

ПРОШЕН - ЗАКАЖИТЕ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
ТОП-20 РЕЦЕПТОВ

ЛЕКАРЬ

САМ СЕБЕ
наглядные пособия
из серии "Здоровье"

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№3(51)
2010

Народные и нетрадиционные методики оздоровления



Поторопитесь!

Только до 31 марта

можно оформить подписку
на 2-е полугодие 2010 года
по ценам 1-го полугодия 2010 года.

Подписной индекс
по каталогу
«Почта России» **10813**

Золотой лук староверов

В 2010 году добавилось одиннадцать совершенно новых сортов

С незапамятных времён в староверческих скитах Вологодской губернии возделывали именно этот лук. Рожь, капуста, репа и семейный лук помогали людям выживать в суровом климате северной тайги. И ни цинга, ни болезни, ни морозы были им не страшны. Но и семейный лук выжил и растёт в наши дни благодаря праведным трудам староверов.

Российские селекционеры успешно приумножают достижения обитателей скитов. Особенно плодотворно селекцией семейного лука занимаются кандидаты сельскохозяйственных наук Елизавета Григорьевна Гринберг из Новосибирска и Владимир Григорьевич Сузан из Екатеринбурга.

Буквально в последние годы ими создано несколько новейших, высокоурожайных сортов семейного лука **с очень крупными луковичками**. Семейный лук, по-научному лук-шалот, отличается исключительной скороспелостью. От посадки до созревания лукович проходит всего 50-70 дней. Луковичи плотные, острого или полусострого вкуса, отлично хранятся в течение 10-12 месяцев. И если обычный репчатый лук за это время может согнить и сильно усохнуть, то на шалот хранение никак не влияет. Он после года хранения выглядит так, как будто только что из грядки. Луковичи многозачатковые, в гнезде формируется от 4 до 10 штук. Листья тонкие, нежные и исключительно вкусные, дают прекрасную раннюю срезку на перо. Размножается семейный лук так же, как размножаются чеснок и картофель вегетативно. Посадив одну некрпную луковичу, вы в конце лета соберёте до десяти превосходных крупных лукович. Многие огородники издавна выращивают семейный лук, но он, как правило, мелкий. Предлагаемые нами новейшие сорта семейного лука поражают размерами. В одном гнезде лежат 6-8 крупных красивых лукович весом до 160 граммов каждая!

Высылаем наложенным платёжом без предварительной оплаты новейшие крупноплодные сорта семейного лука СОФОКЛ, СЕРЁЖКА, ГАРАНТ, АЛЬБИК, УРАЛЬСКИЙ КРАСНЫЙ, ВЕЛИКОУСТЮГСКИЙ, КНЯЖИЧ, МАКАРЬЕВСКИЙ, МОНАСТЫРСКИЙ, ПРОМЕТЕЙ, РЫЖИК, СПРИНТ, СТАРОБРЯДСКИЙ, УРАЛЬСКИЙ-40, ФЕРАПОНТ, ЧЕЛЯБИНСКИЙ РОЗОВЫЙ.

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень чётко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64,
ООО «Научно-производственное объединение «Сад и огород».
Телефон 8(35254) 7-77-77 (многоканальный).

ОГРН 108743000866. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Жизнь без таблеток

Мы в ответе за свое здоровье	3
Особенности народной медицины	4
Наследство народных целителей	5
Как лечить, чтобы не навредить?	6

Глава II

Гомеопатия

В единстве души и тела	7
Секрет лечебного эффекта	9
Как подобное лечится подобным?	11
Препараты прошли контроль	13
Носители молекулярной информации	13
С гомеопатией несовместимы	14
Резонансная гомеопатия	15

Глава III

Натуропатия

Что такое фитотерапия?	16
Растения спешат на помощь	17
Предпочитаем народные средства	19
Природа дарит микроэлементы	20
Осторожно: ядовитые растения	21
Где прячутся калий и кальций	23
Простудились?	24
Что такое БАДы	25
Не люблю молоко...	27
Добавка из яичной скорлупы	28
Переизбыток йода вреден	28
Безопасный селен	30
Целебная морская капуста	30
Напиток, укрепляющий иммунитет	31
Пчелы дарят здоровье	31
Слава крапиве!	32
Мать-и-мачеха для уха	32
От кашля - лук	33
Волосам поможет лопух	33
Картофель лечит раны	33
Зверобой не только друг...	33
Зубную боль снимут травы	34
Полезная ты моя, ягода-калина	34
Овес и ноготки помогут бросить курить	35

Народное средство от кисты	35
Если в почках песок...	36
Каланхоэ от бронхиальной астмы	36
Ампелотерапия: лечение вином	36
Уходи, ангина, прочь!	37
Чем полезен виноград?	37
Водоросли улучшают обмен веществ	38

Ароматерапия

Целебный фимиам	39
Советы ароматерапевта	41
Бергамот вернет аппетит	41
Ароматы здоровья	42

Водолечение

Вода смывает хвори	43
Банные правила	44
Ванны разные важны...	46
Польза холодной воды	47
Мнение специалиста о закаливании	49
Способы закаливания	49
Контрастный душ	50
Горячая вода тоже закаляет	51

Фауноотерапия

Животные-терапевты	52
Функции фауноотерапии	53
Кошкотерапия	53
Собака - врач человека	55
Иппотерапия	57
Гирудотерапия: здоровье от пиявок	59
Лечитесь пчелиным подмором	60
Пиявки могут дать осложнения	60

Музыкотерапия

Лечебный визит... в оперу	61
Льется музыка, музыка...	63

Дендротерапия

Молчаливый доктор	64
Древесные помощники	64
Посмотрите на мир глазами дерева	66
Лечение корой деревьев	67
«Серебряное» дерево	68

Цветотерапия

Каждому органу - свой цвет	70
----------------------------	----

СОДЕРЖАНИЕ

Радуга здоровья	71	Инструкция для начинающих оптимистов	90
В единстве с землей		Глава V	
Полезная грязь	73	Восточные	
Лекарство под ногами	74	методики оздоровления	
Глиняный компресс при артрите	75	Моксотерапия:	
Стоунтерапия	76	прижигание болезней	92
Польза белой глины	78	Основы тибетской медицины	94
Псаммотерапия	80	Иглорефлексотерапия	95
Другие нетрадиционные методы		Гимнастика Гермеса	97
Серьезно о смехе	81	Самомассаж шиацу	99
Глава IV		Вьетнамский массаж	102
Приемы саморегулирования		Тайская система исцеления	104
Что такое саморегуляция?	82	Оздоровление по-восточному	105
Контроль за самочувствием	83	Разумное зерно Су Джок	106
Арттерапия	86	Асаны для пищеварительного тракта	109
Не позволяй себе болеть!	87	Цигун-терапия	112
Медитация успокоит...	88		
Позитивный саморазговор	89		

Следующий сборник - «Болезни позвоночника», №4(52) - поступит в продажу 14 апреля 2010 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Boguslavovna | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ», выпуск 3(51), март 2010 г.

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16
E-mail: zdorovye@gmi.ru

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1.
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44
E-mail: dostavka@gmi.ru

Подписано в печать 17 февраля 2010 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов)
Дата выхода в свет 10 марта 2010 г.

Тираж 143528 Заказ № 5054003. Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф», г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом.
Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Жизнь без таблеток

Мы в ответе за свое здоровье

Натуропатия (естественное лечение) — это система, альтернативная официальной медицине.

Она представляет собой иной способ медицинского мышления, рассматривая человека как единое целое, в котором все процессы неразрывно связаны друг с другом. Главный ее принцип: в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, все системы нашего организма всегда будут стремиться очиститься, победить болезнь, восстановить равновесие.

Натуропатия предлагает доступные способы не только лечения

болезней и самовосстановления здоровья, но и широкий спектр профилактических мер, которые можно черпать из окружающей среды. В ее арсенале проверенные столетиями народные методы лечения травами, растительная пища, при выращивании которой не используются искусственные удобрения, солнце, воздух и вода.

Направлений натуропатии достаточно много, и каждое из них предлагает большие возможности и хорошие результаты. Однако не следует забывать, что народная медицина заставляет немало потрудиться во имя своего здоровья. Че-

ловеку, который решится укреплять свое здоровье с помощью методов натуропатии, предстоит путь преодо-

ления прежних взглядов, привычек, принципов взаимодействия с окружающим миром.

Особенности нетрадиционной медицины

О нетрадиционной медицине сейчас очень много говорят и пишут. Что она собой представляет?

Т.СТРЕШНЕВА, Знаменский район Орловской области.

Всемирная организация здравоохранения дает такое определение нетрадиционной (альтернативной, комплементарной, то есть дополнительной) медицины: **это любые формы и методы поддержания здоровья, которые обычно находятся за пределами официально-го здравоохранения.**

Многие направления нетрадиционной медицины имеют тысячелетнюю историю и пользуются тщательно разработанными и выверенными временем философскими системами, в центре которых - вера в целительные возможности природы и жизненных сил человека. В пользу нетрадиционной медицины свидетельствует и тот факт, что освоение ее методов часто занимает долгие годы, требует изучения, понимания причинно-следственных отношений и практического применения полученных навыков.

Нетрадиционная медицина опирается на первичность природных факторов, жизненных сил и духовности человека. Она рассматривает человека в единстве тела и души, ко-

торые взаимно влияют друг на друга, обеспечивая в организме протекание всех процессов жизнедеятельности. Альтернативная медицина подразумевает полноценное и активное участие больного в процессе лечения, стремление познать самого себя в момент, когда болезнь угрожает ему, найти в себе и окружающем мире целительные силы, способные помочь преодолеть болезнь. Вот почему нетрадиционные целительные методы всегда так привлекают людей.

При лечении и профилактике заболеваний нетрадиционная медицина призывает на помощь благотворные силы природы. Считается, что лекарства на растительной основе, использование фитотерапии помогают не хуже синтетических препаратов. Приверженцы здорового питания также подчеркивают превосходство натуральных продуктов.

Методы нетрадиционной медицины в настоящее время пользуются большой популярностью в мире. Но до сих пор не прекращаются их исследования, споры об эффективности и соответствии стандартам и

критериям традиционной медицины (официально признанных методов лечения). Это способствует дальнейшему развитию нетрадиционной медицины.

Любые методы оказания медицинской помощи привлекательны по-своему. Медицина и традиционная, и нетрадиционная базируется

на вечных принципах уважение к больному, соблюдение постулата «не навреди», стремление облегчать его страдания и постоянные поиски истины. Кстати, современные врачи при лечении своих пациентов нередко рассчитывают не только на химические препараты, но и на целительные силы природы.

Наследство народных целителей

В каждом из нас заложен огромный потенциал физического и психического здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то мы сможем жить долгие годы здоровой и счастливой жизнью. Об этом напоминают нам древние знания о человеке, его природе, о причинах и лечении заболеваний. Они собраны, хранятся и передаются в наследии и традициях народных целителей разных стран и народов.

Порой сложно вылечить какое-то заболевание, и когда официальная медицина становится в тупик, в борьбу с болезнью вступают народные средства. Наши деды и прадеды использовали народные методы лечения, справляясь и с, казалось бы, неизлечимыми заболеваниями. В российских аптеках изготавливались самые разнообразные лекарственные формы: порошки, растворы, мази, пилюли, линименты, пластыри, настои, отвары - все без применения химических веществ.

Широкое распространение имели лекарства, которые в настоящее время позабыты. Среди них питательные (врачебные) супы, которые

готовили из устриц или черепашьих бульонов из птичьего мяса. Находили свое применение оленье рога и сухой белок. В мазях для лечения экземы использовали очищенное свиное сало и яичное масло, которое получали путем нагревания на сковороде сваренных желтков и последующего их прессования. Сухой перегонкой оленьего рога получали соответствующее масло, также применявшееся в дерматологической практике. Целый ряд лекарственных препаратов готовили из молока - это сухое молоко, сладкая молочная сыворотка, кислая молочная сыворотка, молочный сахар. В качестве тонизирующих напитков в аптеках готовили лечебный кофе из поджаренных зерен кофе, а также из семян и корней других растений, врачевные вина и даже варили целебное пиво.

Но главными составляющими лекарственных форм в прежние времена в России всегда были травы. Так, настоем листьев подорожника широко использовался при гнойных язвах наружно, а чеснок при кишечных болезнях внутрь и в виде

чесночной воды для обмывания всего тела при эпидемиях. И в наше время народные целители уверены, что полынь помогает при лихорадке, березовый сок полезен при лечении гнойных ран, деготь — хорошее дезинфицирующее средство, бруснику, морошку, рябину нужно использовать при лечении цинги и т.д.

Для современного человека ле-

чение травами по советам старых лекарей (и знахарей, и врачей) не потеряло своей актуальности. Наша задача сегодня — не потерять, не забыть бесценный вековой опыт, накопленный в области народного целительства, ведь эти рецепты способны победить немало болезней, являющихся неизменными спутниками современного общества.

Полезный совет

Пейте по утрам кефир! Кисломолочные продукты, особенно по утрам, заметно поднимают жизненный тонус. Простокваша, кефир, йогурт стимулируют перистальтику, кишечник опорожняется, в результате чего голова светлеет, сердце наполняется радостью.

Как лечить, чтобы не навредить?

В настоящее время многие больные лечатся лекарственными растениями и ягодами в домашних условиях, я в том числе. Но очень важно знать, что лечение должно быть строго индивидуальным.

Аралию, например, и препараты из нее не рекомендуется принимать при бессоннице, гипертонии, повышенной нервной возбудимости, нарушении сердечной деятельности, онкологических заболеваниях.

Черную рябину лучше не употреблять при гастрите и язве двенадцатиперстной кишки, пониженном кровяном давлении, повышенной кислотности и свертываемости крови. Неумеренное употребление

этой ягоды может вызвать приступ мигрени.

В продаже можно встретить средство от бородавок под названием «Чистотел», а если проверить, то часто вместо чистотела оказывается обыкновенная серная кислота. Будьте осторожны! Опасными травами торгуют в различных «лавках», а также бабушки на рынках.

В токсикологические центры (наблюдала, когда лежала с пищевым отравлением) нередко попадают больные, которые принимали траву кукольника или чемерицы. Эти растения (ядовитые) производители рекомендуют использовать для вывода алкоголиков из запоев.

Л. РОЖКОВСКАЯ,
г. Сычевка Смоленской области.

Глава II

Гомеопатия

В единстве души и тела

Сейчас, когда врач попадает в сложную ситуацию и не знает, как продолжать лечение, все чаще можно услышать совет обратиться к гомеопату. А я вот не верю в гомеопатические шарики. Расскажите, что представляет собой гомеопатия?

В. НЕДЕЛЯЕВ, Никольский район Пензенской области.

В гомеопатию можно верить или не верить - на положительный результат лечения это не влияет.

Многие врачи сегодня стали широко применять гомеопатические препараты или направлять пациентов в гомеопатические центры.

Современная гомеопатия это стройная и точная медицинская наука, которая находится в непрерывном развитии, в поиске новых лекарственных средств. В настоящее время разработаны новейшие

компьютерные программы, помогающие объективно оценить состояние здоровья всего организма и каждого отдельного органа. С помощью компьютера современные врачи-гомеопаты подбирают своим пациентам именно «их», индивидуальные гомеопатические препараты. При этом они не отменяют больному все назначенные ранее лечащим врачом лекарства, успешно комбинируя оба вида лечения.

Гомеопатическое лечение дает

необходимый терапевтический эффект, который может проявиться уже в самом начале лечебного курса. Его можно сравнить с официальными лекарствами, потому самостоятельное лечение опасно! Гомеопатические препараты — сильные средства, и назначать их должен только врач-гомеопат по конкретно разработанной именно для конкретного пациента схеме. Лишь специалист может объективно оценить результаты лечения и правильно корректировать назначения лекарств, добиваясь полного выздоровления.

Отличие гомеопатии от официальной (аллопатической) медицины в том, что:

- ◆ гомеопатия рассматривает человека, как единую нераздельную систему;

- ◆ лечит тело и душу одновременно;

- ◆ гомеопатия лечит причины возникновения болезни. Она не воздействует на вредоносные бактерии и вирусы, а активизирует собственные защитные силы организма.

Психологический эффект гомеопатического лечения заключается в том, что оно вносит в душу человека покой и дает возможность изменить свой стереотип поведения, посмотреть на себя со стороны, а бывает, меняет и мировоззрение. На приеме

у гомеопата человек должен подробно рассказать о себе все, начиная с детских проблем и заканчивая самыми, казалось бы, мелкими физиологическими симптомами (например, ощущением «вбитого гвоздя» в виске при перемене погоды).

Первоначальный курс лечения назначается, как правило, на 1,5–2 месяца. После этого необходим повторный визит к гомеопату, чтобы он смог проанализировать динамику изменения состояния и продолжить лечение, если потребуется. Сроки лечения всегда строго индивидуальны: одному больному достаточно всего лишь одного курса приема гомеопатических средств, а другому может понадобиться на излечение несколько лет.

Гомеопатические препараты не имеют противопоказаний, не оказывают побочных действий и не вызывают аллергических реакций. В этом их особенность и неоспоримое достоинство. Их можно применять с первых часов жизни человека и до глубокой старости.

Иногда в начале гомеопатического лечения возникает небольшое обострение болезни — оно бывает у трети пациентов, но быстро проходит. Это хороший признак, свидетельствующий о том, что болезнь вскоре удастся победить.

■ Кстати

Специалисты выделяют 10 видов гомеопатии. Среди них так называемый авторский метод, который возникает в союзе гомеопатии, личности врача и дополнительных используемых систем знаний, наук и методов, находящихся в его арсенале.

Любой опытный врач-гомеопат, как правило, формирует собственный неповторимый авторский метод лечения.

Секрет лечебного эффекта

Современная медицина в своем развитии сделала огромные шаги. Но вместе с тем год от года хронических больных становится все больше и больше, появляются и новые болезни. Пациенты принимают сильнодействующие лекарства, которые, безусловно, приносят облегчение, но чреватые массой побочных эффектов.

Неудивительно, что мы с подозрением относимся к любой «химии» и рады заменить ее чем-нибудь натуральным. Между тем в медицине около двухсот лет существует концепция гомеопатического лечения.

Что же такое гомеопатия и в чем заключается принцип ее действия? На этот и другие вопросы отвечает врач - акушер-гинеколог и гомеопат Галина Николаевна КРИНИЦКАЯ.

- Многие люди считают, что гомеопатические лекарства - это «просто» вода и сахар. За счет чего же достигается лечебный эффект? Не самовнушением ли?

- Нет, это не самовнушение. С помощью гомеопатии можно лечить и грудных детей. И на животных гомеопатические препараты действуют так же хорошо, как и на людей. Секрет лечебного эффекта заключается в том, что гомеопатические лекарства не подавляют болезнь, а повышают защитную активность (иммунитет) больного организма. При таком лечении нет побочных действий.

- А из чего готовятся гомеопатические лекарства?

- Они изготовлены из того, что есть в природе: растения, минералы, соли металлов, органические

вещества и даже яды в очень малых дозах. Но способ приготовления гомеопатических лекарств имеет ряд особенностей. Во-первых, исходное вещество разводят с водой в различных соотношениях и встряхивают в вертикальном направлении на определенной высоте. Считается, что при интенсивном встряхивании происходит запоминание водой структуры исходного вещества, при этом вода приобретает новые свойства (это факт, научно подтвержденный). Во-вторых, подобную процедуру повторяют нужное количество раз, иногда достаточно много. Молекул исходного вещества в приготовленном растворе уже не остается, а сохраняется только информация о нем, которая и запоминается водой.

Так, например, препараты высо-

кого разведения начинают помогать будучи еще во рту на языке.

- Значит, гомеопатические препараты могут оказать скорую помощь, например, при повышенной температуре, рвоте, гипертоническом кризе?

- Конечно. К примеру, ОРВИ можно вылечить за несколько часов, если правильно подобрать лекарство.

- Как гомеопат подбирает нужные препараты?

Чтобы назначить лечение, врач-гомеопат подробно расспрашивает пациента о чертах его характера, привычках, вкусовых пристрастиях, симптомах заболеваний и т.д. В гомеопатии любые мелочи важны, ведь только они характеризуют человека как личность. Нет двух одинаковых людей, даже близнецы отличаются друг от друга именно мелочами. Поэтому гомеопатические препараты подбираются строго индивидуально для каждого человека. Даже если всю семью скосил грипп, врач-гомеопат назначит каждому только свое лекарство. Ведь проявления одного заболевания бывают различными, а если прибавить еще и индивидуальные психологические характеристики людей, то будет понятно, почему нельзя всех лечить одним лекарством.

- Нередко после приема гомеопатического препарата обостряются многие болезни. Почему?

- Обострения могут быть, потому что люди обращаются к гомеопату в основном с хроническими заболеваниями. Только через обострение, которое врач нейтрализует другими индивидуально подобранными гомеопатическими препаратами, начинается процесс выздоровления.

- Можно ли совмещать лечение

у гомеопата и аллопата (представителя официальной медицины)?

Это зависит от стадии заболевания. Если человек в течение нескольких лет страдает хронической формой болезни (гипертония, артроз, сахарный диабет и т.д.), то лечение у гомеопата и аллопата будет параллельным. Но на фоне гомеопатического лечения при отсутствии обострений можно постепенно уменьшать дозу аллопатического лекарства и даже совсем от него отказаться. Пациенты, которые попробовали восстанавливать здоровье с помощью гомеопатии, уже никогда не будут принимать обычные лекарства. Ведь гомеопатические препараты не нужно пить каждый день, иногда достаточно одного раза в месяц, в год и даже реже.

- Как быстро можно добиться положительного эффекта при гомеопатическом лечении?

- Это зависит от состояния здоровья пациента на момент обращения к гомеопату. Так, например, после десятилетнего безуспешного лечения в учреждениях официальной медицины по поводу бесплодия одна моя пациентка на фоне гомеопатии забеременела в первый же месяц, а другой на это потребовалось еще два года. Гомеопатия привлекательна для человека тем, что результат оздоровления достигается всегда, если лекарства подобраны правильно. Организм восстанавливается, болезни уходят.

- В качестве профилактики можно ли принимать гомеопатические препараты?

- А профилактики чего? Того, что никогда не будет? Когда человек находится на гомеопатическом лечении, он повышает свой иммунитет.

Другими словами, гомеопатические средства представляют собой мощный иммунокорректор. А острым заболеваниям люди не подвержены в двух случаях: если у них сильный иммунитет и, наоборот, если они страдают тяжелым хроническим заболеванием, на борьбу с которым организм тратит все свои силы.

- Можно ли самостоятельно лечиться гомеопатическими препаратами, если они считаются безвредными?

- Нет, самостоятельно прописать себе гомеопатическое лечение нельзя, и участковый врач не сможет это

сделать. Гомеопатию нужно долго изучать.

- Какое образование получает врач-гомеопат?

Гомеопатией разрешается заниматься людям, которые имеют медицинский диплом. Обучение можно пройти как у нас в стране, так и за рубежом. Например, в Международной академии классической гомеопатии в Греции, которую я закончила, обучаются 4 года. Но чтобы стать хорошим гомеопатом, нужно посвящать этому всю жизнь, постоянно совершенствоваться в своем деле.

Беседовала Евгения ПОЛЯКОВА.

Как подобное лечится подобным?

Я слышал, что гомеопатия исцеляет по принципу «подобное лечится подобным», вводя в организм вещества, которые в другом соотношении могли бы вызвать заболевание, против которого они и направлены. Хотелось бы узнать об этом методе больше.

О.НЕМЧЕНКО, г. Юрьевец Ивановской области.

Те изменения, которые могут быть произведены в организме гомеопатическим лекарством, гораздо сложнее, нежели просто стимуляция иммунитета. Дело в том, что такие изменения могут произойти только под воздействием подобранного по принципу подобия препарата. Только в этом случае возникает резонанс между лекарством и организмом, который приводит к излечению. Врач-гомеопат должен правильно подобрать это лекарство, в этом и заключается его

профессионализм. Таким образом, конкретная болезнь лечится методом воздействия на весь организм.

Спектр действия назначенного лекарства (патогенез) должен четко соответствовать клиническому развитию имеющегося у конкретного пациента заболевания. Одна и та же болезнь по-разному переносится разными людьми, вызывает массу индивидуальных симптомов. Гомеопаты учитывают это и каждому больному предписывают индивидуальное

средство, учитывая метод подобия.

Исцеляющим всегда является такое лекарство, которое в здоровом организме (именно в здоровом) способно вызвать подобную же болезнь. Лекарство для данного больного будет гомеопатическим, если оно способно (у него здорового) вызвать состояние, наиболее близкое к его болезни.

Но почему искусственно вызванная лекарством подобная болезнь приводит к излечению?

Большинство лекарств (особенно растительного происхождения) оказывает на организм человека сначала прямое (первичное) действие, которое постепенно переходит в следующее (вторичное) противодействие (состояние, прямо противоположное прямому действию). В качестве примера можно вспомнить, как действуют на человеческий организм холодное и горячее. Температурные воздействия можно в определенном смысле считать лекарственными. Если одну из озябших рук погрузить в умеренно горячую воду, руке сразу станет тепло. Это первая реакция (первичная). На этой стадии организм в течение какого-то времени воспринимает впечатления от действия на него внешней силы. Но затем обязательно последует вторичная реакция (или противодействие). Это всегда бессознательная, защитная реакция, направленная против первичного воздействия, вмешательства в организм со стороны. Скоро вы заметите, что руке, погруженной в горячую воду, становится как бы холоднее, чем другой, непогруженной, и уже совсем холодно ей станет, когда вы вытащите руку из воды.

Если, действуя по принципу «подобного», вы погрузите озябшую руку в ледяную воду, то организм

будет реагировать совсем по-иному. В первый момент вы испытаете первую реакцию - «ожог» от холода. Но очень скоро рука, погруженная в ледяную воду, начнет словно наливать теплотой - это будет защитная реакция противодействия. Когда вы вытащите руку из воды, она будет уже теплой и розовой.

Пример с температурным воздействием дает упрощенное, но наглядное представление о том, что лечение по принципу «подобного» мобилизует защитные силы организма (рука после холодной воды теплая), в то время как лечение по принципу «противоположного», скорее наоборот, выключает их (руке после горячей воды холодно).

Именно мобилизирующий эффект гомеопатических лекарств является сутью лечения по принципу «подобного». Если любая окончательная реакция организма противоположна первичной, значит, нужно лекарство, которое будет бороться с болезнью не в первичном своем действии, а в окончательном - противодействии.

Аллопатия, стремясь уничтожить болезнь с помощью первичного действия лекарства, тем самым часто провоцирует организм на развитие болезни не во вторичном, окончательном действии фармацевтического препарата.

Каждое гомеопатическое лекарство действует на организм строго выборочно. Если гомеопатическое лекарство выбрано правильно, то оно действует именно на те органы, которые поражены. Реагировать на препарат начнет прежде всего больное место.

Этой острой реакцией и объясняется так называемое первичное обострение симптомов (но не болезни!), которое часто наблюдается в начале гомеопатического лечения.

Препараты прошли контроль

В традиционной медицине лекарственные препараты подлежат обязательному государственному контролю. Касается ли такой контроль гомеопатических средств?

Н.БЛИНОВА, Воротынский район Нижегородской области.

Конечно. Гомеопатические клиники работают на общих основаниях с другими медицинскими и фармацевтическими учреждениями и обязаны иметь все необходимые разрешительные документы. Все гомеопатические препараты должны быть сертифицированы и пройти необходимые испытания, в том числе и на экологическую безопасность.

Носители молекулярной информации

Насколько я знаю, в гомеопатических лекарствах может быть что угодно, даже вещества, которые считаются отравой: мышьяк, ртуть, змеиный яд, фосфор. Не опасно ли это? Как готовят гомеопатические лекарства и как они действуют?

В.ХАТУНИНА, г. Бийск Алтайского края.

Специалисты на подобные вопросы отвечают весьма определенно: целебные свойства гомеопатическим препаратам придает особый способ их приготовления, в ходе которого исходное вещество в строго определенной последовательности разводится и встряхивается. Чем больше разводится лекарство, тем меньше в нем дозы препарата, тем

легче оно переносится пациентом и тем сильнее его лечебное воздействие. Даже в том случае, когда в полученном растворе не остается ни одной молекулы исходного вещества! Гомеопатическое лекарство работает уже не на химическом, а на информационном уровне, где в качестве переносчика целебной для организма информации высту-

пают молекулы воды, способные при встряхивании запоминать и сохранять в памяти молекулярную структуру многократно растворенного вещества.

Кроме воды и спиртового раствора, самым лучшим носителем молекулярной информации считается пропитанный готовым препаратом молочный сахар. Из него и делают гомеопатические шарики.

Сегодня выбор лекарственных форм в гомеопатии значительно расширился. Кроме привычных шариков и капель, в продаже появились более универсальные по своему действию и применению гомеопатические таблетки, свечи, мази, ампулы, спреи, леденцы, содержащие в себе не

одно, а сразу несколько гомеопатических лекарственных средств.

Чтобы ускорить процесс лечения, врачи-гомеопаты используют универсальный гомеопатический препарат, вызывающий кратковременное обострение одной, а то и сразу нескольких болезней, после чего непременно наступает улучшение.

Для подстраховки нежелательные последствия лечения врач может прописать особо чувствительным пациентам практически не вызывающий обострений комплексон - гомеопатическое лекарство последнего поколения, составленное сразу из нескольких лекарственных веществ. Это важно при лечении пожилых и ослабленных людей, детей.

С гомеопатией несовместимы

Какие травы и лекарства несовместимы с гомеопатией?

Л. БОБРИКОВА, г. Киров.

Если вы решили лечиться с помощью гомеопатии, то на это время от фитотерапии нужно отказаться.

Не рекомендуется использовать в пищу различные специи и пряности для усиления аромата: их действие можно сравнить с траволечением. Имбирь, например, полностью нейтрализует действие гомеопатических препаратов. Лишь черный перец можно использовать в пище.

Кофе сильное противоядие гомеопатии. Его часто используют при передозировках или неправильных назначениях гомеопатических лекарств, чтобы снять их действие.

Это касается колы, газированных напитков, горького шоколада, крепкого черного чая.

Если вам предстоит операция, не принимайте в это время гомеопатические средства. Анестезия полностью перекрывает действие гомеопатии.

Антибиотики при лечении гомеопатическими препаратами сводят на нет их действие.

Лечение гормонами несовместимо с гомеопатией. Но гормоны должны отменяться постепенно, чтобы не нарушить обмен веществ и не ухудшить состояние организма.

Еще один несовместимый с гомеопатией метод – иглотерапия. Как правило, лечение иглами проводят в течение 8-10 дней или ставят

микроиглы на 2 недели. Если вы проходите курс иглорефлексотерапии, гомеопатическое лечение надо отложить.

Памятка от гомеопата

- ◆ Гомеопатические препараты следует принимать за 30-40 минут до или после еды.
- ◆ Таблетки и шарики надо рассасывать под языком. При приеме капель на неполную столовую ложку воды нужно добавить назначенное врачом количество капель лекарства (гомеопатический препарат не имеет вкуса, цвета, запаха).
- ◆ Если одновременно прописаны несколько препаратов, они могут применяться поочередно друг за другом либо с промежутком в 1-2 часа.
- ◆ Перед употреблением жидкий гомеопатический препарат необходимо встряхнуть (не менее 5 раз).
- ◆ Во время лечения необходимо исключить или резко ограничить прием кофе, чеснока, газированных и алкогольных напитков.
- ◆ Гомеопатический препарат следует беречь от света, сильных запахов, излучений от телевизора, микроволновой печи. Прячьте лекарство от детей.
- ◆ Во время гомеопатического лечения следует увеличить прием жидкости на 1-1,5 литра. Лучше всего пить зеленый чай или отвар шиповника.
- ◆ Гомеопатические лекарства не имеют противопоказаний и побочных действий, нет в гомеопатии ограничений доз, связанных с возрастом или продолжительностью лечения.

Резонансная гомеопатия

Хотелось бы узнать о таком методе, как резонансная гомеопатия. Что это такое?

Ю.КАЛЮЖНАЯ, Астраханская область.

Резонансная гомеопатия – это метод лечения различных заболеваний органов и систем, при котором врач корректирует энергетические и информационные сбои в организме, которые и стали причиной болезни.

Назначение препаратов резонансной гомеопатии производят

после тщательного обследования по методу Фолля, которое выявляет подобные нарушения со стороны различных органов или систем. Кстати, на сходных принципах основаны такие традиционные методы диагностики, как электрокардиография и электроэнцефалография.

Глава III

Натуропатия

Что такое фитотерапия?

Флора земли - огромная, неиссякаемая кладовая лекарственных средств. Общее количество лекарственных растений насчитывает более 12 тысяч видов. Эти растения находят широкое применение в фитотерапии.

Специальными исследованиями установлено, что зеленые и желтые участки спектра (преобладающий цвет растительности полей, лугов, лесов - поставщиков лекарственных растений) наиболее благоприятно влияют на зрение и нервную систему, а запахи растений - на самочувствие и работоспособность человека.

Вид, аромат, вкус веществ, по-

падающих в полость рта, влияют на состав и количество выделяемой слюны, причем от их запаха и вкуса зависит состав и количество желудочного сока. Растительные продукты в достаточной степени обладают нужными в этом отношении свойствами.

Мудрые народные наблюдения, накопленные веками, поистине неисчерпаемы! Фитотерапия в народной медицине остается ведущим видом лечения, ведь растительный мир предлагает человеку обширный и доступный ассортимент лечебных средств в самых разнообразных лекарственных формах, которые он

может использовать для избавления от многих внутренних и наружных заболеваний. Лечебные средства животного и минерального происхождения, как и растительные, пользуются популярностью у народных целителей и фитотерапевтов.

С каждым годом интерес к фитотерапии растет, ведь из трав, по мнению многих ее поклонников, можно приготовить более полезные препараты, чем те, которые сделаны искусственным химическим путем и так часто вызывают побочные эффекты. Фитотерапевтические средства обладают более мягкими свойствами, они менее ядовиты, не вызывают зависимости. Кроме того, лекарственные растения не угнетают иммунитет, а наоборот, усиливают его, помогая организму самому справиться с заболеванием.

Для внутреннего приема лекарственные травы назначают в определенной дозировке, как и химические синтезированные препараты.

Как наружное средство лекарственные растения широко используют в народной медицине для

приготовления ванн, компрессов, обтираний, примочек, припарок, полосканий, мазей, пластырей.

Однако нужно помнить, что такое действие фитопрепаратов возможно только при правильном их применении.

Нередко можно слышать о том, что фитотерапия совершенно безопасна, потому и применять ее можно бесконтрольно. Это не так. Среди трав, даже широко известных, есть немало ядовитых, которые нужно применять очень осторожно и под врачебным контролем. Предпочтительнее, чтобы вас лечил профессионал-фитотерапевт, который знает и точно соблюдает необходимые пропорции тех или иных растений в сборе, умеет приготовить лекарство — отвары, настои и настойки, соблюдая необходимую технологию. Врач-фитотерапевт хорошо знаком с показаниями и противопоказаниями того или иного препарата или сбора и не допустит, чтобы вы получили лекарство, которое не только не принесет вам облегчения, но может нанести вред.

Растения спешат на помощь

В современной медицине 40 % препаратов вырабатывается из лекарственных растений. С каждым годом число их увеличивается. Учеными доказано, что такие препараты имеют меньше побочных эффектов по сравнению с синтетическими лекарствами. Кроме того, они лучше усваиваются организмом.

Лекарства из растений можно приобрести в аптеке, а можно приготовить и самостоятельно.

НАСТОИ И ОТВАРЫ

Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей, а отвары из корней, коры, корневищ, древесины.

Существует несколько способов приготовления настоев и отваров. Традиционным является следующий. Необходимое количество измельченного сырья помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую баню. Настой нагревают в течение 15 минут, отвар — 30 минут, часто помешивая. После этого сосуд охлаждается при комнатной температуре, причем настой в течение 45 минут, а отвар — 10 минут. Затем жидкость процеживают или фильтруют (через салфетку, марлю или хлопчатобумажную ткань), а оставшуюся массу отжимают. После отжатия добавляют воду до первоначального объема.

Для приготовления настоя или отвара берут, как правило, 1 ст. ложку растительного сырья на 1 стакан воды. Масса 1 ст. ложки сушеных трав, листьев и цветков составляет в среднем 3-5 г; корней, древесины и коры — около 6-8 г.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время, поэтому лучше их готовить ежедневно. Если это невозможно, то хранят их в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток.

Настои также удобно готовить с помощью термоса. Для этого необходимую дозу сырья (обычно 2 ст. ложки) высыпают в термос и заливают 2 стаканами кипятка. Лучше это делать вечером. За ночь вода настаивается. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

В домашних условиях (но только для наружного применения) настои готовят без кипячения. Для этого лекарственное сырье помещают в тщательно прогретую емкость, за-

ливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой, накрывают плотной тканью и настаивают в течение 4-6 часов, после чего процеживают, остаток отжимают и фильтруют.

НАСТОЙКИ

Для приготовления настойки чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 5 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое, прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней в зависимости от назначения настойки. Потом настойку процеживают, отжимают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет. Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на один прием. Желательно настойки принимать в холодное время года, так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу. Детям настойки противопоказаны.

ПРИПАРКИ

Для приготовления припарок измельченное сырье размешивают с горячей водой и полученную кашу равномерно распределяют на куске ткани. Затем ткань накладывают на больное место и для сохранения тепла покрывают компрессом.

МАЗИ

Мази чаще всего готовят из подземных частей растения.

3 ст. ложки измельченных корней растений отваривают в течение 15-20 минут в половине стакана воды, охлаждают, процеживают и добавляют 3 ст. ложки мазевой основы (вазелина, несоленого свиного сала,

сливочного или растительного масла). Все компоненты тщательно растирают в ступке.

Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине. Хранить мази нужно в холодильнике.

СОКИ

Соки обычно получают с помощью мясорубки, терки или соковыжималки.

Сок содержит комплекс биологически активных компонентов лекарственного растения. Его добавляют

в маски, мази, делают примочки или компрессы, используют и в разведенном виде.

ЛОСЬОНЫ

На 1 часть растительного сырья надо брать 4 части водки.

Размельченное сырье помещают в стеклянный сосуд и заливают водкой. Затем сосуд плотно закрывают и оставляют в темноте на 7-10 дней при комнатной температуре, взбалтывая смесь несколько раз в день. После чего процеживают, а сырье отжимают. Полученный раствор разводят кипяченой водой в соотношении 1:2 или 1:3.

Предпочитаем народные средства

В нашей семье очень редко используют лекарства. Мы предпочитаем справляться с болезнями народными средствами. Очень много рецептов знает моя мама, а у жены масса книг и брошюр по оздоровлению. Поделюсь проверенными средствами.

Мою маму мучили шпоры, она сначала лечилась йодом, но почему-то не помогало. Тогда мама начала пользоваться другим рецептом. Отрезала от черной редьки сверху кусочек, натирала на терке и на ночь ставила компрессы. Шпоры очень быстро рассосались, мама и про палочку свою забыла, ходит сейчас нормально.

А вот жена с помощью обычного лука избавилась от перхоти. Она заваривала луковую шелуху кипятком, отстаивала и осторожно, не взбалты-

вая, сливала. Затем смачивала луковым настоем волосы, намыливала их туалетным мылом и не смывала в течение 10-15 минут. Потом ополаскивала голову оставшимся луковым настоем. Перхоть такую процедуру не любит.

Соседского ребенка мама вылечила от диатеза с помощью отвара лаврового листа. Для приготовления отвара нужно пачку лаврового листа залить 0,5 л воды и прокипятить в течение 2 минут. Затем дать настояться и процедить. Ребенку полученный отвар капают в рот по 1-3 капли в день, а также смазывают им поврежденную кожу несколько раз в день. Уже через неделю такого лечения болезнь полностью прошла.

Ф. УМНОВ,

Воронежская область.

Природа дарит микроэлементы

Я хочу рассказать, насколько важны для организма человека микроэлементы, которые содержатся в растениях.

Алюминий способствует развитию, регенерации эпителиальной и костной тканей. Потребность человека в алюминии удовлетворяется за счет хлебобулочных изделий. В плодах и овощах алюминий содержится в небольших количествах.

Бром оказывает успокаивающее действие на нервную систему, он содержится в овощах, зерновых культурах и молоке. Повышенное потребление брома вызывает угнетение нервной системы: сонливость, снижение слуха, зрения, ослабление памяти.

Ванадий регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме, что очень важно при лечении аллергических заболеваний, дерматозов. Этот микроэлемент содержится в петрушке, зеленых бобах, моркови, капусте, укропе, редиске. Избыток ванадия вызывает депрессию.

Железо необходимо для производства новых кровяных клеток. Источником железа являются: печень, мясо, бобы, орехи, рыба, сушеные фрукты, цельные зерна. Недостаток железа вызывает апатию, утомляемость, головные боли, головокружение, учащенное сердцебиение, выпадение волос, депрессию, повышенную чувствительность к холоду.

Йод поддерживает работу щитовидной железы. Недостаток йода проявляется усталостью, ослабле-

нием физической и умственной деятельности, увеличением щитовидной железы, развитием базедовой болезни, увеличением массы тела. Йод содержится в ревене, моркови, сельдерее, горохе, фасоли, огурцах, помидорах и других овощах. Особенно много йода в ламинарии (морской капусте), морской рыбе и морепродуктах, а также в мясе, яйцах, молоке. Передозировка йода приводит к увеличению щитовидной железы.

Кобальт стимулирует процесс кроветворения. Больше всего кобальта содержится в горохе, печени (говяжьей), свекле, землянике, сыре, молоке, хлебопродуктах, овощах. Недостаток кобальта вызывает расстройство менструального цикла, анемию, нервный синдром.

Кремний участвует в формировании соединительной и эпителиальной тканей, обеспечивает им прочность и эластичность. Содержится в плодах боярышника, яблоках, шиповнике, винограде.

Марганец необходим для нормального роста костей (влияет на развитие скелета). Содержится в бобовых, хлебопродуктах, орехах, печени, овощах, кофе и чае. Недостаток марганца вызывает резкую потерю в весе, тошноту, рвоту, медленное сращивание костей при переломах.

Медь участвует в обмене веществ и является хорошим средством для профилактики и лечения диабета. При недостатке меди развивается анемия, нервные заболевания, по-

являются общая слабость, понос, потеря аппетита. Медь содержится в хлебопродуктах, картофеле, фруктах, печени, орехах, грибах, бобах сои, кофе, шоколаде, арахисовом масле.

Молибден влияет на рост молодого организма. Источники молибдена: хлебопродукты, бобы, печень, почки, зеленные овощи. При недостатке этого микроэлемента возникают одышка, аритмия, рвота.

Никель влияет на процесс кроветворения. Содержится в овощах и фруктах.

Селен предупреждает развитие рака, защищает организм от радиации и стимулирует иммунную систему. Недостаток селена приводит к болезни печени, половому бессилию, сердечно-сосудистым заболеваниям, увеличивает риск возникновения рака молочной железы, легких, прямой и толстой кишки. Симптомы недостатка селена: слабость и боль в мышцах, сердце. Источниками селена являются: лук, помидоры, капуста брокколи.

Фтор участвует в образовании костей и процессах формирования дентина и зубной эмали. Недостаток фтора вызывает кариес зубов. Фтор содержится в рыбе (треске, соме), орехах, печени.

Хлор способствует пищеварению, образует желудочный сок (соляную кислоту), помогает печени очиститься от шлаков. Основной источник - поваренная соль.

Хром регулирует количество сахара в крови. Недостаток хрома может вызвать потерю веса, атеросклероз, утомляемость, а также сахарный диабет. Основные источники хрома: пивные дрожжи, говядина, печень, цельные зерна злаковых, устрицы, зеленый перец, яйца, домашняя птица, яблоки, бананы, шпинат, брокколи, черный перец, чабрец.

Цинк участвует в окислительно-восстановительных, иммунных процессах организма, а также в кроветворении и деятельности желез внутренней секреции. Недостаток цинка проявляется диареей, апатией, нейропсихическими нарушениями (спутанностью мыслей, раздражительностью, депрессией, дрожанием пальцев, нарушением координации движений). Цинк содержится в печени, говядине, желтке куриных яиц, сыре, горохе, мясе кролика, пшеничном хлебе, гречневой крупе, морском окуне и треске.

**Г. ОЩЕНКО, г. Поронайск
Сахалинской области.**

Осторожно: ядовитые растения

Летом обилием растений наполняются луга и поля, сады и леса. Они ласкают глаз, дают нам вкусные плоды, помогают вылечиться от хворей. Но многие из них представляют

реальную опасность для человека, не обладающего знаниями, особенно для детей — любопытных и неосторожных. Несколько тысяч видов растений считаются ядовитыми. Они

содержат вещества, способные вызвать отравление и даже смерть.

Наиболее опасны такие растения в период цветения. Например, цитварная полынь, собранная в конце июня, содержит почти в 3,5 раза больше сантонина, чем в сентябре. Сантонин в определенных дозах является лекарственным средством, используемым для изгнания гельминтов, однако в больших дозах он ядовит.

Чтобы читатели по незнанию не отравились ядовитыми растениями, я хочу рассказать о некоторых из них.

Аконит – ветвистое, высокое растение с длинночерешковыми пальчато-рассеченными листьями. Верхняя сторона листьев – глянцевая, темно-зеленая, нижняя – бледно-матовая. Цветки крупные, ярко-фиолетовые. В аконите содержатся ядовитые алкалоиды, которые даже в мизерной дозе очень опасны.

Болиголов пятнистый – растение до 1-2 м высоты с перистыми, трижды рассеченными листьями и мелкими белыми цветами, собранными в зонтики. При растирании или приготовлении настоя болиголов издает неприятный мышиный запах.

Красавка, или белладонна – многолетнее травянистое растение. Листья широкие, цветки колокольчатые, буро-фиолетовые. Ягоды фиолетово-черные. Запах неприят-

ный. В листьях и ягодах содержатся алкалоиды: атропин и гиосцин, возбуждающие центральную нервную систему. Достаточно съесть 2 ягоды, как у человека повышается температура тела, учащается дыхание, зрачки расширяются. В тяжелых случаях наступает смерть.

Сильные ожоги можно получить, если взять в руки **борщевик обыкновенный**. Особенно опасно дотрагиваться до него в пасмурную погоду, когда эфирные масла не улетучиваются и накапливаются в тканях растения. В некоторых местах борщевик называют губодеум (из-за его резкого действия на слизистую).

Ядовитых растений очень много. Отравиться можно даже запахом красивых белых цветов магнолии, а также лилии, черемухи, если оставить их в закрытой комнате на ночь.

Будьте внимательны и осторожны. Не пробуйте на вкус, не употребляйте в пищу и не используйте для лечения неизвестные вам травы, плоды, ягоды. Не обращайтесь к травникам, не имеющим глубоких знаний и опыта.

Строго соблюдайте дозировки. Помните о возможной аллергии. Нередки случаи, когда самые обычные лечебные дозы становятся для некоторых людей токсическими: вызывают лихорадку, сыпь, рвоту.

**О. БЕЛОБРОВА, г. Майкоп,
Республика Адыгея.**

■ Кстати

Чемпионом по содержанию кальция является кунжут. Поэтому необходимо ввести в свой рацион кунжутное масло.
Много кальция в яйцах и миндале.

Где прячутся калий и кальций

Для нормального функционирования организма, а также для его оздоровления и лечения очень важно достаточное поступление макроэлементов калия и кальция.

Калий способствует регулированию сердечного ритма, обеспечивает необходимый тонус сердечной мышцы. Этот макроэлемент нужен для сокращения мускулов, для способности почек образовывать и выводить мочу.

Недостаток в организме калия приводит к застою крови в сердце, аритмии, усталости, слабости мышц, сухости кожи, образованию прыщей и отеков. При дефиците калия повышается артериальное давление, уровень сахара в крови, мучает сильная жажда, появляются отеки, запоры, нарушается сердечный ритм.

Многие из этих симптомов мне пришлось испытать самому. Появились сердечно-сосудистые заболевания, возникли огромные отеки на ногах и лице, особенно под глазами. От применения синтетических лекарств я отказался, поэтому стал искать естественные источники калия.

Оказалось, калий содержится в большом количестве фруктов и овощей: **горохе, абрикосах, ананасах, бананах, кабачках, персиках, петрушке, помидорах, черной смородине, редьке, укропе, фасоли, хрене, шпинате, картофеле.** Но так как я страдаю пищевой аллергией, мне пришлось отказаться от некоторых продуктов. Приемлемым для меня стал, в первую очередь картофель.

Я его выращиваю на своем огороде в большом количестве.

Каждый день по утрам я стал съедать по 2-3 вареные картофелины. И что же? У меня улучшилось самочувствие, прекратились боли в сердце, полностью исчезли отеки на ногах, щеках, пропали отвислые мешки под глазами. Теперь картофель стал для меня не только постоянным продуктом питания, но и лекарственным средством.

Периодически я включаю в свой рацион и другие овощи и фрукты с высоким содержанием калия. Употребляю сваренную в кипятке курагу, а также укроп, шпинат, корни хрена, листья черной смородины. Изредка покупаю бананы. К сожалению, бобовые (фасоль, горох и др.), отличающиеся высоким содержанием калия, для моего организма совершенно не подходят.

Самые важные процессы в организме происходят с помощью как калия, так и **кальция**.

Этот макроэлемент играет большую роль в сокращении мышц, ритмичной работе сердца, свертываемости крови, нормальном функционировании нервной системы.

Кальций улучшает состояние организма при аллергических, кожных заболеваниях (зуде, экземе, псориазе и др.).

Содержится же кальций, главным

образом, в молочных продуктах. Я употребляю творожные сырки, ряженку или варенец 3 раза в день. Молоко вызывает сильные аллергические реакции, поэтому приходится его избегать.

Во фруктах и овощах содержится незначительное количество кальция. Чуть больше его в зелени петрушки и укропа, а также в фасоли, шпинате и хрене.

Суточная потребность в кальции составляет 800 мг для взрослых и детей до 10 лет, 1000 мг для детей 11-18 лет. Беременным женщинам необходимо принимать 1200 мг каль-

ция ежедневно. Дозы до 2000 мг в день считаются безопасными.

Признаками дефицита кальция являются: слабый рост костей, остеопороз, крошащиеся зубы, боли в суставах, судороги ступней, нервные тики или подергивания, сильное сердцебиение, ломкие ногти на руках, зубная боль, судороги во время сна или при физических упражнениях, боль в предплечьях, онемение, бессонница, покалывание в кистях или ступнях, обильные менструации.

**Г. ОЩЕНКО, г. Поронайск
Сахалинской области.**

Простудились?

В некоторых случаях с простудой можно справиться, не прибегая к лекарственным средствам.

В борьбе с температурой поможет смесь листьев черной смородины и цветков липы.

2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, подержите на кипящей водяной бане 5-10 минут. Затем дайте настояться 30 минут, процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Потогонное и жаропонижающее действие оказывают малина и липовый цвет. Что касается малины, то применять можно не только ягоды, но и варенье, и даже веточки растения.

1 ст. ложку мелко нарезанных веточек малины залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите в течение 20-30 минут, затем настаивайте 2 часа. Готовый настой пейте небольшими глотками несколько раз в день. Веточки малины, кстати, можно со-

бирать в любое время года.

При простуде можно использовать и цветки бузины.

2 ч. ложки бузины залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и принимайте по полстакана 2 раза в день. Важно помнить, что бузина в больших дозах может оказаться ядовитой. Поэтому данный метод лечения нельзя применять детям.

Эффективна также смесь коры ивы, плодов шиповника, цветков ромашки и липового цвета.

1 ч. ложку этой смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 10 минут. Затем процедите, отожмите и принимайте по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Этот сбор является безопасным для людей любого возраста.

Нежелательно лечить травмами тем людям, которые страдают аллергией на пыльцу растений.

От высокой температуры хорошо

помогает обильное питье (не менее 2 литров в день). Желательно употребить некрепкий чай, минеральную воду, сок лимона. Особенно полезен клюквенный морс. Кофе и спиртные напитки лучше исключить: они создают дополнительную нагрузку на сердце, сосуды, печень и почки.

Впрочем, насчет спиртных напитков не все так однозначно. Есть народные рецепты, основанные именно на применении алкоголя. Например, такой: 100 г водки подогреть, добавить туда соли, перца и выпить залпом. Закусить

желательно чесноком или луком. Затем укрыться теплым одеялом и лечь спать. Метод эффективен при первых признаках простуды. При высокой температуре применять его не рекомендуется.

Или такой рецепт: смешать полстакана вина из черной смородины и полстакана горячей кипяченой воды и выпить смесь залпом. Если температура немного спала, через час сделать то же самое. Утром принять легкую пищу и полстакана этого же вина и лечь под одеяло. Простуда должна пройти.

Что такое БАДы

Хотелось бы узнать больше о БАДах. Зачем они нужны? Что такое нутрицевтики и парафармацевтики?

С.СИДОРОВА, Городецкий район Нижегородской области.

Слово БАД (биологически активная добавка) вошло в наш лексикон уже довольно давно. Но споры о том, что считать БАДами, а что не считать, дискуссии об их пользе и вреде, а также страшные истории о поддельных и даже ядовитых добавках не иссякают. Давайте разберемся, что же такое БАДы и насколько они нужны нашему организму.

По своей сути, БАДы - это комбинация витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов и других биологически активных веществ, выделенных из растений, из сырья животного и морского происхождения или полученных путем химического синтеза, но которые идентичны своим природным аналогам и сохраняют их свойства.

Как же появились БАДы и почему их все чаще рекомендуют употреблять врачи, ученые-диетологи?

Дело в том, что с развитием цивилизации люди стали употреблять в пищу много очищенных, рафинированных продуктов. А это означает, что организм современного человека стал получать меньше витаминов, микро- и макроэлементов, биологически активных веществ, природных антибиотиков и других активных соединений. Большинство людей постоянно испытывают дефицит аскорбиновой кислоты, нуждаются в дополнительных источниках витаминов В и Е, и почти каждому недостает кальция, железа, селена, йода, клетчатки.

К сожалению, пополнить запас

витаминов и минеральных веществ из обычного повседневного рациона очень тяжело. Большая часть овощей, фруктов, ягод, попадающих на стол современного человека, выращены искусственно или на чрезвычайно бедных почвах, а молоко и мясо получают от коров, пасущихся на истощенных пастбищах.

Медицинская и пищевая промышленности стали производить комплексы необходимых организму веществ из растительного и животного сырья, минеральных источников, синтезировать их из химических элементов, которые и получили название БАДы.

Зачем нашему организму нужны биологически активные добавки?

Ученые доказали, что дефицит кальция, меди, магния, кремния, бора является причиной артритов, артрозов, остеопороза. Кальций, медь, германий, магний, селен, цинк помогают предотвратить развитие онкологических заболеваний. Поэтому так важно поддерживать баланс минерального состава в клетках и тканях. Ведь даже шум в ушах может появляться из-за недостатка магния, кальция и цинка.

БАДы производят в самых разных формах: в виде экстрактов, настоев, бальзамов, порошков, таблеток и капсул. Чаще всего это композиции из двух и более составляющих, а иногда и очень сложные смеси. Компоненты подбирают с тем расчетом, чтобы усилить свойства всех ингредиентов и активизировать их воздействие на организм.

Современная наука делит БАДы на два больших класса: нутрицевтики и парафармацевтики.

Большинство БАДов это нутрицевтики, вещества, в которых

организм нуждается ежедневно, но получает не всегда.

Среди **нутрицевтиков** – витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, некоторые минеральные вещества и микроэлементы (кальций, железо, селен, цинк, йод, фтор), аминокислоты, моно- и дисахариды, пищевые волокна (целлюлоза, пектины).

Нутрицевтики стабилизируют обмен веществ, улучшают всасывание и переваривание пищи, связывают и выводят токсичные продукты обмена, повышают устойчивость организма к вредным факторам среды и болезнетворным микробам. Специалисты рекомендуют принимать добавки-нутрицевтики для профилактики преждевременного старения и развития возрастных болезней. Определить, каких веществ не хватает вашему организму, помогут специальные анализы.

Парафармацевтики изготавливают из того же растительного или животного сырья, что и настоящие лекарства, при этом концентрация активных веществ в них значительно меньше. Эти добавки действуют на отдельные органы или системы человека, например, они регулируют нервную деятельность, работу желудочно-кишечного тракта. Парафармацевтики повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Их применяют в качестве вспомогательного лечения и профилактики тех или иных заболеваний. Парафармацевтики в отличие от нутрицевтиков нужно принимать только по назначению врача и не дольше рекомендуемого срока. Они необходимы организму в микроскопических количествах.

К парафармацевтикам относятся:

- ◆ регуляторы активности систем и

органов (позволяют наладить работу отдельных функций организма);

- ◆ ферменты (помогают пищеварению);

- ◆ адаптогены (приспосабливают работу организма к изменившимся внешним условиям);

- ◆ природные антибиотики и антисептики (уничтожают паразитов, бактерии, вирусы и другие болезнетворные элементы);

- ◆ иммуномодуляторы (укрепляют защитные силы организма);

- ◆ аноректики (управляют чувством голода);

- ◆ детоксикаторы (нейтрализуют действие ядовитых соединений, возникших при обмене веществ или поступивших в организм извне);

- ◆ эубиотики (нормализуют состав и работу микрофлоры кишечника).

Не люблю молоко...

Я не люблю молоко и почти все молочные продукты. Ну разве что сыр ем с удовольствием, немного творог, йогурты... Но ведь в этих продуктах - кальций, необходимый для костей. Мне уже за сорок, и я боюсь остеопороза. Что мне надо включать в рацион, чтобы предотвратить потерю кальция?

М. СТЕПАНЕНКО, Нижегородская область.

Вы совершенно правильно озабочены. Со временем содержание кальция в костях уменьшается, и они становятся более хрупкими.

Основа профилактики остеопороза - не только кальций в рационе, но и физические нагрузки, причем с отягощением. То есть тяжелые сумки носить, как это ни печально, полезно (а лучше - рюкзак).

В питании дополнительные источники кальция - бобовые (горох, фасоль), рыба, зеленый горошек, орехи (особенно миндаль), инжир. Полезными будут рыбные консервы с мягкими косточками, рыбные супы с добавлением кислых продуктов.

■ Кстати

Минеральные добавки в лечебных целях использовали еще в глубокой древности. Древние врачи лечили больных анемией железными опилками. Сейчас пищевые добавки значительно усовершенствовались и нам уже не приходится есть железную стружку, чтобы восполнить дефицит железа.

Добавка из яичной скорлупы

Многие в наше время испытывают недостаток кальция, от чего очень страдают кости и сердечная мышца. Поэтому этот минеральный элемент нужно постоянно употреблять в пищу. Необязательно кальций покупать в аптеке, хорош он и натуральный, сделанный в домашних условиях. Для этого возьмите скорлупу яиц (лучше

домашних кур), измельчите в кофемолке, предварительно удалив пленки. Готовый порошок залейте лимонным соком и, когда скорлупа растворится, добавьте мед. Получится очень приятная кашка, которую следует принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день.

О. ВЕРШУК, д. Стоялово Могилевской области, Беларусь.

■ От редакции.

Использовать скорлупу сырых яиц нежелательно из-за риска заболеть сальмонеллезом. В скорлупе вареных яиц кальция несколько меньше, зато вы предохраните себя от этого неприятного заболевания.

Переизбыток йода вреден

Наш край является йододефицитным, и поэтому моя подруга решила принимать БАДы. Думаю, что и мне такие меры не помешали бы, но только меня заботят последствия. А если произойдет передозировка йода? Ведь такое тоже бывает?

М. ГОРБУНОВА, Нижегородская область.

Передозировка йода вполне возможна, но только в том случае, если превышать дозы профилактических препаратов, которые рекомендованы медициной.

При превышении необходимого количества йода в организме могут появиться угри, отеки, пожелтение кожи, охриплость голоса или на-

сморг, а также дрожание рук и повышение температуры. В таком случае прием средств нужно немедленно прекратить и обратиться за помощью к врачу.

Кстати, йод противопоказан при некоторых заболеваниях. К ним относятся узловой зоб, туберкулез и кожные аллергии.



НОВИНКА!

**ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ
ПРЕПАРАТ ИЗ ДАРОВ АЛТАЙСКОЙ
ПРИРОДЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

Апифитокомплекс Прополис+Красная щётка

СОСТАВ: НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОПОЛИС, ЭКСТРАКТ КРАСНОЙ ЩЁТКИ (РАДИОЛЫ ЧЕТЫРЁХЧЛЕННОЙ).

Сочетание прополиса и экстракта красной щётки оказывает особенно сильное действие и позволяет в несколько раз увеличивать оздоравливающие свойства компонентов для поддержки женского организма.

• ПРОПОЛИС:

способствует повышению иммунитета, оказывает противовирусное, противогрибковое и противовоспалительное действие
- является природным «антибиотиком», оказывает бактерицидное и бактериостатическое действие
- обладает антиоксидантными, антитоксическими и радиопротекторными свойствами.

• КРАСНАЯ ЩЁТКА:

- обладает высокими иммуномодулирующими и адаптогенными свойствами, повышает сопротивляемость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- способствует нормализации гормонального

баланса и менструального цикла, уменьшает болезненность менструации

- помогает организму справиться с хроническими очагами воспаления
- предупреждает образование доброкачественных и злокачественных новообразований
- улучшает состав крови
- обладает выраженным лимфодренажным действием, снимает спазмы сосудов, улучшает кровообращение
- в народной медицине применяется при мастопатии, миоме матки, эрозиях, поликистозе и кистах яичников, эндометриозе
- способствует устранению эндокринных нарушений
- омолаживает женский организм.

ТАКЖЕ ЛИНЕЙКА АПИФИТОКОМПЛЕКСОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ☒ ПРОПОЛИС+ЧАГА - общеукрепляющее средство, улучшает работу желудочно-кишечного тракта
- ☒ ПРОПОЛИС+ШАЛФЕЙ - для горла и верхних дыхательных путей
- ☒ ПРОПОЛИС+ЛОПУХ - улучшает обменные процессы в организме, способствует выведению токсинов
- ☒ ПРОПОЛИС+АИР - для улучшения работы органов пищеварения
- ☒ ПРОПОЛИС+КРАСНЫЙ КЛЕВЕР - способствует нормализации артериального давления и профилактике атеросклероза
- ☒ ПРОПОЛИС+БОРОВАЯ МАТКА - для улучшения состояния женского организма
- ☒ ПРОПОЛИС+КРАСНЫЙ КОРЕНЬ - для улучшения состояния мужского организма
- ☒ ПРОПОЛИС+СОЛОДКА И ЭХИНАЦЕЯ - для повышения иммунитета и профилактики гриппа и ОРЗ
- ☒ ПРОПОЛИС+САБЕЛЬНИК - для улучшения состояния опорно-двигательного аппарата.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ С ДОСТАВКОЙ ПО ТЕРРИТОРИИ РОССИИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПО АДРЕСУ:

ООО «НПФ «Пчела и человек».

656039, Алтайский край, г.Барнаул, проезд Авиационный, 39.

ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПРОДУКЦИЮ ПО ТЕЛ./ФАКСУ:

(3852) 37-34-07, 29-90-54. ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: www.beeandman.ru.

Цена одной упаковки с доставкой - 165 руб. Минимальный заказ - 2 упаковки.

Сертификат соответствия №РОСС RU.ПК09 А00144. Не является лекарственным средством. ОГРН 1042202063111. Реклама.

Безопасный селен

Сейчас в состав некоторых БАДов входит селен. Но ведь это ядовитое вещество! Или при определенных обстоятельствах он теряет свои отравляющие свойства?

И. БОГАТОВА, Тюменская область.

Если на упаковке БАДа есть надпись «селенометионин» или «селеноцистеин», значит, в его составе уже безвредный селен. Это вещество в сочетании с аминокислотами становится безопасным.

Кстати, селен, содержащийся в минеральной воде, присутствует в ней в минимальном количестве: 10 мкг на 1 литр. А значит, не представляет угрозы для здоровья. Так что ее можно пить без опасений.

Целебная морская капуста

Морская капуста (ламинария) насыщена ценнейшими для человеческого организма веществами. В ней содержатся белки, жиры, витамины, минеральные вещества (цинк, железо, кальций, калий, йод, фосфор, магний, марганец, кремний) и т. д.

Морская капуста способствует восстановлению водно-солевого баланса, обменных процессов в организме, замедляет старение клеток, регулирует работу сердечно-сосудистой системы, эндокринных желез, разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов, нормализует кровяное давление. Также она оказывает антибактериальное действие, способствует заживлению трофических язв, язв желудка, укрепляет иммунную систему.

Морскую капусту рекомендуют ежедневно употреблять как на-

туральную биологически активную добавку. После каждого приема пищи нужно поддержать во рту половину или 1 ч. ложку сухого порошка и запить водой.

Можно покупать и свежемороженную, консервированную морскую капусту и добавлять ее в супы, салаты.

Еще очень полезен такой вид бурых морских водорослей, как фукусы. В них содержатся более 40 макро- и микроэлементов, а также практически все витамины, которые легко усваиваются организмом. Фукусы оказывают то же лечебное действие, что и ламинария. Их рекомендуют для профилактики язвенной болезни желудка, заболеваний нервной и дыхательной систем, онкологических заболеваний. Взрослым и детям старше 15 лет нужно принимать по 1 ч. ложке этих

водорослей в день, предварительно залив их небольшим количеством кипяченой воды (горячей или охлажденной) для размягчения. Можно добавлять по 1 ч. ложке фукусов в первые блюда.

Морская капуста противопоказана при:

- ◆ индивидуальной непереносимости йода;
- ◆ гиперфункции щитовидной железы;
- ◆ нарушении свертываемости крови;
- ◆ хронических колитах в фазе обострения.

Напиток, укрепляющий иммунитет

В стакан любого кисломолочного напитка добавьте 1 ч. ложку морской капусты, 0,5 ч. ложки порошка имбиря, куркумы или корицы и половину зубчика толченого чеснока. Все перемешайте, дайте настояться 2-3 часа и выпейте за 1 час до сна.

Этот напиток укрепит иммунную

и сердечно-сосудистую системы, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Клетчатка и минеральные вещества, содержащиеся в этом составе, регулируют функцию органов пищеварения, избавляют от запоров.

Н.ЕРИНА, г.Рязань.

Пчелы дарят здоровье

Перга - это пыльца, обработанная слюнными железами пчел и подвергшаяся в сотах молочнокислому брожению. По химическому составу пыльца и перга отличаются. В перге больше сахаров, меньше жиров, а белков в пыльце и перге равное количество. Перга легче усваивается организмом и превосходит пыльцу по питательной ценности.

Перга - натуральная биологически активная добавка. В ней обнаружено до 240 полезных для человека веществ не только растительного, но и животного происхождения. Она содержит все нужные макро- и микроэлементы, витамины, а также

аминокислоты, необходимые для нормального функционирования организма человека. Особенно много в перге калия, железа, меди, кобальта. Провитамина А (каротина) в перге в 20 раз больше, чем в моркови.

Обладая антимикробными, противосклеротическими, мочегонными, желчегонными, противоопухолевыми свойствами, перга противопоказана только тем, кто страдает аллергией на продукты пчеловодства.

Ее рекомендуется принимать ежедневно по 5-7 горошин утром натощак. Пергу держат во рту до полного рассасывания, через полчаса затракают.

Слава крапиве!

Крапива повышает содержание **гемоглобина в крови** и ее свертываемость, способствует **лучшему пищеварению, отделению желчи**, является противовоспалительным средством при **заболеваниях кишечника**. Я хочу поведать свою интересную историю о том, как крапива вылечила меня буквально за одно мгновение.

В молодые годы я работала на любимой даче. Приходила туда раз в неделю, поэтому к моему приходу отрастала высокая трава, которую приходилось выдергивать с корнем. Как-то я взяла большую охапку сорняков, повернулась в согнутом положении, чтобы отбросить ее в сторону, и меня пронзила резкая **боль в пояснично-крестцовом отделе позвоночника**. Я не могла ни шагу шагнуть. Что делать? И тут

пришла в голову мысль: «Крапива!». Я взяла один прутик, похлестала по больному месту и через мгновение смогла разогнуться и пойти.

Пользуйтесь крапивой, это бесплатное средство от **артроза, остеохондроза, радикулита поясничного отдела позвоночника** (кроме шейного).

Лечебное действие крапивы обусловлено содержащимися в ее ворсинках каплями муравьиной кислоты, которую в виде спиртовой настойки врачи выписывают для растираний при болях в пояснице. А тут и в аптеку идти не надо, «аптека» растет на грядках.

Теперь я крапиву берегу для лечения, подкормки рассады, полоскания волос.

Т. ГАЛКИНА,
г. Казань.

Мать-и-мачеха для уха

При воспалении среднего уха народная медицина советует закапывать в ушную проход сок из свежих листьев мать-и-мачехи.

Для приготовления сока свежие листья мать-и-мачехи хорошо промывают, ошпаривают кипятком, дают стечь воде и пропускают через мясорубку. Получившуюся массу отжимают через марлю. Сок разводят водой в соотношении 1:1 и кипятят в течение 2-3 минут. Хранить лекарство нужно в холодильнике не более 3 дней.

Соком мать-и-мачехи можно обрабатывать **нарывы, язвы, гноящиеся раны**.

При **насморке** его закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-5 раз в день.

Внутрь сок принимают при **туберкулезе**, а также в качестве **желчегонного и потогонного средства** (по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 10 дней).

Л. ТИМЕРГАЛИЕВА,
г. Нижневартовск
Тюменской области.

От кашля - лук

Кашель у своих детей я лечу с помощью обычного репчатого лука. Я его очищаю, мелко режу и заполняю стакан на треть. Сверху засыпаю сахарным песком (до краев). Все перемешиваю и оставляю на ночь или на сутки настаиваться. Образовавшийся сок даю детям по 1 ч. ложке через каждые 2-3 часа. Для взрослых дозу можно увеличить.

Средство очень эффективное, и дети пьют его с удовольствием.

Р. ШИГАЕВ, г. Канаш, Чувашская Республика.

Волосам поможет лопух

1 ст. ложку измельченных корней лопуха смешайте с 1 ст. ложкой иголок сосны, залейте 1 л кипятка и кипятите в течение 15-20 минут. Затем дайте настояться 2 часа, процедите.

Теплым настоем ополаскивайте голову 3 раза в неделю, не смывая его водой. Уже в течение первого месяца вы заметите результат: ваши волосы стали гуще, потеря их прекратилась.

Н. СЛИНЬКО, г. Крымск Краснодарского края.

Картофель лечит раны

На поверхностные раны в первые минуты после травмы нужно накладывать тертый картофель - он снимет жар и успокоит боль. Потом на больное место можно положить слой натертой моркови, добавив для дезинфекции немного меда. Компресс с морковью следует оставить на ночь. Благодаря такому лечению рана очистится и быстро начнет затягиваться.

Г. ЮСИНА, г. Н. Новгород.

Зверобой не только друг...

Настой из зверобоя с березовыми почками, бессмертником и ромашкой помог мне справиться с **приливами**. Я пила его по половине стакана 12

дней. Заваривала 1 ч. ложку смеси трав 1 стаканом кипятка, укутывала, держала 15 минут и пила настой теплым на ночь и утром.

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Зверобой помогает при многих недугах. Мы на ферме добавляли его в поило телятам, вскоре заметили, что животные становятся крепче. Но к любому лечению надо подходить серьезно и вдумчиво. Ведь даже у трав есть побочные эффекты.

Мы с дочерью часто пили от-

вар зверобоя как чай. Я не знала, что эта трава повышает давление. В результате у ребенка развилась гипертония. Несколько лет дочь страдала, но с возрастом, слава Богу, все нормализовалось. Поэтому будьте осторожны!

**О. ПАЛЬЦЕВА, п. Мучкапский
Тамбовской области.**

Зубную боль снимут травы

Чтобы облегчить зубную боль и укрепить десны, надо смешать 1 ст. ложку листьев земляники с травой зверобоя и цветками бузины (по 1 ст. ложке). Заварить смесь 2 стаканами кипятка и настоять под крышкой 30-40 минут. Готовым отваром нужно полоскать рот как можно чаще.

С. ГРИШАТКИНА, г. Челябинск.

Полезная ты моя, ягода-калина

Оздоровительный сбор: 1 ст. ложка экстракта коры калины, 1 ч. ложка листьев Melissa, 1 ч. ложка меда, 1 стакан воды.

Листья Melissa залейте половиной стакана кипящей воды. Настаивайте в течение 15 минут, после чего процедите и тщательно отожмите. В полученный настой добавьте полстакана воды, экстракт коры калины, мед и все смешайте.

Принимать настой нужно теплым перед сном по 1 стакану. Если нет жидкого экстракта коры калины, можно взять кору, мелко истолочь и использовать в приготовлении 2 ч. ложки.

При головных болях хорошо пить сок калины.

Возьмите 1 кг ягод калины и 1 стакан воды. Тщательно разотрите ягоды, отожмите через марлю пару раз, добавляя по полстакана воды. В течение дня выпивайте по 0,5 л сока.

При бронхите и упорном кашле, осиплости голоса и лихорадке помогает отвар калины с медом: 20 ст. ложек плодов калины, полстакана меда, 0,5 л воды.

Ягоды калины залейте водой, поставьте на огонь и кипятите в течение 20-30 минут. Дайте отвару настояться полчаса, после чего добавьте мед. Тщательно перемешайте. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Напиток от хронических запоров.

Сухие ягоды калины измельчите

в кофемолке, положите в чашку 1 ч. ложку порошка и залейте кипятком. Чашку укутайте и дайте настояться в течение 10 минут. По желанию для улучшения вкуса можно добавить в

напиток сливки или сахар. Подобный кофе из калины следует принимать не чаще, чем 2 раза в день.

**А. КОЧУБЕЙ, г. Новороссийск
Краснодарского края.**

Овес и ноготки помогут бросить курить

Для того чтобы бросить курить, нужно иметь силу воли. Перетерпите 3-5 дней, но зато потом ваша жизнь будет светлей, легкие очистятся, а народная медицина поможет укрепить здоровье.

Залейте 100 г овса 3 л воды и кипятите 50 минут на слабом огне. Добавьте 3 ст. ложки календулы и кипятите еще 5 минут. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по полстакана 3-4 раза в день.

В наиболее трудно переносимые дни для бывшего курильщика (первый, второй и третий) не рекомендуется употреблять спиртных напитков, солений, копченостей, мяса.

Тяга к курению значительно уменьшится, если вы перейдете на обильное питание молочно-кислыми продуктами (кефиром, ряженкой, простоквашей), а также овощами и фруктами.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Народное средство от кисты

У меня была киста молочной железы. Вот какой рецепт мне помог.

Для лечения нужно взять 1 стакан сока алоэ, 0,5 л водки, 1 стакан меда, 2 кг грецких орехов (только ядра и перегородки), 50 г березовых почек и 1 ст. ложку золототысячника.

Ядра измельчите ножом или пропустите через мясорубку, перегородки измельчите в кофемолке. Добавьте березовые почки и золототысячник (я покупала в аптеке уже измельченный).

Все сложите в банку и залейте 0,5 л водки, добавьте сок алоэ (я

сок выжимала из стебля и листьев цветка) и мед.

Настаивайте 12 дней, периодически помешивая. Принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день до тех пор, пока смесь не закончится. Есть кашу надо, не процеживая. Через несколько месяцев можно повторить курс.

Я смесь пропила 1 раз. Через год после этого сделала УЗИ, кисты не оказалось. Лекарств никаких не принимала.

**Н. ПОПОВА,
Архангельская область.**

Если в почках песок...

У меня пиелонефрит и пескоотделение. Я чищу почки так:

1 ст. ложку листа брусники смешиваю с 1 ст. ложкой спорыша, 1 ст. ложкой полевого хвоща и заливаю 1 стаканом воды, кипячу 5-7 минут, настаиваю. Принимаю перед каждой едой за 30 минут по трети стакана.

Всего нужно провести 3 курса:

1 неделю пьете, 1 неделю отдыхаете. Постоянно так лечиться нельзя брусничный лист может вымыть калий.

Наблюдайте за мочой: если в почках есть песок, моча при таком лечении будет идти очень мутная.

Н. КОРОБЕЙНИКОВА,
с. Упорово Тюменской области.

Каланхоэ от бронхиальной астмы

Бронхиальная астма — распространенное хроническое заболевание дыхательных путей, при котором периодически появляются приступы удушья, кашель, чувство сдавленности в груди, затрудненное дыхание и хрипы.

Чтобы облегчить свое состояние, попробуйте приготовить лекарство с каланхоэ.

Выжмите полстакана сока каланхоэ, измельчите 4 лимона, все смешайте и добавьте скорлупу от 2 куриных яиц, полстакана меда и 2 стакана кагора. Смесь поставьте в темное прохладное место и настаивайте 1 неделю. Готовое средство принимайте натощак по 2 ст.ложки на протяжении 3-6 месяцев.

Ампелотерапия: лечение вином

История винолечения насчитывает не одну тысячу лет. Например, еще Гиппократ говорил: «Вино вещь, удивительно соответствующая человеку как в здоровье, так и в хворях. Его предписывают по необходимости и в определенных количествах в соответствии с индивидуальным телосложением». Кроме употребления внутрь, Гиппократ советовал применять вино и для

компрессов, и для приготовления мази от ревматических болей, различных ран.

В античном Риме тоже хорошо знали о терапевтических свойствах вина. В I веке н. э. Диоскорид писал в одном из медицинских трактатов: «Хорошее натуральное немного подогретое вино легко усваивается, полезно для желудка, питательно, оно возбуждает аппетит, улучшает

сон, укрепляет тело и придает ему здоровый цвет».

Гален с помощью вина вылечил нарушенное пищеварение у императора Марка Аврелия: «Я прописал ему стакан вина, приправленного перцем».

Винолечение в России имеет свою историю. Впервые оно официально стало применяться при императрице Екатерине II. Во время ее правления в поселке Коктебель был построен уникальный и единственный в своем роде санаторий винолечения.

После освоения крымских земель на Крымском побережье возникла «империя виноделия», основателем которой был известный князь Голицын. Его знаменитые заводы и винные

погреба до сих пор являются достоянием Крыма. Игристое вино (шампанское) и сейчас считают эффективным лекарством для улучшения обменных процессов и восстановления организма при истощении и дистрофии.

Официального признания в нашей стране винолечение пока не имеет, но в каждой семье имеются надежные рецепты от десятка болезней, основанные на винных настоях. В холодный промозглый день стакан горячего глинтвейна (вина со специями) прекрасно восстанавливает силы и надежно защищает от простудных заболеваний.

Но не стоит забывать, что главный принцип употребления вина умеренность.

Уходи, ангина, прочь!

Если у вас заболело горло и вы почувствовали приближение ангины, то съешьте на ночь 10-15 штук грецких орехов и запейте горячим чаем, но не кипятком. Лягте в постель и укройтесь. Если не помогло с первого раза, то повторите. Я уже 30 лет живу без ангины, а раньше часто болела.

З. БЕРЕСНЕВА,
Даровский район Кировской области.

Чем полезен виноград?

Виноград богат минеральными веществами, сахарами, легко усвояемыми солями калия, кальция, железа, фосфора. Органические кислоты, входящие в состав винограда, оказывают мочегонное действие, способствуют выведению солей, мочевины, мочевой кислоты.

Виноград хорошо употреблять при хронических заболеваниях верх-

них дыхательных путей и легких. Он смягчает кашель, оказывает отхаркивающее действие.

Ягоды винограда являются прекрасным общеукрепляющим и тонизирующим средством, они повышают иммунитет, защищая организм от атак различных вирусов и микробов.

Виноград улучшает кровообращение, нормализует артериальное

давление. Он хорошо помогает при отеках сердечного происхождения.

Ягоды винограда (или натуральный виноградный сок) принимают 3 раза в день натощак. Начальная доза - 1 кг винограда в сутки. Постепенно количество увеличивают до 3 кг. Курс лечения - 3-4 недели. В это время запрещается употреблять молоко, соль, сахар, спиртные напитки и жиры.

При нарушениях сердечной деятельности используют также и листья винограда.

300-350 свежих промытых водой листьев винограда набивают в 3-литровую банку и заливают доверху кипяченой водой комнатной температуры. Настаивают 2-3 дня. Готовый настой пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Водоросли улучшают обмен веществ

Что представляет собой талассотерапия?

И.СВЕЧИНА, г. Пенза

Обертывание морскими водорослями, или талассотерапия, - экологически чистый способ воздействия на состояние кожи всего тела.

В водорослях содержатся йод, магний, калий, сера, кремний и другие вещества, которые нужны организму. Талассотерапия способствует улучшению обмена веществ.

Для применения данной процедуры имеются и противопоказания. Это различные лихорадочные состояния,

тиреотоксикоз, сахарный диабет и гипертония, выраженное варикозное расширение вен, тромбофлебит, онкологические заболевания, трофические язвы. Нельзя делать обертывания во время беременности, после недавно перенесенной операции с незаживающими швами или же при наличии сыпи или ссадин на коже. Водорослевые обертывания противопоказаны тем, у кого есть аллергия на йод.

■ Кстати

Следует иметь в виду, что лекарством может считаться только настоящее белое или красное вино, а не подделка или суррогат. Поэтому для лечебных целей необходимо приобретать вина солидных производителей, которые тщательно контролируют все процессы производства - от выращивания винограда до розлива в бутылки - и несут ответственность за свою продукцию.

■ Кстати

Виноград не рекомендуется употреблять при сахарном диабете, высокой степени ожирения, заболеваниях почек с явлениями почечной недостаточности, язвенных поражениях желудочно-кишечного тракта, декомпенсированных пороках сердца.

Ароматерапия

Целебный фимиам

Эфирные масла можно сегодня купить в любой аптеке. Расскажите, пожалуйста, об ароматерапии. Как правильно использовать эфирные масла?

Р.МИСЯГИНА, г. Уфа, Башкортостан.

Ароматические растения и экстракты из них применялись в медицине всех древних цивилизаций. Но настоящую революцию в области ароматерапии совершили французы, которые разработали основы терапевтического применения аромасел. В наши дни ароматерапия является популярным направлением натуропатии.

На сегодняшний день известно около 3 тысяч эфирно-масличных растений, из которых ежегодно изготавливают новые эфирные масла. Они имеют те же качества, что и растения, из которых были получены, только их воздействие гораздо сильнее. Каждое из благоухающих веществ не только обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами, но и решает определенные терапевтические

проблемы. Например, масла корицы и ванили благотворно влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта, масло валерианы на работу нервной системы, цитрусовые масла контролируют иммунитет. В отличие от химических препаратов эфирные лекарства воздействуют не на последствия, а на первопричину заболевания. Их задача - мягко, естественно восстанавливать нарушенное равновесие в организме. Системное и правильное использование ароматерапии стимулирует внутренние резервы организма, настраивая его на самостоятельную борьбу с недугами. Очень важную роль играет запах используемого в лечебной терапии масла: он обязательно должен вызывать у пациента положительные эмоции. Чем их больше, тем выше лечебный эффект.

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Все без исключения ароматические масла являются сильными антисептиками, губительно действующими на грибы и микроорганизмы, подавляющими рост стафилококка, туберкулезных микобактерий, дизентерийной амёбы и трихомонад. Например, масло чайного дерева в 100 раз активнее самого сильного химического антисептика - карболовой кислоты.

Разновидностей ароматерапии множество. Можно принять ароматическую ванну, предварительно разведя несколько капель эфирного масла в столовой ложке меда или шампуня. Можно сделать ароматическую ингаляцию или массаж. Самым популярным и доступным способом ароматерапии считается использование аромалампы.

Самолечение в ароматерапии недопустимо. Эфирное масло - очень концентрированная субстанция. При неправильном применении ароматических эссенций можно нанести себе значительный вред. Особенно осторожно следует относиться к приему масел внутрь, так как при этом не исключены аллергические реакции. Нужно знать, что некоторые масла (розмарин, душица и др.) категорически противопоказаны беременным женщинам и лицам, страдающим эпилепсией.

Как пользоваться эфирными маслами?

Перед применением масла необходимо обязательно нанести на кожу локтевого сгиба несколько капель и в течение 12-24 часов внимательно наблюдать за этим участком. Если не появилось покраснения, значит, аллергии нет и аромат можно использовать.

Под контролем врача в начале лечения происходит период при-

выкания к маслу. Пациент носит его в медальоне, делает холодные ингаляции, использует в аромалампе. Затем можно принимать ароматические ванны, делать массаж с маслом, пилинг и другие процедуры, назначенные ароматерапевтом.

Соматические заболевания требуют большей концентрации масла, чем нервные болезни или эмоциональные расстройства. Некоторые масла, например, высококачественные цветочные розовое и жасминовое, растворяются лучше, чем большинство других. Это означает, что для получения более сильного эффекта или изменения характера всей смеси требуется очень незначительное количество этого масла.

Ароматические ванны - один из самых приятных и эффективных видов использования эфирного масла. Оздоровительные эффекты этой процедуры многочисленны: ванны способны успокаивать нервы, расширять сосуды, тонизировать, обезболивать. Температура воды должна быть 36-37 градусов, а продолжительность приема ванны не более 15 минут. Количество эфирных масел на полную ванну воды - 8 капель, в ванночку для рук или ног - 4 капли. Поскольку эфирные масла не растворимы в воде, их нужно смешать с половиной стакана эмульгатора (с кефиром, молоком или сливками). Курс - 1,5 месяца, с интервалом - через день.

Как использовать эфирные масла в аромалампе? Количество масла зависит от размера комнаты: 2-3 капель достаточно для маленькой и до 10 капель - для большой.

При покупке эфирного масла, чтобы не нарваться на подделку, ищите на этикетке информацию о

том, что продукт содержит 100%-ные натуральные эфирные масла, здесь же должны быть перечислены все их названия.

Хранить эфирные масла следует при постоянной температуре в посу-

де из темного стекла, так как солнечный свет может сделать компоненты ароматного лекарства токсичными.

Можно добавлять эфирные масла в массажные и косметические кремы.

Советы ароматерапевта

◆ Перед началом использования нового эфирного масла проверьте, не является ли оно для вас аллергеном. Для этого нанесите каплю пахучего вещества на внутреннюю поверхность запястья. Если в течение 12 часов никаких подозрительных изменений на коже не появится, значит, все в порядке.

◆ Приступая к ароматическому массажу, никогда не применяйте

эфирное масло в чистом, неразбавленном виде (исключение составляет масло лаванды прекрасное средство от ожогов).

◆ Ни в коем случае не допускайте попадания ароматических масел в глаза.

◆ Особую осторожность следует соблюдать беременным женщинам: им ароматические масла показаны в половинной дозе.

Бергамот вернет аппетит

Каждый аромат эффективнее всего будет действовать при лечении какого-либо определенного недуга.

При переутомлении помогают сандал, лаванда, ладан, мята, гардения, бергамот, лотос, ваниль, мирра, лимон, лимонник.

При повышенной нервной возбудимости орхидея, рододендрон, фиалка, королева ночи, роза, камфара, апельсин.

При бессоннице - роза, жасмин, гиацинт, кокос, корица, миндаль.

При ангине - лимон, лимонник, эвкалипт, герань, имбирь, лаванда.

При бронхите - эвкалипт, лаванда, сосна, корица, лимон, лимонник, гвоздика.

При гриппе корица, лимон, эвкалипт, лаванда, мята, сосна, розмарин.

При аллергии - лаванда, шалфей, герань, мята, анис.

При астме - анис, лаванда, мята, сосна, розмарин, эвкалипт, лимон, лимонник.

При низком давлении - роза, розмарин.

При высоком давлении - лаванда, шалфей, лимон, лимонник.

При головной боли - лимон, лимонник, лаванда, мята, гвоздика.

При потере аппетита - бергамот, лимон, лимонник, корица, кориандр, тмин, можжевельник.

При спазмах сосудов поможет лавр благородный.

■ Кстати

У древнеиндийских браминов существовал обычай «запахивать» наиболее памятные и счастливые моменты жизни каким-либо конкретным запахом. В момент уныния им было достаточно поднести к носу «счастливый» аромат - и настроение улучшалось. Способность запахов в одно мгновение переносить нас из настоящего в прошлое граничит с чудом, но еще более чудесно то, что с помощью различных ароматов можно лечить многие заболевания.

Ароматы здоровья

Я хочу рассказать о целебных свойствах эфирных масел. Они обладают противовоспалительным, антимикробным, противовирусным, успокаивающим, тонизирующим, болеутоляющим, противоглистным действиями; оказывают положительное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают артериальное давление.

Существует множество способов применения эфирных масел: ингаляции, ванны, компрессы, массаж, ароматизация воздуха в помещении, прием внутрь, использование в виде свечей.

Аирное масло получают из корневищ аира, оно обладает анти-

микробным, успокаивающим, противосудорожным, спазмолитическим и бронхолитическим действиями. Это масло хорошо использовать для лечения пародонтоза и других воспалительных процессов слизистой оболочки рта.

Анисовое масло эффективно применять в качестве мочегонного средства. Масло аниса также входит в состав ингаляционной смеси для лечения бронхолегочных заболеваний.

Базиликовое масло оказывает местное обезболивающее действие (например, при отите и зубной боли), расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки. Эфирное масло базилика хорошо помогает при нервном истощении, мигрени, артритах,

потере обоняния из-за хронического насморка, спазмах желудка и кишечника.

Гвоздичное масло используется при туберкулезе, ухудшении памяти, а также для уничтожения кишечных паразитов и предупреждения различных инфекционных заболеваний. Только нужно помнить, что при употреблении более 1 мл гвоздичного масла в день может возникнуть опасность отравления.

Наружно масло гвоздики эффек-

тивно при чесотке, язвах, инфицированных ранах, волчанке.

А еще гвоздичное масло отпугивает moskitov и моль.

Масло герани является хорошим антисептическим, противодиабетическим и глистогонным средством. Его рекомендуют для лечения язвы желудка, диабета, мочекаменной болезни, а также при маточных кровотечениях.

**В. СТЕПАНОВИЧ, г. Волжский
Волгоградской области.**

Водолечение

Вода смывает хвори

Водолечение - один из самых древних способов борьбы с недугами. Гиппократ утверждал, что бани и ванны часто помогают в тех случаях, когда все другое уже помогать перестало.

Водолечением можно заниматься дома, но начать надо с консультации врача, ведь это не просто гигиеническая процедура, а сильнодействующий метод лечения, имеющий свои противопоказания (тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, почечная и печеночная недостаточность, острые воспалительные процессы, тромбоз, флегмон и другие болезни).

Курс гидротерапии не требует специального режима дня, ограничения в движении или питании, поэтому подобное лечение можно и не откладывать до отпуска.

Настоящий расцвет гидротерапии наблюдается в современных водолечебницах. Там пациенту предлагают ряд оздоравливающих ванн - газовых (из воды, перенасыщенной газом - «волшебными пузырьками») и минеральных.

Пузырьки газа сначала оседают на коже, а затем отрываются от поверхности тела, производя при этом тактильный массаж. Разница в теплоемкости и теплопроводности воды и газа усиливает механическое и температурное раздражение кожных рецепторов. Самые крупные и подвижные пузырьки воздуха, играющие роль жемчужин в «жемчужных ваннах», благотворно влияют на нервную систему. Самые мелкие и медлительные - пузырьки азота, покрывающие кожу пациента

«газовым покрывалом». Азотные ванны улучшают кровообращение и состояние эндокринной системы. Любые газовые ванны - отличная гимнастика для сосудов кожи.

Минеральные ванны составляют основу бальнеотерапии, для них используют как природные, так и ис-

кусственно минерализованные воды. Хлоридные натриевые, йодобромные и сероводородные ванны успешно лечат болезни кожи и вен, периферической и центральной нервной системы, воспалительные заболевания костей, мышц и суставов, помогают восстановлению функций после травм.

Банные правила

Расскажите, как нужно правильно мыться и париться в бане, чтобы достичь лечебного эффекта.

Русская парная баня, так же, как и финская сауна - проверенное временем, отличное лечебное и профилактическое и очищающее средство. В бане расширяются сосуды, открываются дополнительные капиллярные сети, усиливается лимфоток, улучшается кровообращение. Баня стимулирует работу всех желез внутренней секреции, обновляет клетки организма.

Парная баня рекомендует-ся при целом ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при сахарном диабете неотягощенных форм, при подагре и неврастении.

Сауна дает отличный результат еще и при восстановлении после травм; заживлении переломов, при заболеваниях центральной нервной системы.

Вместе с потом из организма в бане выходят токсины и шлаки. Улучшаются работа почек и водно-солевой обмен. В организме парящегося человека сгорает холестерин. А

В.КАНИН, Нижегородская область.

чередование высоких и низких температур отлично тренирует стенки сосудов. Баня заряжает энергией, снимает нервное напряжение и стресс, улучшает сон, работоспособность, стимулирует иммунитет.

Что нужно знать? Перед парной баней не нужно мыться. Первый заход должен быть недолгим - минут 5-7, причем сначала нужно побыть внизу 1-2 минуты, чтобы тело разогрелось постепенно, затем можно переместиться повыше - до появления струек пота. Кстати, в бане лучше лежать: так тело прогревается равномерно, а мышцы лучше расслабляются.

В перерывах следует отдыхать по 15-20 минут. Хорошо нырнуть в холодный бассейн или принять прохладный душ, попить чаю или сока (только не пива!). После третьего захода пора помыться с мылом и мочалкой.

В сауне же, наоборот, перед первым заходом обязательно нужно помыться с мылом и вытереться досуха. Когда поры будут освобождены от грязи и жира, вы быстрее достигнете

лечебного эффекта. Начинать тоже надо с нижней полки, постепенно поднимаясь до самых жарких высот - до ощущения жжения на вдохе.

За 2-3 минуты до выхода из бани можно вылить на камни ковш воды с каплей ароматических масел (эвкалипта, хвои, мяты) или отвара трав. Еще лучше такой ароматный раствор распылить пульверизатором - мельчайшие капельки сразу же попадут в дыхательные пути и в кровь, обеспечив лечебный эффект.

В бане нужно находиться не больше полутора-двух часов один-два раза в неделю.

Пить в бане можно квас, отвары трав или зеленый чай. Еще лучше - свежевыжатые соки, которые восстанавливают не только выведенный объем жидкости, но и микроэлементы. Алкоголь - противопоказан.

В бане не обойтись без веника. У каждого - свой потребитель.

Березовый мягкий, хорошо очищает и дезинфицирует кожу, улучшает кровообращение. Если нужно снять напряжение в мышцах и унять ломоту, лучше выбрать березовый веник.

Дубовый веник - «мужской», дающий самый большой жар. Он подходит обладателям жирной кожи, не страдающей излишней чувствительностью. Помогает при кожных болезнях. Дубовый веник, в отличие от остальных,

можно хранить больше года.

Если кожа нежная и не нужен интенсивный массаж, выбирайте **липовый** веник. Он традиционно считается «женским», косметическим. Он полезен тем, кто страдает от ревматизма, радикулита, заболеваний верхних дыхательных путей, мигреней.

Веник **хвойный** (можжевельниковый или пихтовый) - для тех, кто жалуется на боли в позвоночнике и усталость в ногах.

Смородиновый веник - своего рода экзотика, но очень полезная и для кожи, и для органов дыхания, ведь в бане, кроме массажа, мы получаем еще и ингаляцию. Между прочим, лекарственные растения - душицу, полынь, мяту, лопух - можно добавлять в любой веник, кроме хвойного.

Для пожилых людей с дряблой кожей хорош веник **крапивный**. Но это летний вариант, так как крапива должна быть свежей. В запаренном виде она совершенно не жалит!

Париться нужно, лишь обмахиваясь веником и осторожно похлопывая себя листьями.

ПАРЬТЕСЬ С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ

От положительных эмоций, которые мы получаем в бане или сауне, пользы не меньше, чем от хорошего, качественного пара.

Полезный совет

Помочь жару и пару для улучшения обмена веществ можно, массируя тело такой смесью: 100 г меда, 100 г соли, по 1 столовой ложке соды и спирта перемешиваются и втираются в кожу. Потом на 10-15 минут тело нужно обернуть полиэтиленовой пленкой.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Ванны разные важны...

Солевые ванны снимают мышечные и суставные боли, уменьшают последствия травм, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и нервную системы. Эта процедура оказывает и эффект микромассажа: активизирует циркуляцию крови в мелких сосудах. Часть растворенных солей адсорбируется кожей, образуя на ней так называемый солевой плащ, который продолжает действовать и после приема ванны.

Соль (поваренную или морскую) сначала растворяют в горячей воде, а затем, добавляя холодную воду, доводят ванну до нужной температуры.

Молочная ванна снимет раздражение кожи и успокоит даже самый тяжелый зуд. За «молочной» добавкой часто скрывается крахмал (кукурузный, картофельный или рисовый), от которого вода становится белой, как молоко. Можно приготовить ванну с хлопьями геркулес или с отрубями (200 г пшеничных отрубей кладут в мешочек и опускают в воду или подвешивают на кран, из которого льется вода).

Ванны с бишофитом естественным минералом, который представляет из себя рассол бромидов и хлоридов магния - очень эффективны для лечения остеохондроза, артритов и артрозов.

Ванны со скипидаром расширяют измененные капилляры и улучшают кровообращение во всем организме. Для лечения с их помощью целого ряда болезней существует методика, детально разработанная доктором Залмановым еще в начале XX века.

Ванны с глиной оказывают укрепляющее, омолаживающее действие, очищают организм от токсинов. Глина - отличный адсорбент, она содержит практически все необходимые нам минералы и микроэлементы. Ванна с глиняным порошком (примерно 10-12 ложек) помогает даже при таких упорных кожных болезнях, как псориаз.

Контрастные ванны, которые усиливают углеводный, липидный и водно-минеральный обмены, рекомендуются для быстрого похудения. С их помощью можно сбросить 200-400 г в день.

Ароматические масла можно добавлять в ванны. Только не забывайте, что излишком масла ванну можно испортить, вызвать интоксикацию организма. Для создания лечебной концентрации достаточно 4-5 капель эфирного масла на ванну. Чтобы оно распределилось равномерно в объеме воды, его надо предварительно смешать с небольшим количеством молока или пены для ванны.

Для лечения вегетососудистой дистонии и повышения общего тонуса подходят масло пихты, шалфея, мяты перечной. Эвкалипт, кипарис и кедр снимают раздражение в горле и кашель. С зудом и сухостью кожи успешно борются ромашка, герань, лаванда, а масло чайного дерева помогает снять покраснения и зуд при укусах насекомых.

Можно приготовить смесь из нескольких ароматов, предварительно размешав их в небольшом количестве подсолнечного масла.

Необходимо помнить

◆ Какую бы ванну вы ни выбрали, ваша кожа получит набор импульсов, которые передадутся нервами во все органы и ткани, повлияют на выработку гормонов, усилят кровообращение и процесс пищеварения, уменьшат боль.

◆ Любые ванны уместны не раньше чем через 1,5-2 часа после еды и не должны продолжаться дольше 15-20 минут. Врачи настоятельно рекомендуют: принимая лечебную ванну, нужно расслабиться и ду-

мать о приятном, нежелательно читать или вести телефонные разговоры.

◆ Принимайте ванны сидя или полулежа (уровень воды не должен быть выше груди) в течение 10-15 минут два раза в неделю.

◆ Нежась в теплой (от 35 до 40 градусов) воде, слегка помассируйте тело специальной массажной щеткой. Такой массаж пойдет коже на пользу: сделает ее более упругой и эластичной.

■ Кстати

Традиционное мнение, что ванна успокаивает, верно не всегда. Выраженным седативным эффектом обладает только вода температуры 35-37 градусов, все остальные виды ванн (холодные -15-20°, прохладные - 20-34°, теплые - 38-39° и горячие - выше 40°) действуют тонизирующие, так что непосредственно перед сном их лучше не принимать.

Польза холодной воды

Можно ли окунаться в прорубь людям, имеющим хронические заболевания, например гипертоникам? Как действует холодная вода на организм?

Т.КУРДЮМОВА, г. Архангельск.

Холодная вода - сильнодействующее лечебное средство. Этот эффект достигается за счет включения внутренних ресурсов организма. При попадании в холодную воду человек преодолевает шоковый барьер (он

длится до полутора минут), после чего организм включает дополнительные энергетические ресурсы, поддерживающие механизм терморегуляции. При этом сосуды кожи сужаются, ее температура снижает-

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ся, зато приток крови к внутренним органам усиливается.

При холодовых нагрузках в организме активизируются внутриобменные процессы, благодаря чему сгорает лишний жир и уменьшается вес. Кроме того, снижается уровень холестерина и сахара в крови, увеличивается выработка гормонов, замедляется старение клеток вплоть до их регенерации в отдельных органах. Происходит выброс в кровь эндорфинов - гормонов радости.

Закаливание организма холодом позволяет человеку лучше переносить изменения погоды, сопротивляться простуде и гриппу, сохранять бодрость и хорошее настроение. Каждый, кто хоть раз попробовал окунуться в прорубь, скажет: после плавания появляется чувство приятного тепла даже в сильный мороз, возникает необыкновенная легкость во всем теле, ощущение радости жизни.

Можно ли окунаться в прорубь людям, имеющим хронические заболевания?

Регулярные (3-4 раза в неделю от 20 секунд до 1 минуты) купания в ледяной воде повышают иммунитет, а следовательно, и сопротивляемость организма болезням. Опыт закаливания многих людей со слабым здоровьем показывает, что холодная вода может быть эффективна даже при тех заболеваниях, с которыми

не всегда справляется официальная медицина.

Те, кто захочет расстаться с гипертонией таким способом, должны иметь в виду: поначалу артериальное давление под воздействием холодной воды может повыситься, однако уже после нескольких занятий начинается процесс устойчивого и длительного его снижения.

Облегчение получали и люди с некоторыми заболеваниями инфекционно-аллергической природы, ревматизмом, бронхиальной астмой, хроническим радикулитом, туберкулезом. У ревматиков уменьшались боль и ломота в костях, улучшалась подвижность суставов, у астматиков снимались симптомы приступа. Даже кратковременное, всего на 1-5 секунд, взаимодействие тела с холодной водой снижает температуру кожи и активизирует акупунктурные точки.

Однако не стоит пытаться немедленно испробовать на себе целебные свойства холодной воды. Без постепенного привыкания к холодной воде, без систематических занятий, формирующих адаптацию организма, вместо оздоровления можно получить отрицательный холодовой стресс и дополнительные болезни.

Поэтому, прежде чем начинать моржевание, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

■ Кстати

На выбор температурного режима при закаливании влияют и национальные традиции. Так, англичане предпочитают холодную воду, успевая за допустимые в этом случае три минуты получить свою порцию бодрости, закаливания, стимуляции обмена, иммунной системы и кровоснабжения, а теплолюбивые японцы для этой же цели ныряют в ванну горячую.

Мнение специалиста о закаливании

Врач-невролог высшей категории Павел Осипов:

- Существует общепринятое мнение, что закаливание необходимо любому организму, так как стимулирует защитные силы и способствует сохранению здоровья. Тут не все так однозначно. Все почему-то вспоминают Суворова: был мальчик хилым, больным, а начал закаляться и стал богатырем. Допустим, богатырем мальчик Суворов не стал, просто болел реже. Но было ли это связано с закаливанием? Может, просто закончилась гормональная перестройка, наступила стабилизация гормо-

нального фона и, соответственно, нормализация иммунитета?

Кстати, все мои знакомые последователи учения Порфирия Иванова (которые когда-то даже насморком не болели) умерли, в основном от воспаления легких. У них был ослаблен как клеточный, так и гуморальный иммунитет, а на вскрытии обнаруживалось, что надпочечники практически отсутствовали, они были замещены жировой тканью. Произошло это из-за постоянного стресса (а обливание холодной водой и есть введение организма в стрессовое состояние).

Способы закаливания

Я с детства постоянно простужаюсь, насморк - мой вечный спутник. Надоело! Понял, что пора начинать закаляться. Расскажите, пожалуйста, о способах закаливания организма.

Р.ПУРИХОВ, г. Ангарск Иркутской области.

Холодный душ - прекрасное средство для начинающих. При классическом способе закаливания сначала используют воду температуры тела, снижая ее на один градус через каждые 3-4 дня. Если появляются неприятные ощущения, температуру воды повышают, чтобы устранить их.

Контрастный душ позволяет приучить организм к резким перепадам температур. Разница температур горячей и холодной воды постепенно

увеличивается, контрастные циклы повторяются несколько раз.

Заканчивать процедуру нужно прохладной водой.

Обливание холодной водой можно начинать с теплой воды, постепенно снижая ее температуру. Высшая степень такого закаливания обливание ледяной водой. Для этого в обычную воду из-под крана можно положить лед, замороженный в холодильнике, или принести снег с улицы.

Осеннее плавание при температуре воздуха от +10 до -5 градусов также подходящий вид закаливания для начинающих. Для многих начинать купаться осенью психологически легче, хотя зимой окунуться в прорубь ничуть не сложнее, поскольку нет длительного захода в воду с волнами при осеннем ветре.

Полезно гулять в легкой одежде по лесу или густому парку, где существует естественная циркуляция воздуха. Холод там практически не будет ощущаться. Такие прогулки замечательно приучают тело к холоду.

Хожение босиком по снегу прекрасное средство для общего закаливания организма, адаптации к

холоду и одновременно для массажа биологически активных точек, расположенных на стопе. Основатель водолечения С.Кнейпп еще в XIX веке рекомендовал такой способ закаливания.

Обтирание снегом. Кожа при этом подвергается более интенсивному охлаждению, чем при холодном душе.

Окунание в прорубь. Перед купанием рекомендуется одеваться так, чтобы не слишком разогреться и не вспотеть. Можно входить в прорубь медленно или сразу окунуться. Пребывание в проруби в течение 30-50 секунд даже у новичков не вызывает отрицательного холодового стресса.

Контрастный душ

Прошу вас рассказать о том, как правильно принимать контрастный душ: время и количество процедур, кому он противопоказан и чем он полезен?

В.ЩИТИНИН, п. Изобильный Ставропольского края.

О пользе контрастного душа знают многие. А вот о том, когда его можно принимать и когда нельзя, какими должны быть перепад температур и продолжительность процедуры, знают не все.

Во время этой водной процедуры чередуется горячая (40-45 градусов) и холодная (10-20 градусов) вода. Такой контраст на первых порах вызывает ощущение дискомфорта. Постарайтесь перебороть его, и очень скоро вы будете получать удовольствие.

Процедура эта недопустима при

заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы, злокачественных опухолях, признаках недостаточности кровообращения. Вообще в период обострения любых заболеваний от контрастного душа надо воздержаться.

Прежде чем начинать процедуры, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Тем, кто страдает вегетативно-сосудистой дистонией, неврозами, гипертонией в начальной стадии, контрастный душ поможет нормализовать и улучшить состояние.

Лучше всего душ принимать по утрам, ведь он дает заряд бодрости организму на целый день, но можно и вечером за 3 часа до сна. Сначала обливайтесь водой приятной вам температуры. Затем сделайте ее настолько горячей, насколько это возможно. Через полминуты перекройте горячую воду и пустите холодную. Облив все тело (в течение 20-30 секунд), снова включите горячую воду, обдайте все тело и пустите холодную. На этот раз под холодным душем лучше постоять подольше (до минуты и более). Затем опять - не очень длительный горячий душ и завершающий холодный (если принимаете душ вечером, завершайте процедуру горячей водой). Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Всего делают три контраста (перехода от горячей к холодной). Перед охлаждением всего тела не забывайте смачивать лицо.

Помните, что, растирая тело полотенцем после душа, нельзя растирать его поперек позвоночника: только - вдоль, снизу вверх!

Привыкать к контрастному душу нужно постепенно. Сначала на протяжении 2-4 недель ежедневно принимайте душ приятной температуры. Затем делайте только один контраст (5-10 секунд стойте под холодной водой) и через 1-2 недели переходите на два, а затем и на три контраста. Можно уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной.

Можно закаливаться даже паром. Включите горячую воду. Пусть пар, поднимающийся от нее, заполнит ванную комнату. Пойдите в клубы пара, затем примите теплый, а потом холодный душ. Не торопитесь растираться полотенцем, пусть капельки воды на теле сами высохнут.

©«Будь здоров!».

Горячая вода тоже закаляет

Мне очень трудно принимать холодные процедуры. Я слышала, что можно закаляться не только холодной водой. Расскажите о закаливании теплом.

Е.МАРГОЛИНА, Кузнецкий район Пензенской области.

Да, можно воспользоваться прямо противоположным способом закаливания - с помощью тепла. Эффект будет тот же.

Нужно смочить полотенце в горячей (но не обжигающей) воде, слегка отжать и быстро обернуть

им все тело. Процедуру повторяют несколько раз и обязательно непрерывно, чтобы не произошло сужения сосудов, вызывающего ощущение зябкости. Вытираться не требуется, кожа должна высохнуть при комнатной температуре.

Такая процедура оставит чувство свежести, а через 2-3 недели наступит инверсия кровообращения: в ответ на воздействие холода вместо сужения сосудов будет происходить их расширение, и человек перестанет излишне остро реагировать на холод.

В отличие от обычного закаливания с его резким температурным скачком «горячий» метод воздействует мягко: при быстро повторяющихся горячих обтираниях кожа не успевает переохладиться. Регулярная тренировка делает процесс автоматическим: охлаждение кожи дает мгновен-

ную реакцию выработки организмом дополнительного тепла.

Это очень щадящий, даже приятный вид закаливания, который можно рекомендовать пожилым, ослабленным людям и детям.

Начинающим лучше делать горячие обтирания не всего тела, а отдельных участков (сначала рук, груди, плеч, затем расширять поверхность), а после процедуры вытираться сухим полотенцем, чтобы не доводить тело до озноба. Потом, когда число обтираний приблизится к 5-8, знобить уже не будет и сухое полотенце не понадобится.

Фаунотерапия

Животные-терапевты

Четвероногий друг любит своего хозяина таким, какой он есть, не зная на возраст, внешность или психическое состояние.

Домашние питомцы способны избавить человека от многих серьезных заболеваний. При этом терапевтическое воздействие животные оказывают даже одним своим присутствием, создавая благоприятный энергетический фон.

Животные помогают врачам устанавливать контакт с теми пациентами, которые из-за психофизических причин отказываются от общения с психологом или другим специалистом.

С помощью фаунотерапии лечат

депрессию, аутизм, синдром Дауна, различные нарушения мозговой деятельности с проявлениями какой-либо зависимости или агрессивности. Домашние животные помогают больным справиться с постоянным беспокойством и бессонницей. С помощью фаунотерапии можно вылечить гипертонию, аритмию, последствия инфаркта и инсульта.

Присутствие в доме животных является хорошей профилактикой многих серьезных недугов. Доказано, что в семье, где есть домашние животные, дети отличаются крепким здоровьем и хорошим иммунитетом,

у них не бывает аллергии на шерсть и домашнюю пыль. Такие дети, как правило, эмоционально уравновешенны.

Успех лечения с помощью животных прежде всего зависит от того,

какие отношения устанавливаются между домашним питомцем и его хозяином. Если человек не любит животных или боится их, то ни о какой фаунотерапии не может быть и речи.

Функции фаунотерапии

Психофизиологическая функция заключается в том, что общение с животными способно избавлять человека от стресса, улучшать работу нервной системы и психики в целом.

Психотерапевтическая функция – общение с животными во многом способствует гармонизации межличностных отношений.

Реабилитационная функция заключается в том, что контакты с животными служат дополнительным каналом взаимодействия человека с окружающим миром. Они помогают психической и социальной реабилитации.

Функция удовлетворения потребности в компетентности.

Одной из самых главных потребностей человека можно назвать потребность в компетентности, которая выражается формулой «я могу», «я лучше знаю».

Функция самореализации. Очень важной для любого человека является потребность в реализации своего внутреннего потенциала. Человек хочет быть нужным, значимым для других. При содержании домашнего животного уходит мысль: «Я никому не нужен».

Функция общения. Животные могут осуществлять эту важную функцию: собаки и кошки, например, прекрасно понимают хозяев и могут выражать эмоции в ответ на слова, обращенные к ним.

Кошкотерапия

Каким образом и какие болезни лечат кошки?

Д.СТОЛЯРОВА, г. Кирово-Чепецк Кировской области.

Для кошкотерапии нет противопоказаний. Ученые утверждают, что лечебным эффектом обладает каждое любящее своего хозяина животное. Кошка должна быть

взрослой, здоровой и непременно доброжелательной к людям. Кошка считается прекрасным диагностом. Как правило, отыскав болевую точку, животное начинает усиленно урчать,

а затем, выпустив когти, делает своеобразный массаж, перебирая лапками. У человека раздражаются рефлексогенные зоны: кошачьи когти работают так же, как иглы рефлексотерапевта во время сеанса иглотерапии.

Целительное воздействие кошки на человека осуществляется тогда, когда он поглаживает ее. Дело в том, что на ладонях расположена проекция точек всех жизненно важных органов, а поглаживание - это своеобразный легкий массаж. Через ладони энергетика кошки побуждает органы человека работать в правильном ритме.

Проекция всех внутренних органов имеется и на ступнях человека. Именно поэтому кошки так любят спать в ногах у хозяина. Самое интересное, что животное всегда безошибочно угадывает, насколько серьезно болен его хозяин. С тяжело больным человеком кошка никогда не станет затевать игр, она будет подолгу лежать возле него, мурлыкать, делать ему массаж своими коготками.

Полный курс кошкотерапии составляет от 7 до 20 процедур в зависимости от возраста человека (чем он старше, тем больше понадобится процедур). Но не думайте, что кошка отдает вам всю свою энергию безвозмездно: часть вашей она берет себе. Ни в коем случае **нельзя при- нуждать кошку** к тому, чтобы она занималась терапией.

Если вас беспокоит **головная боль и повышенное давление**, кладите кошку на шею 3 раза в день на 3-4 минуты. Кстати, очень часто кошка самостоятельно выбирает такую диспозицию, и согнать ее, если она того не хочет, практически невозможно. Лечиться от **бессонницы** можно так: положите кошку рядом и, закрыв глаза, прижмитесь к ней.

Кошкотерапия очень действенна **при депрессии, неврозах и даже шизофрении**.

Если человек серьезно болен, например перенес инфаркт, инсульт или тяжелую операцию, то ему просто необходимо общение с кошкой. Как правило, для полного восстановления организма такому больному нужно прибегать к помощи домашнего питомца в течение нескольких месяцев. По мнению геронтологов, кошки являются настоящим эликсиром молодости для их владельцев.

Для лечения **аритмии** следует в течение нескольких минут гладить кошку или позволить ей лечь на область своей груди. При нарушении сердечного ритма необходимо проводить сеансы кошкотерапии ежедневно в течение 10-14 дней. Как правило, уже после 2-3 сеансов у больного наблюдается заметное улучшение состояния здоровья.

При болях в суставах больному следует положить или посадить кошку на болезненный участок тела на 7-10 минут. Такие сеансы следует проводить через день в течение 30 дней.

Для профилактики атеросклероза следует ежедневно гладить кошку в течение 5-7 минут. Если же человек уже страдает этим заболеванием, то ему надо 2-3 раза в день прикладываться лбом к кошке, а также позволять ей спать возле своей головы.

Для лечения различных **заболеваний печени** следует лечь на спину и позвать кошку, которая обязательно сядет или ляжет человеку на живот. Лучше всего проводить такой сеанс один раз в 2-3 дня в течение 20-30 минут.

Для лечения **хронического бронхита** кошку надо 2-3 раза в

день класть на область груди. Такие процедуры снимают приступы кашля и значительно облегчают дыхание страдающего бронхитом человека. Кошка способна вылечить не только бронхит, но и воспаление легких.

Для нормализации артериального давления достаточно ежедневно гладить своего питомца в течение 3-5 минут.

При лечении последствий **инсульта**, помимо приема предписанных врачом препаратов, нельзя отказываться и от помощи кошки.

Как правило, при параличе конечностей кошка регулярно массирует своими лапками руки и ноги больного. Кроме того, животное помогает хозяину справиться с депрессией, которая часто является следствием перенесенного человеком тяжелого заболевания.

При болях, которые периодически возникают у людей, страдающих **хроническим колитом**, тоже поможет кошка. Хозяину достаточно 2 раза в день класть своего питомца себе на живот на 10 минут.

■ Кстати

Специалисты по кошкотерапии утверждают, что для лечения каждого заболевания существуют определенные часы. Промежуток времени с 3 до 5 часов считается самым благоприятным для лечения легочных болезней, а также заболеваний бронхов. Желудочно-кишечные болезни хорошо поддаются терапии с 5 до 7 часов утра. Сердечно-сосудистые заболевания лучше всего лечить с 11 до 13 часов, а усталость можно снять только в вечернее время.

Собака - врач человека

Канистерапия (от лат. канис - собака) очень популярна во всем мире, ведь лечение при помощи собак гораздо доступнее, чем терапия лошадьми или дельфинами, но так же эффективно. Собака - легко обучаемое животное, которое не только быстро запоминает различные команды, но и охотно их выполняет. Кроме того, собаки способны активно выражать свои эмоции.

Уникальные возможности со-

бак при лечении как детей, так и взрослых при различных заболеваниях и расстройствах все чаще рекомендуются сегодня к применению специалистами-кинологами и медиками. Особенно эффективно лечение с помощью собак неврастении, истерии и неврозов. Канистерапия дает отличные результаты не только при психических отклонениях, но и заболеваниях соматического характера.

Собаки в качестве докторов приводят в детские дома, дома инвалидов и престарелых, в лечебные, реабилитационные, оздоровительные учреждения. В процессе общения с этими животными у людей пожилого возраста активизируются умственные и двигательные функции, снижается тревожность, рассеянность, мнительность, вырабатывается способность более ярко выражать и проявлять свои эмоции. Собаки снимают депрессивные настроения, улучшают координацию движений больных ДЦП. У детей, страдающих аутизмом, собака может затормозить моменты погружения в себя, которые сопровождаются полным выпадением из действительности и отсутствием реакции на внешние сигналы.

Собака прекрасное лекарство против гиподинамии, вызванной малоподвижным образом жизни. Канистерапия оказывает исцеляющий эффект при сердечно-сосудистых болезнях, проблемах с мочеполовой системой, заболеваниях дыхательных путей. Собака своим феноменальным чутьем находит больные места и согревает их, прислоняясь к ним своим телом. Обычные поглаживания собаки снижают артериальное давление, нормализуют даже работу пищеварительной системы.

Собака не только удовлетворяет дефицит человека в общении, но повышает самооценку хозяина, решает конфликты в семье. Собаке все равно, какой внешности, возраста, социального состояния ее друг. Она известна своей преданностью, поэтому у ее хозяина возникает чувство нужности миру. Последствием такого контакта являются радостные эмоции, синдром счастья. Многим достаточно просто видеть дружелюбные глаза собаки, ощущать радость

от встречи с ней. Порой уже только эти ощущения приносят позитивный лечебный эффект.

Собаки, которые используются в канистерапии в официальных медицинских учреждениях, проходят специальный отбор и подготовку. Для этой цели отбираются общительные, спокойные, уравновешенные животные с высоким интеллектом, легко идущие на контакт с незнакомыми людьми и наиболее эмоционально проявляющие свои чувства. В некоторых странах подготовка таких собак ведется в государственных учреждениях, наряду с собаками-поводырями для слепых.

Собаки, прошедшие специальную подготовку, получают соответствующий диплом, подтверждающий их «лечебную» квалификацию. Хвостатый доктор может быть любой породы, даже обыкновенной дворнягой, но все-таки лучшими терапевтами считаются лабрадоры, сенбернары, ньюфаундленды, колли, ризеншнауцеры, боксеры, терьеры и спаниели. Например, лабрадоров уже много лет используют как собак-терапевтов. Их специально обучают для общения с очень больными людьми, включая и детей. Результаты такого общения просто феноменальны. Лабрадоры незаменимы для больных эпилепсией. Они предчувствуют момент начала припадка и предупреждают человека, чтобы он ушел в безопасное место.

До сих пор не все результаты канистерапии находят научное объяснение. Неясно, как собака излечивает неврозы, множественные склерозы, заболевания головного мозга, но она их действительно излечивает. А может быть, все дело просто в искреннем собачьем сопереживании и желании помочь?

■ Кстати

В собачьей, а также кошачьей слюне содержится фермент лизоцим, который убивает болезнетворные микроорганизмы.

Иппотерапия

В России иппотерапия (лечение лошадьми) рассматривается как одно из нетрадиционных направлений медицины. Однако этот метод существует и развивается, а специалисты накапливают положительный опыт.

Иппотерапия считается одним из самых перспективных методов лечения инвалидов с детства. Через общение с лошадью становятся более открытыми миру дети-аутисты, начинают лучше развиваться больные олигофренией, двигаться - дети с ДЦП. Лошадь не просто живой тренажер. Для детей-инвалидов, мир которых обычно ограничен собственной квартирой и обществом родителей, общение с лошадью вызывает бурю исцеляющих душу эмоций.

Лошадь во время лечебного сеанса делает несколько медленных кругов. В это время больного малыша могут поместить вдоль лошадиной спины, положить животом поперек крупа, перекачивать через спину или усадить верхом – все по показаниям. Кроме квалифицированного сотрудника центра, во всех упражнениях, как правило, участвуют мама или папа ребенка.

Минимальный курс лечения при помощи иппотерапии длится год: 1-3 занятия в неделю по 20-30 минут. Он должен быть согласован с врачами-специалистами.

Иппотерапией можно заниматься

с детьми, начиная с полугодовалого возраста, а можно начинать ездить верхом и тем, кому за 50. Нагрузка на суставы, которые у пожилых людей уже порядком изношены, здесь минимальна. Работа мышц при езде шагом аналогична быстрой ходьбе, при езде галопом - бегу. Циркуляция крови в организме наездника усиливается в 5-9 раз. Вот вам и спасение от последствий сидячего образа жизни! Вот и средство от старости!

Пока не существует четкого научно обоснованного объяснения, как на больных воздействует общение с лошадьми. Однако очевидно, что всаднику - здоровому или не очень - приходится активно развивать в себе чувство равновесия, учиться владеть мышцами рук и ног (без этого на лошади не усидеть и не справиться с управлением).

Целительное воздействие объясняется и тем, что всадник начинает невольно дышать в унисон с лошадью, и легкие раскрываются (это особенно важно для больных астмой).

Когда лошадь идет шагом, пульс всадника поднимается до 100-110 ударов в минуту, а при галопе до 170. Но при этом в сердечной мышце не происходят серьезные органические изменения, как от бега, ведь всадник не сам двигается, а отвечает на двигательный импульс, полученный от другого живого су-

щества. Лошадь посылает всаднику до 110 таких импульсов в минуту. Поэтому мышцы работают так, как они не могут работать ни на одной тренировке.

Если у вас повышенное давление, заболевания сердца, слишком большой вес, начните заниматься верховой ездой. Она исправляет многие проблемы с позвоночником, лечит параличи, дистрофию мышц, приводит в порядок нервы. Верховая езда помогает избавиться от запоров, улучшает работу мочевыводящих путей, ведь идет своеобразный массаж тазовых органов.

Выбор лошади для иппотерапии, или лечебной верховой езды - дело

очень ответственное. Это должна быть лошадь не моложе 5-6 лет, со сформировавшимся, уравновешенным характером, но и не старше 13-14 лет, потому что с возрастом у животного становится жестче шаг. Для лечебной езды отбирают самых флегматичных и покладистых животных. Лошади, как правило, любят людей, они стараются не уронить всадника.

Верховая езда противопоказана при гемофилии, остеопорозе, травмах шейного и поясничного отделов позвоночника, искривлениях поясничного отдела, при диабете и обострениях любых хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и почек.

Общение с лошадью

- ◆ Не надо бояться лошади: своим страхом можно только спровоцировать ее непослушание. Лучше ласково поговорите с животным, погладьте его.
- ◆ Когда сядете в седло, не напрягайтесь, а расслабьтесь и найдите естественную позу. Внушайте себе, что именно вы - по праву лидер в тандеме «человек - лошадь».
- ◆ Ведя лошадь на поводу, идите сбоку, не суйтесь ей под ноги!
- ◆ Не наматывайте уздечку на пальцы или кисть: лошадь может случайно дернуть головой, вы рискуете получить травму.
- ◆ Никогда не подходите к лошади сзади. Если по-другому обойти ее нельзя, уточните, не лягается ли животное.
- ◆ Если вам кажется, что лошадь ведет себя агрессивно, не пытайтесь ее припугнуть. Она крупнее и не испугается. Зовите на помощь инструктора.

Полезный совет

Езда верхом (как лечебная, так и просто для удовольствия) требует определенной экипировки. Специалисты советуют обзавестись шлемом (велосипедным или для езды на роликах), а также сапогами с небольшим каблуком и гладкой подошвой (они не должны цепляться за стремя). Все это необходимо для безопасности всадника.

Нужны также спортивные брюки из ткани, которая не будет скользить. В холодное время года потребуются толстые перчатки: в варежках повод держать невозможно, потому что при управлении лошадью у каждого пальца своя функция.

Гирудотерапия: здоровье от пиявок

Какие болезни и каким образом лечат при помощи пиявок?

С. ЧУДЕСИНА, Белгородская область.

Среди естественных методов оздоровления гирудотерапия (лечение с помощью пиявок) занимает почетное место. О том, каким образом и какие болезни лечит пиявка, рассказывает врач-гирудотерапевт Михаил Васильевич Жданов.

- Перечень заболеваний, которые лечат с помощью гирудотерапии, очень большой. Назову наиболее распространенные болезни. Все проблемы сосудов (атеросклероз, гипертония, тромбофлебит, варикозное расширение вен, геморрой и прочие). Любые заболевания внутренних органов (почки, печень, желудок, кишечник, легкие, бронхи и т.д.). Гинекологические заболевания: воспаления, кисты, миомы, эндометриоз, бесплодие. Мужские болезни: импотенция, простатит, аденома, инфекции мочеполовых путей. Отдельно стоит отметить косметический эффект - общее омоложение, оздоровление, улучшение цвета лица, исчезновение прыщей и угрей.

Медицинская пиявка, посаженная на кожу, сама ищет место наилучшего воздействия, врачу достаточно

только направить ее к нужному участку. Пиявка выбирает исключительно биологически активные точки, через которые она воздействует на определенные органы и системы.

Отсасывая незначительное количество крови, пиявка впрыскивает в организм человека комплекс биологически активных веществ (их насчитывают около 100). Эти вещества попадают в кровоток, и организм сам регулирует, куда и к какому органу направить лекарство. Действие его многообразно: активнее насыщается кислородом и легче проходит по сосудам кровь, улучшается питание всех тканей, нормализуются многие обменные процессы, активнее начинает работать иммунная система. Таким образом, пиявка действует не на какое-то конкретное заболевание, а на весь организм.

Пиявками не стоит лечиться при беременности, при гемофилии. Существует индивидуальная непереносимость, но встречается она очень редко.

Можно ли сочетать гирудотерапию с приемом лекарств? Гирудотерапия может использоваться не только как самостоятельное, но и как

дополнительное средство лечения. Более того, она усиливает эффект лекарств, что позволяет значительно снизить их дозировки.

Пиявок мы приобретаем на био-фабриках, где их выращивают и продают как лекарственное средство с сертификатом качества. В гирудотерапии используются медицинские пиявки. В природе их уже почти не осталось. Те же, что встречаются в

прудах и озерах, - это обычные черные пиявки, они не лечебные.

Лечебную пиявку можно использовать лишь один раз. После сеанса ее убивают. Такая процедура неизбежна, так как огромное количество болезней передается через кровь. Поэтому к гирудотерапии стоит относиться с уважением, ведь за наше здоровье пиявки расплачиваются своей жизнью.

Лечитесь пчелиным подмором

Подмор – это погибшие пчелы. Даже после своей смерти пчелы могут приносить пользу человеку!

При лечении почек применяется спиртовой экстракт пчелиного подмора. Его нужно принимать по 15-20 капель после еды в течение 1-2 месяцев. Приготовление экстракта: 1 ст. ложку размельченного

в порошок подмора залить стаканом 40-градусной водки и настоять 2 недели.

Экстракт применяется также для лечения аденомы предстательной железы и многих других заболеваний.

Татьяна КОНЫШКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

Пиявки могут дать осложнения

Гирудотерапия – такой же метод лечения, как любой другой, поэтому, как и любой другой метод, может иметь осложнения.

Что это за осложнения?

зуд и нагноение ранки, оставшейся после укуса (такое бывает, если ранка загрязняется и в нее попадает инфекция);

- аллергические реакции;
- повышенная кровоточивость

(случается, если пиявками начинает лечиться человек, имеющий проблемы со свертыванием крови);

- кровотечение из травмированного сосуда происходит тогда, когда пиявка прокусывает сосуд. Если пиявки ставил специалист (врач или специально обученная медсестра), такого, как правило, не случается. Хуже, если полечить себя пытался сам больной: для того чтобы само-

му себе поставить пиявки, нужно ознакомиться с азами анатомии. Но иногда сосуды располагаются нестандартно, и предсказать их направление человеку, далекому от медицины, бывает трудно;

- анемия – снижение гемоглобина крови. Обычно за сеанс пиявка отсасывает от 2 до 10 мл крови. Еще 10-40 мл может выделяться впоследствии, ведь после отпадения пиявки место укуса обычно кровоточит в течение еще нескольких часов. Поэтому тем, у кого запасы железа в организме истощены и показатель гемоглобина крови ниже нормы, лечение пиявками начинать не следует;

- при пользовании «неправильны-

ми» пиявками можно только навредить себе. Опасны пиявки, имеющие узелки, уплотнения или язвы на своем теле, а также пиявки с мягким телом, покрытые слизью и неподвижные;

- а еще гирудотерапия не любит слабонервных пациентов. Далеко не всем по силам выдержать эту картину – пиявку, присосавшуюся к вашему телу, пьющую кровь и жадно извивающуюся от восторга. Если вы чувствуете, что при взгляде на это вас начинает мутить, в руках появляется дрожь, а в сердце – беспокойство, подумайте: а нужно ли вам лечение недугов такой ценой?

**Ольга СОРОКИНА, врач,
кандидат медицинских наук.**

Музыкотерапия

Лечебный визит... в оперу

Уже не первый год врачи пробуют лечить пациентов... музыкой. Оказывается, она способна предупреждать болезнь и останавливать ее развитие. Но также музыка может спровоцировать рецидив...

Музыкой лечили еще в древности. Хоровым пением египетские жрецы врачевали бессонницу. Выступление шамана под звуки бубна призвано было зарубцевать раны соплеменников после сражения. Модное заболевание XIX века - сплин - лечили походом в оперу.

Сегодня музыкотерапия стала одним из самых популярных нетрадиционных способов лечения, поэтому во многих странах открыты центры музыкотерапии. В России, например, это научно-исследовательский центр музыкальной терапии и медико-акустических технологий.

Для тех, у кого нет возможности попасть в клинику, в продаже появились аудиокассеты с записями от депрессии, усталости, перевозбуждения. Американцы начали поставлять на рынок музыкальные диски для сбрасывания веса, а также против табакокурения и алкоголизма. Есть даже музыкальные альбомы с неожиданными названиями: «Пищеварение», «Печень», «Легкие», «Сердце». По мнению специалистов, больной организм, «послушав» гармоничные звуки здоровых органов, самостоятельно начнет выздоравливать.

Музыкотерапию применяют почти при всех заболеваниях, но, пожалуй, успешнее всего этот метод помогает при нервных и психических расстройствах. Правильно подобранные мелодии могут способствовать в борьбе со страхами, депрессиями и неврастениями не хуже антидепрессантов.

Музыку рекомендуют врачи при сердечно-сосудистых заболеваниях и мигрени, эпилепсии и гастрите, астме и хроническом бронхите... Звуки даже нередко используют как обезболивающее средство в стоматологии. Кроме того, считается, что симфоническая музыка может изменить кислотность желудка, военные марши - повысить тонус мышц, мажорная мелодия - участить пульс и повысить артериальное давление. Но, главное, правильно подобранная музыка нормализует ритм нашего дыхания, пульс и артериальное давление, снимает мышечное напряжение. А минорной по силам... активизировать физиологические процессы.

Как же музыка управляет нашим организмом? Американский врач Гордон Шоу, многие годы занимав-

шийся изучением влияния музыки на человеческое здоровье, считает, что вибрация звуков создает энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма.

Но вот что необходимо знать. В зависимости от мелодии, ее темпа и ритма организм по-разному реагирует на музыку. Иногда она может оказаться и вредной для здоровья. И это вовсе не обязательно будет панк-рок - даже классическая музыка способна провоцировать ухудшение здоровья. Например, история знает случаи, когда на концертах Паганини и Листа люди падали в обморок.

Музыка, которую можно назвать вредной, отличается частым диссонансом, отсутствием формы и «бешеным» ритмом.

Нередко это влияет и на ее исполнителей, провоцируя ухудшение их здоровья.

Так что же слушать, чтобы улучшить самочувствие? Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.

Вот основные правила приема «музыкального лекарства».

В борьбе с алкоголизмом и курением помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

Избавляться от неврозов и раздражительности лучше с музыкой Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

При стрессе и медитации рекомендуют музыку Шуберта, Шумана, Чайковского.

Язва желудка исчезает при ре-

гулярном прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.

Для профилактики утомляемости хороши «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.

Также успокаивают джаз, блюз, соул, берущие свое начало от африканской музыки.

Для улучшения потенции слушайте «Венисбергскую сцену» Вагнера и сочинения Рихарда Штрауса.

Ободряют и радуют многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.

Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, мелодии из кинофильма «Мужчина и женщина» Лея, музыки Свиридова.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

От гастрита излечивает «Соната N 7» Бетховена.

Мигрень лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Полонез» Огиньского. Улучшает сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развивает умственные способности у детей музыка Моцарта.

■ Кстати

Звуковая волна вызывает ответную реакцию со стороны центральной нервной системы в виде выработки биологически активных веществ, которые регулируют работу внутренних органов и систем организма. Путем правильного подбора музыкального произведения можно стимулировать их развитие и оздоровление. Звуковая волна дает «команду» на выравнивание физиологических параметров.

Льется музыка, музыка...

При лечении музыкой обязательно запомните, что:

- ◆ музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов;
- ◆ успокаивающим эффектом обладают звуки в среднем диапазоне громкости. Средние по высоте регистры действуют в большинстве случаев возбуждающе;
- ◆ не следует расшифровывать музыку, вникая в ее содержание. Надо ее воспринимать «внутренне». Вообразите, что мелодия словно течет сквозь вас, а вы растворяетесь в ее звучании.

Дендротерапия

Молчаливый доктор

Еще в глубокой древности было замечено, что деревья оказывают на человека целебное воздействие.

В XX веке возникло целое направление медицины - дендротерапия. Ученые выяснили, что деревья излучают электромагнитные импульсы, которые благотворно влияют на организм человека.

Импульсы эти очень слабые, они действуют только при непосредственном контакте с кожей.

Например, энергетика березы, сосны, дуба, клена, ясеня, каштана, акации, ивы активизирует процессы жизнедеятельности наших клеток. Рядом с такими деревьями человек ощущает прилив сил, бодрость. Используют их, как правило, при хронических заболеваниях.

Импульсы осины, тополя, ели, черемухи, ольхи восстанавливают работу больных органов. Срезы и

плашки из древесины этих пород применяют при лечении острых заболеваний и воспалительных процессов.

Проводить сеансы дендротерапии следует не более 2-3 раз в день. Встаньте спиной к стволу, касаясь его спиной и затылком, правую руку положите на солнечное сплетение и накройте ее левой рукой, ноги широко расставьте и прижмитесь позвоночником к дереву. Эта поза помогает при радикулите, неврастении, болезнях почек, остеохондрозе.

Второй способ: встаньте на колени или сядьте на землю лицом к дереву, обнимите его руками и прижмитесь к стволу животом и грудью. В таком положении улучшается деятельность желудка, поджелудочной железы, кишечника, печени, сердца, легких.

**Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск
Ставропольского края.**

Древесные помощники

В народе подмечено, что деревья не только нас лечат, но подпитывают энергией. Известно, что радиус воздействия дерева на человека составляет 2-3 м.

Дуб одно из самых сильных деревьев. Чтобы получить энергию дуба, нужно чаще гулять в дубовых рощах, по возможности использовать предметы, изготовленные из этого

дерева. Лучшее время для общения с дубом после 9 часов вечера, тогда он активно помогает бороться с недугами.

Энергетика **березы** холодна и свежа, хорошо к ней приходиться с 5 до 9 часов утра. Энергия березы сродни женской, дерево больше реагирует не на наши мысли, а на эмоциональное состояние. Настройтесь на благо-

желательность, выпрямитесь, и через некоторое время вы почувствуете, как мысли станут расплываться, а зрение будет острее. Когда организм получит достаточное количество силы от березы, вас начнет клонить в сон - это знак, что общение с деревом пора прекращать.

Энергия березы хорошо влияет на водный обмен организма и оказывает положительное действие на лимфатическую систему. Ее энергия активизирует работу почек и выделительной системы, ускоряет рост и развитие новых клеток.

После общения с березой обязательно поблагодарите ее за помощь.

Сосна доброе и своенравное дерево, не терпит злобы. Погланьте руками ее ствол, а затем прислонитесь к дереву на 15-20 минут. Когда почувствуете прилив сил, поклонитесь сосне и попрощайтесь. Обязательно благодарите дерево вслух.

Сосна очищает сердце и душу, помогает легче перенести неприятности и быстрее выйти из душевного кризиса, депрессии. Спит сосна с 4 до 6 утра, в остальное время постоянно излучает энергию, даже зимой. Лучше всего общаться с сосной до 9 часов вечера.

Общение с **елью** полезно при усталости, депрессии, головных болях. Ель зимой очищает тело от негативной энергии. При нормальном самочувствии достаточно постоять под елью 5-10 минут, а при недомогании - до 30 минут.

Установлено, что в воздухе соснового леса в 10 раз меньше бактерий, чем в лиственном лесу. Воздух вокруг хвойных деревьев насыщен фитонцидами - веществами, способными уничтожить опасные микроорганизмы. А сами зеленые

иглолки замечательная природная аптека.

В хвое содержатся эфирные масла, обладающие бактерицидными свойствами. Каротин и аскорбиновая кислота повышают защитные силы организма, дубильные вещества обладают противовоспалительным действием, микроэлементы поддерживают обмен веществ. В состав смолы (живицы) входят терпентин, скипидар, древесный уксус и другие полезные соединения, которые широко применяются в медицине.

Ученые отмечают, что хвою наших северных деревьев (сосны, ели, кедра сибирского, пихты) по содержанию витамина С можно приравнять к лимонам и апельсинам. Хвоя обладает также мочегонным, желчегонным, потогонным и обезболивающим действиями.

Липа - сильное дерево, которое помогает при упадке сил, слабости, восстанавливает психику и физическую активность. После общения с липой, перед уходом, желательно положить под деревом желтую монетку. Липа прекрасно справляется с простудными заболеваниями.

При встрече с **кленом** всегда поднимается настроение. Это дерево активно с 7 до 10 часов утра. Клен хорошо снимает нервное напряжение, агрессию. Общение с деревом должно длиться 20-25 минут, в первый день нужно стоять к нему спиной, во второй день - лицом, и так чередовать. Всего проводят 16 встреч.

Каштан - дерево с сильной энергией, которая благоприятно действует на состояние нервной системы, восстанавливает связи между различными группами внутренних органов. В народной медицине плоды, цветы и древесину каштана

используют для защиты от внешних негативных воздействий.

Если вы хотите получить помощь каштана, встаньте к нему спиной и объясните, зачем вам нужна его сила. Пойдите рядом с деревом 20-30 минут. Каштан сам направит энергию в ту область вашего тела, которую вы хотите вылечить в первую очередь. Курс лечения - 10-15 сеансов.

Рябина способна дать отпор влиянию зла. Просыпается дерево около 10 часов. Пик активности приходится на 12-16 часов. Энергия рябины содержит определенные излучения, которые по-особому действуют на человека, поэтому многие люди, находясь под рябиной, чувствуют себя уютно. Рябина очищает организм от накопившейся грязи и шлаков, выгоняет лишние соли. В первую очередь рябина чистит кишечник и кровь. Общение с

рябиной желательно начинать с 5-10 минут и постепенно увеличить до часа. Гармоничнее всего ее энергия действует на человека, если он стоит, прислонившись к дереву спиной, выпрямив позвоночник.

Я использую для лечения не только энергию рябины, но и ее кору и веточки, которые завариваю как чай, и тем лечу атеросклероз. Ягоды рябины употребляю в сыром и вареном виде при высоком давлении (гипертонии).

Деревья - это не только жители зеленого царства, но и прекрасные лекари. Относитесь к нашим помощникам бережно, разговаривайте с ними, благодарите их, тогда больше будет пользы.

Лечитесь на здоровье!

**Л.РОЖКОВСКАЯ, г.Сычевка
Смоленской области.**

Посмотрите на мир глазами дерева

Позитивную энергетику деревьев легко объяснить: они, как и люди, имеют свое биополе, свою ауру, у них, как и у нас, имеются энергетические потоки. Очень важно, что они с легкостью перерабатывают нашу негативную энергию. Каждое дерево отличается своим «характером».

Энергетика у березы, например, быстрая, легкая, светлая. А вот дуб поражает мощью, он как бы защищает прислонившегося к нему человека. Хорошо лечиться у осины, тополя, каштана. Деревья, растущие неподалеку от воды, мощнее.

Выбирайте такое дерево, чтобы было удобно прислониться к нему

спиной и затылком, синхронизировать ваши потоки. Дерево должно быть достаточно толстым, но не должно быть больным, корявым, с множеством сухих веток. Лечиться энергией дерева можно и летом, и зимой.

Стоять нужно долго... И мир преобразается – вы начинаете по-другому смотреть вокруг: как бы глазами дерева, которое растет здесь уже не один десяток лет. А после, как постоите, прислонившись спиной к стволу, можно развернуться и прижаться грудью, обняв дерево. Оно обязательно наградит вас еще одним мощным всплеском позитивной энергии.

Лечение корой деревьев

Кора - одна из самых целебных частей дерева. Она защищает само дерево, но может помочь и человеку в лечении многих недугов. Главное - знать, какими свойствами обладает кора того или иного дерева и как ее применять.

Осина обыкновенная. С лечебной целью применяют кору с молодых веток, сушат под навесом и хранят в герметичной таре 1 год. Отвары и настои используют при простудных заболеваниях, лихорадке (повышении температуры), хроническом бронхите, пневмонии, туберкулезе легких. Кроме того, они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение при гастрите, заболеваниях кишечника (диспепсии, поносе) и болезнях печени.

Отвар осиновой коры рекомендуется при болезнях почек, уретрите, цистите, простатите, геморрое. Настой коры принимают внутрь, а также используют как полоскание при ангине, заболеваниях слизистой оболочки полости рта, при болях после удаления зубов.

С настоем делают примочки, накладывают компрессы при ожогах, трофических язвах, лишаях, фурункулезе.

Отвар. 1 ст. ложку коры залить 1 стаканом воды, кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить. Принимать по четверти стакана за 30 минут до еды.

Настой. 1 ст. ложку коры залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Кора сирени содержит горький

гликозид, дубильные вещества, микроэлементы. Отвар и настой сиреневой коры обладают спазмолитическим, обезболивающим, потогонным, мягчительным действием. Их используют как мочегонное средство при мочекаменной болезни, отеках почечного происхождения. Отвар коры полезен при опухолях, эпилепсии.

При суставных заболеваниях, а также при пяточной шпоре, рожистом воспалении, мастопатии с отваром делают примочки, компрессы, ванночки, при молочнице - спринцевания.

Отвар. 2 ст. ложки коры залить 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. При приеме внутрь принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой. 2 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 1-2 часа в термосе. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде.

Отвар коры терна (сливы колючей) используют при диарее, малярии; наружно - при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при молочнице. Кору терна включают в сборы для лечения и профилактики сахарного диабета, для лечения и профилактики злокачественных новообразований.

Отвар. 1 ч. ложку сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить через 2-3 слоя марли, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

С лечебной целью используют **ветки черной смородины вместе с корой**. Ветки сушат в тени под навесом. Хранят в сухом месте 2 года. Препараты коры смородины улучшают функцию надпочечников, повышают иммунитет, снижают уровень сахара в крови при диабете. Их рекомендуют при заболеваниях лимфатических узлов, атеросклерозе, при повышенном артериальном давлении и малокровии.

Настой веток применяют как мочегонное, противовоспалительное, потогонное средство, при заболеваниях почек, воспалении мочевого пузыря, мочекаменной болезни, при простуде, бронхите, коклюше, ангине. С настоем делают полоскания или пьют как чай, лучше с медом.

Настой. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать с медом по

0,5 стакана в теплом виде 3 раза в день до еды.

В листьях и коре черемухи содержатся дубильные вещества и гликозиды. Настой и отвар коры принимают как болеутоляющие средства при спазмах желудка и кишечника, как мочегонное при мочекаменной болезни, потогонное при простуде, для примочек при фурункулах, грибковых заболеваниях, для спринцевания при молочнице.

Отвар. 1 ч. ложку измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой. 0,5 ч. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды.

©«Будь здоров!»

«Серебряное» дерево

Расскажите о целебных свойствах березы. Как использовать ее в лечении? Правда ли, что микробы боятся березы?

И.ЛЕНТУЛОВА, Волховский район Ленинградской области.

Береза, по латыни «бетула» единственное на планете дерево с ярко-белой корой. Своей белизной береза обязана органическому красителю бетулину, который обладает антимикробным действием из-за содержащихся в нем ионов серебра. Вот почему рядом с березкой так неуютно микробам, а лекарства из березы столь эффективны.

Листья березы целый кладезь биологически активных веществ,

необходимых для оздоровления организма.

Настой из листьев принимают как мочегонное, потогонное, витаминосодержащее средство. Его используют при нефрите, мочекаменном диатезе, заболеваниях желчных путей и печени, как наружное средство при любых заболеваниях кожи, даже при трудно заживающих трофических язвах и гнойных ранах.

Для приготовления настоя свежие

листья измельчают и промывают холодной кипяченой водой. Затем воду сливают, а листья заливают кипятком. Настаивают 3-4 часа. Листья отжимают, настоем процеживают. Приготовленный настой имеет зелено-желтый цвет и слегка горьковатый вкус. В нем содержится более 100 мг витамина С. Такой же настоем, но из сушеных листьев содержит всего лишь 15-17 мг этого витамина.

Молодые листья березы хорошо снимают невралгические боли. Листья кладут в широкий таз под гнет и ставят на слабый огонь, чтобы они хорошо прогрелись. Груз снимают, а в нагретую зеленую массу помещают руки или ноги. Процедуру повторяют несколько раз. Только учтите, что при варикозном расширении вен она противопоказана.

Из березовой древесины путем сухой перегонки получают деготь, который оказывает на организм раздражающее и противомикробное действие. Его разводят в разогретом масле в соотношении 1:4, полученная мазь наносится на больные участки кожи, особенно хорошо помогает при экземе. При простуде это средство наносят на крылья носа, при болезнях почек - под нижними углами лопаток, при головной боли - на виски.

Березовый гриб, или чагу (на-

росты на стволе), собирают весной или осенью. Гриб срубают топором, раскалывают на небольшие куски (длинной 3-6 см) и сушат в специальных сушилках при температуре до 50 градусов.

Чтобы приготовить настой из чаги, один такой кусочек промывают и замачивают в кипяченой воде, полностью погрузив его в воду. Настаивают ночь. Когда гриб становится мягким, его измельчают и заливают той водой, в которой он настаивался, в соотношении 1:5, предварительно ее нагрев. Снова настаивают двое суток. Затем настоем сливают в отдельную посуду, остаток тщательно отжимают. К полученному настою добавляют кипяченую воду, увеличивая его объем до первоначального.

Настоем чаги - хорошее лекарство при анацидных (с отсутствием кислоты) гастритах. Помогает настою чаги и при опухолевых процессах: его пьют по 2 стакана в день, но дробно, в течение всего дня. Стоит лишь предупредить, что лечиться настоем чаги нужно под контролем врача.

И еще - не собирайте древесные наросты с рябины, вяза и ольхи. Не следует брать и гриб, растущий у основания старых берез. Эти грибы не обладают лечебными свойствами.

©«Будь здоров!»

■ Кстати

Семяноterapia применяется при лечении острых вирусных и хронических заболеваний, в восстановительный период болезни при тяжелых травмах у ослабленных пациентов и пожилых людей, а также для поднятия иммунитета. Учитывая, что информация о болезни в точке соответствия существует задолго до появления симптомов, семяноterapia можно считать и хорошей профилактикой. Стоит отметить, что этот метод не имеет противопоказаний, абсолютно безвреден и успешно сочетается с другими способами лечения.

Цветотерапия

Каждому органу - свой цвет

***Расскажите, пожалуйста, что такое
хромотерапия, как она действует и почему
становится все более популярной?***

Е.БЫЧКОВА, г. Рассказово Тамбовской области.

Хромотерапия это лечение цветом.

Все органы человека имеют свою частоту электромагнитных колебаний, и для каждого из них можно выделить цвет, воздействие которого наиболее благоприятно для этого органа. К примеру, согласно древнекитайской медицине, печень окрашена в светло-зеленый цвет, сердце в красный, легкие - в белый, почки - в черный, а селезенка и поджелудочная железа в желтый. Нарушение энергетического баланса в организме и цветовой гармонии становится причиной многих заболеваний. Но если вернуть органу недостающий цвет или очистить его от посторонних примесей, можно восстановить нарушенное равновесие организма, запустив механизм самоисцеления.

Цвет воздействует на человека двумя способами: через глаза и через кожу. В первом случае возникает световая фотореакция, в результате которой электрические импульсы стимулируют нервную систему. Когда этот процесс достигает мозга, в организме начинают вырабатываться защитные вещества.

Во втором случае направленный на тело цветовой поток идет через

ткани до органов, питая их нужной энергией и восстанавливая биоэнергетический уровень организма. Можно одновременно направлять всю радужную гамму: клетки возьмут столько цвета, сколько нужно для их оздоровления.

Обычно сеанс цветотерапии (хромотерапии) проводится в комфортной обстановке, с использованием приятной тихой музыки. Аппараты, как правило, состоят из блока управления и специальных «очков» (полимерных линз) с излучателями красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего и фиолетового цветов. Для каждого пациента подбирается своя световая волна определенного оттенка.

Спектр применения цветотерапии довольно широк: от головных болей до псориаза и других кожных заболеваний. Кроме того, хромотерапия способна блокировать чувство голода, т. е. помогает избегать излишеств в еде.

Каждый человек может устраивать сам себе сеансы цветотерапии в домашних условиях. Например, с помощью ламп и лампочек разных цветов облучать больные места. Полезно также принимать

цветные ванны, используя окрашенные в разные цвета морскую соль или цветную пену. Лечебное воздействие усилится, если в воду добавить соответствующее ароматическое масло. Например, красный цвет хорошо сочетается с ароматом иланг-иланга, оранжевый - с мелиссой, желтый - розмарином, зеленый - с сосной, голубой - с геранью.

Поднять настроение и улучшить самочувствие помогут и выбор одеж-

ды определенных тонов, интерьер нужной цветовой гаммы.

Вещи красного и оранжевого цветов согреют гораздо быстрее, чем одежда белых или голубых тонов. Синяя или темно-голубая наволочка на подушку, а также лампа с синим светом или абажуром помогут справиться с проблемой засыпания. А прогулки по зеленому парку или лесу подскажут решение трудной задачи, позволят обрести душевное равновесие.

Полезный совет

Психотерапевты советуют научиться «дышать цветом». Для этого лягте на спину на кровати или сядьте на стул, не скрещивая ног. Дышите спокойно и размеренно, представляя что-нибудь красивое и приятное, например, морской, лесной или горный пейзаж. Вообразите, что целительный поток яркого цвета падает на грудь и разливается по всему телу. В случае проблем со здоровьем представьте конкретный цвет, помогающий лечению, и мысленно направьте его на больное место.

Радуга здоровья

Возбуждает, стимулирует сексуальную активность красный цвет. Он повышает иммунитет и гемоглобин, помогает организму выделять тепло, регулирует работу печени, почек и прямой кишки.

При избытке красного могут возникнуть лихорадочные состояния и эмоциональная несдержанность. Если у человека в жизни присутствует сильная стрессовая ситуация, а он все же тянется к красному, то необходимо обратить внимание на возможность скорого инфаркта.

Оранжевый помогает избавиться-

ся от депрессии, повысить жизнестойкость организма, силу мышц, аппетит и деятельность половых желез. Он укрепляет органы дыхания и действует как энергетический душ для селезенки и поджелудочной железы. При избыточном влечении к оранжевому стоит проверить работу печени.

Желтый активизирует рабо-

ту мозга и вегетативной нервной системы. Он способен снижать кислотность организма, улучшать минеральный баланс, помогает выделять желчь, очищать органы пищеварения, печень и кожу. Если с желтым переборщить, то в организме может возникнуть избыток желчи, о чем можно судить по тошноте, диарее, сердцебиению, невралгическим болям.

Зеленый полезно использовать при наличии хронических и глазных заболеваний. Он может действовать освежающе, убивать микробы, снимать спазмы в бронхах, укреплять мышцы тела, а также стимулировать работу гипофиза. Переизбыток зеленого цвета может увеличить концентрацию желчи, что чревато возникновением камней в желчном пузыре.

Голубой незаменим при бессоннице и нервных расстройствах. Этот цвет приводит человека к внутренней

гармонии и покою, он снимает боли и понижает температуру тела, оказывает сосудоуживающее воздействие. Но при длительном применении голубого цвета можно испытывать подавленность и усталость.

Синий также обезболивает, останавливает кровотечение и заживляет раны. Лучше всего его использовать при бронхите, воспалении легких, астме или воспалении миндалин. Он регулирует работу щитовидной железы. Противопоказан при параличах, судорогах, ознобе, тахикардии и хроническом ревматизме.

Фиолетовые оттенки оказывают исцеляющее воздействие на лимфатическую, нервную и гормональную системы. Избавляет от мигреноподобных болей, бессонницы. Снижает температуру и уменьшает боли. Но избыток фиолетового цвета может вызывать депрессивные состояния.

Осторожно!

Передозировка некоторых цветов чревата осложнениями.

Так, слишком **много красного** вызывает состояние возбуждения. Красный цвет может вызвать головную боль, стать причиной обострения хронических заболеваний. Хромотерапевты не рекомендуют раздражительным, легковозбудимым и тучным людям лечение этим цветом.

Передозировка **синего**, как и **голубого**, может вызвать ощущение переутомления, угнетения и даже тревоги, особенно у людей, склонных к тревожной мнительности. Переиз-

быток синего и голубого усиливает ощущение замкнутости, поэтому они не рекомендуются для лечения тех больных шизофренией, у которых нет явлений психомоторного возбуждения. В этих случаях лучше использовать желтый или желто-зеленый цвета.

Передозировка при воздействии **фиолетовым цветом** возникает гораздо быстрее, чем при лечении другими цветами, и проявляется в основном в депрессии, поэтому применять его рекомендуется с максимальной осторожностью.

В единстве с землей

Полезная грязь

Грязелечение применяется и как самостоятельный способ лечения, и в комплексе с другими методами. В сочетании с лечебной физкультурой, массажем, солнцем, глино-, металло-терапией и другими видами нетрадиционной медицины грязелечение способствует улучшению состояния больного человека. В грязелечении используют растирания, обертывания, примочки, ванны. Чаще всего используется аппликационная методика.

Грязевые аппликации улучшают обмен веществ, воздействуя на нервные окончания кожи, повышают количество лейкоцитов. Грязевые аппликации оказывают не только тепловое воздействие, но и механическое, химическое, радиоактивное. Благодаря этому активно улучшаются трофические свойства кожи и интенсивно уменьшаются проявления воспаления.

Температура лечебной грязи должна быть в пределах 37-46 градусов, продолжительность процедуры - от 15 до 20 минут, лишь в редких случаях - 30 минут. После проведения грязевой аппликации необходим полчасовой отдых. Процедуры проводят через день, курс лечения - от 12 до 18 процедур.

Грязевые ванны. Лечебный эффект грязевых ванн зависит от температурного режима. Так, ванны температурой 40-44 градуса оказывают рассасывающее действие, а при 35-37 градусах действуют как

успокаивающее и регулирующее средство на состояние нервной системы. Сапропелевые ванны с витаминами и ферментами помогают при остеопорозе. Продолжительность таких процедур - от 10 до 20 минут. Курс лечения - от 12 до 18 процедур.

Грязевые ванночки для рук и ног. Для этих процедур часто используют сухую лечебную грязь. Чтобы приготовить ванночку, пакет с сухой грязью надо размочить. После этого воду вместе с пакетом, содержащим грязь, следует подогреть до 40 градусов, затем нужно натереть руки и ноги грязью из пакета. Длительность процедуры - от 10 до 20 минут.

Грязевые компрессы рекомендуется ставить на больные части тела (например, локти, колени и т.д.). Пакетик с сухим составом надо замочить в теплой воде в соотношении 1:7. Потом пакет с лечебной грязью положить на больное место, плотно прикрыть клеенкой или полиэтиленовой пленкой, а сверху - одеялом.

Длительность процедуры - от 20 до 30 минут, периодичность - через день. После процедуры грязь смывается теплой водой. Курс грязелечения обычно составляет не более 1 месяца. После сеанса грязелечения пакет следует положить в ту же самую воду, применять его можно до 5 раз.

Грязевые маски часто применяют в лечебной косметологии. Их используют при лечении угревой

сыпи, помогают они при стареющей коже, келоидных рубцах, следах от ожогов и целлюлите.

Не рекомендуется применять косметические грязевые маски при дерматитах, микозах, розовых угрях, гемангиомах, гипертрихозе и новообразованиях.

Грязевые валики - один из способов лечения пародонтита. Обладая высокой всасывающей способностью, лечебная грязь извлекает гной, который при этом заболевании накапливается в зубодесневых карманах. Биологически активные эле-

менты, содержащиеся в лечебной грязи, улучшают обменные процессы в деснах, оказывают местное бактерицидное действие.

Иногда употребляют **лечебную грязь в виде напитка**. Приобретать грязь для целебного напитка следует только в аптеке. Перед приготовлением следует внимательно прочитать инструкцию и строго ее соблюдать. Вкус грязи не очень приятен, однако привыкнуть можно, поскольку напиток полезен при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Лекарство под ногами

Мы бы хотели использовать для домашнего лечения глину. Но где взять нужную глину и как ее правильно лечить?

О.КАСАТКИНА, г. Выборг Ленинградской области.

Глина - замечательное природное лекарство. Она обладает выраженным противовоспалительным и регенерирующим действием и прекрасно адсорбирует вредные вещества. И главное **глина совершенно безвредна**.

С лечебной целью используют глину разного цвета: голубую, белую, зеленую, рыжую. Основное значение имеет не цвет, а однородность структуры. Хорошая глина должна быть чистой, без примеси песка или земли. Чтобы узнать это, надо намочить глину. Хорошая легко разминается и формируется, та же, что содержит примеси, распадается. Сейчас можно купить очищенную глину в «лавках здоровья».

Приготовление глины. Если вы берете глину непосредственно

из земли, нужно ее правильно подготовить для лечения. Сначала высушите ее на солнце или у любого источника тепла. Просохшую глину надо истолочь в порошок (слишком большие куски разбейте молотком), очистить от остатков корешков, камешков, затем насыпать в эмалированную кастрюлю (емкости с отбитой эмалью использовать нельзя) и залить доверху чистой водой. Дать постоять несколько часов, чтобы глина впитала влагу. Лучше выставить кастрюлю на улицу, чтобы ее содержимое насыщалось энергией воздуха и солнечного света. Размешать, разминая твердые комочки руками или деревянной лопаточкой. Подготовленная масса должна не течь, а напоминать мастику. Она может храниться неограниченное

время. По мере необходимости в нее подливают воду.

Наружное применение глины. Наружно глину используют при лечении язв, ожогов, нарывов, воспалений, ушибов, переломов, воспалительных заболеваний суставов. Можно не опасаться внести инфекцию в открытую рану - глина обладает сильными антибактериальными свойствами.

Разложите хлопчатобумажную или льняную ткань, рукой или деревянной лопаткой положите на нее глину слоем толщиной 2-3 см. Выравнивая поверхность лепешки, приложите ее к коже на больной участок тела или на проекцию больного органа. Закрепите бинтами и закутайте шерстяной тканью. Если кладете примочку на волосы, то оберните глину салфеткой с двух сторон.

Лепешку из глины держат 1,5-3 часа и снимают до того, как она окончательно высохнет. Место аппликации промывают теплой водой. Лепешку повторно использовать нельзя. Если есть возможность, закопайте ее в землю с чувством благодарности за то, что земля безвозмездно дарит нам это лечебное средство.

В зависимости от заболевания обычно делают 2-3 глиняные аппликации в день. Например, их ставят, чтобы оттянуть жидкость с продуктами распада из очага воспаления, снизить местное повышение тем-

пературы, уменьшить боль. Можно ставить на разные части тела одновременно 2-3 аппликации - они не являются такой большой нагрузкой для организма, как, например, лечебная грязь. Глину не нагревают - это снижает ее лечебные свойства. Если больной ослаблен или забьет, аппликации можно заменить ванночками для рук и ног из жидкой глины, которая перед этим постояла на солнце или в другом теплом месте, или растереть тело глиняной водой.

Внутреннее применение глины. Кусок чистой, маслянистой на ощупь глины растолочь в порошок как можно мельче, просеять через сито и дать постоять на солнце. Через пару часов порошок можно разводить в воде и пить. Такую воду применяют для выведения токсинов, нормализации работы пищеварительного тракта, обогащения организма минеральными веществами. Чтобы привыкнуть к глиняной воде, сначала растворяют в воде для питья совсем немного глины, постепенно увеличивая ее количество сначала до половины чайной ложки, затем до полной и т.д.

Нормальная дневная доза для взрослого человека - 2-4 ч. ложки на стакан воды. Размешивают глину в воде деревянной ложкой, пьют мелкими глотками. Профилактический курс 21 день, при необходимости его повторяют через 10 дней.

©«60 лет не возраст».

Глиняный компресс при артрите

Мне хочется рассказать читателям, как можно глиной снять боль при артрите.

Кроме рекомендаций врача, я лечу больные ноги глиной. Когда я размачиваю глину для аппликации,

то добавляю в воду немного яблочного уксуса и довожу глину до консистенции мягкого пластилина. Глиняную лепешку накладываю прямо на больное место. Очень хорошо помогает, особенно когда сустав красный, воспаленный и горит, а глина прохладная. Когда обострение сильное, то и глиняная аппликация становится горячей. В этом случае ее снимаю и ставлю новую, прохладную.

Глиняный компресс надо держать на больном месте 2-3 часа. При сильных болях в глину, кроме уксуса, можно добавить 3 ст. ложки касторового масла.

После завершения процедуры кладу на больной сустав капустный лист, который перед этим хорошенько мну.

При артрите желательно принимать отвар лаврового листа. Столовую ложку измельченного лаврового листа заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 минут, затем переливают в термос и оставляют на ночь. Утром отвар процеживают и пьют по трети стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение двух недель.

**Г.МЕЗИНА, г.Кологрив
Костромской области.**

Стоунтерапия

Как и какие болезни лечат при помощи массажа камнями? Можно ли использовать этот метод в домашних условиях?

Т.МАРЕСЕВА, г. Елец Липецкой области.

Приверженцы стоунтерапии (лечение камнями) утверждают, что энергетические вибрации нашего организма могут реагировать на энергетику и лечебную силу камней. Действие это продолжительно по времени, как например у фитотерапии или гомеопатии. Но оно никогда и не повредит организму в плане передозировок или побочных явлений.

С помощью камней лечат простуду, заболевания почек, желчного и мочевого пузырей, желудочно-кишечного тракта, исправляют нарушения иммунитета и обмена веществ, снимают боли в мышцах, исцеляют заболевания позвоночника и опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, бронхолегочные, гинекологические болезни.

Очень хорошо этот метод, как уверяют стоунтерапевты, справляется с нарушениями в работе нервной системы (стресс, депрессия), а также с косметологическими проблемами.

В стоунтерапии используются чередующиеся между собой 54 горячих черных и 18 холодных белых камня, а также один камень комнатной температуры. Камни для проведения массажа берутся гладкие и сплюснутые, вулканического происхождения с богатым содержанием микроэлементов, магния и железа. По структуре они пористые и очень долго сохраняют тепло. Кроме того, считается, что такие камни содержат в себе энергию пяти элементов: воды, огня, металла, земли, дерева. Эту природную силу в полной мере лечебные камни пере-

дают пациентам. Массаж горячими камнями чередуется с массажем холодными камнями. Это приводит к сужению сосудов и капилляров кожи, устраняет застой венозной крови, повышает мышечный тонус.

Камни для стоунтерапии - это не обычные голыши.

Они должны быть идеально гладкими, чтобы легко перемещаться по спине. Каждое заболевание лечат определенными камнями. Например, яшма наиболее эффективна при заболеваниях нервной системы. Базальт или шунгит лучше всего помогают при обострениях остеохондроза, мышечных спазмах, болезнях почек. А чароит быстрее других справляется с заболеваниями желчного пузыря. Популярны в стоунтерапии также жадеит – ярко-зеленый камень вулканического происхождения и мрамор.

Обычно сеанс стоунтерапии длится от 45 минут до 1,5 часа. После процедуры камни замачивают в мыльном растворе, затем промывают в проточной воде и выкладывают на солнце, чтобы камни зарядились его энергией.

Прежде чем начать лечение, стоунтерапевт по биологически активным точкам, состоянию языка, цвету мочи, характеристикам пульса устанавливает диагноз. Подготовить пациента к процедуре помогают специальные ароматические лечебные масла, которые наносятся на тело. Только потом следует массаж теплыми камнями: врач водит ими по телу пациента, воздействуя на точки, «отвечающие» за больной орган.

Есть и другая методика: камни раскладываются по телу в определенных зонах: вдоль позвоночника, на руки, ноги, стопы, ладони, а свободные поверхности тем временем массируются. Тепло от камней способно

проникать в глубину ткани, отдавая свою энергию. При этом повышается приток крови и энергии к болезненной зоне. За счет этого удаляются шлаки и токсины, улучшаются обменные процессы, расслабляются мышцы, ткани обогащаются кислородом. Так камни помогают активизировать резервные возможности организма, повысить иммунитет. Результат достигается обычно после 9 -11 сеансов.

По мнению специалистов, эффект энергии сухого тепла, идущего от теплых камней, особенно благоприятен для жителей России, которые из-за холодного и влажного климата часто страдают «болезнями холода» (это, в первую очередь, простудные, воспалительные, нервные, кожные заболевания). Специалисты считают, что стоунтерапия в ближайшие годы найдет широкое применение в профилактической и реабилитационной медицине.

Можно ли лечиться с помощью стоунтерапии самим в домашних условиях? Специалисты советуют, чтобы не навредить себе и не обострить болезни, проконсультироваться с лечащим врачом. Однако есть в стоунтерапии безопасные варианты, которые можно использовать самостоятельно. Вот, к примеру, в ситуации, когда надо успокоиться перед важной встречей, выступлением перед аудиторией, разговором с начальником.

На одну ладонь положите любой теплый камень, а другой его прикройте и медленно вращайте ладони по часовой стрелке, затем - против или чередуйте движения в разные стороны. Лучше подготовить два камня, чтобы можно было теплым заменить остывший. 10-15 минут будет достаточно для того, чтобы успокоиться. Если нужен возбуждающий эффект,

камни вращайте быстро. Особенно это полезно людям с низким давлением. Лучше всего подойдет для этого морская галька. Процедура длится до 30 минут.

При незначительных тянущих болях в пояснице на 15-20 минут можно класть на нее теплые камни. Можно прикладывать их в течение такого же времени к стопам при простуде (когда минует острый период!). А чтобы сухой кашель перешел в мокрый, достаточно (при отсутствии высокой температуры) на 20 минут лечь спиной на теплые камни или разложить их на такое же время вдоль позвоночника.

Для домашней стоунтерапии надо подыскать подходящие гладкие камни весом не более 200 г и разогреть их в горячей воде. Кстати, перед проведением сеанса не рекомендуется пить крепкий кофе или чай, а также не нужно проводить в этот день водные процедуры. Но самолечение конкретных заболеваний все-таки практиковать не стоит.

Стоунтерапия имеет противопоказания: это острые состояния, хронические заболевания в период обострения, психические заболевания, тромбоз, гипертония, любые новообразования, беременность.

Польза белой глины

В аптеке продается белая глина, которая, как уверяют, фармацевты, очень полезна для кожи. Расскажите, пожалуйста, о свойствах белой глины.

Действительно, белая глина (каолин) очень полезна для кожи. Она останавливает воспалительные процессы в тканях, выводит токсины. Состав каолина уникален: в нем содержатся практически все элементы, необходимые коже, - магний, калий, цинк, кальций, кремний.

Маски из белой глины не только прекрасно очищают кожу от отмерших клеток, но и улучшают кровообращение, укрепляют капилляры, стимулируют выработку коллагена, убирают угревую сыпь. Глиняные маски полезны также ослабленным волосам, устраняя их ломкость и наполняя волосы жизненной энергией.

**А. ТАРАДАЙКИНА,
г. Таганрог Ростовской области.**

Белая глина помогает в борьбе с отеками и другими застойными явлениями в подкожной клетчатке.

Потомственная ведунья

- ★ Верну любимого.
- ★ Налажу мир в семье.
- ★ Отворот.
- ★ Снятие порчи. Защита.
- ★ Стаж 32 года.

По фотографии и без.

сначала - результат
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

Реклама.



Доставка по Центральной России Бесплатно!
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на
www.mir-c.ru www.ksin.ru

Надоола ручная стирка?

Представьте себе, Вы:

- больше не стираете руками;
- не тратите деньги на химчистку;
- не мучаетесь от боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»! Она не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!

Приобретите «Золушку» — и получите гарантию на 18 мес! Срок службы 10 лет.

Цена — 1590 руб.; от 2 шт. — 1490 руб. за шт!



Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит: • естественную вентиляцию; • регулируемое увлажнение; • автоматический переворот яиц (каждый час); • оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.
96 яиц (220 В)	4500 руб.



Пр-во Россия, Срок службы 10 лет.

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Кому ещё нужен чудо-помощник в саду?

Не можете разогнуть спину после перекопки земли? Поможет Чудо-лопата!

Благодаря уникальной конструкции:

- она вскопает землю за счет небольшого усилия рук;
- вы сможете легко удалить сорняки;
- даже дети и бабушки смогут вскопать 2 сотки в час!

Копай быстро, легко и без боли в спине!

Цена — 2200 руб.



Звоните прямо сейчас!

8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05.

Отвечим на все ваши вопросы с 6.00 до 21.00 по тел.: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24. 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 52. О доставке в отдаленные регионы уточните у наших менеджеров. Товары доставляются почтой.

Оплата при получении. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара.

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

Как не зависеть от центрального отопления?

Вам поможет Чудо-печь, работающая на жидком топливе (дизель, керосин). С ней Вы: • обогреете дом, склад, теплицу, птичник, стройку;

- разогреете еду;
- сэкономите время (доставка через 10-12 ч.);
- быстро обогреете помещение (за 1,5 ч. — 50 м³);

Вам не понадобится вытяжка, достаточно форточки! В продаже — фитили! 2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; гарантия 36 мес.; срок службы — 7 лет

Цена — 2600 руб.; от 2 шт. — 2490 руб. за шт!



Домашний хлеб за пару минут?

Многие хозяйки думают, что домашний хлеб — это очень хлопотно. Так оно и было. Пока не появилась хлебопечка. Вам нужно только загрузить продукты, а она: • замесит, поднимет тесто и испечет!

- Приготовит домашний полезный хлеб!

- Испечет пирожки и сварит варенье (12 программ выпечки).

- Испечет хлеб разного веса (до 900 г) и к нужному времени (задержка выпечки до 13 ч.)!



Цена — 3450 руб.

Приятного аппетита!

Тёплая пряжа своими руками!

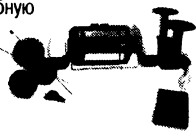
У Вас есть собака, овцы или кролики, и Вы не знаете, куда деть пух и шерсть от них?

Сделайте пряжу! Благодаря электропрялке Вы сможете:

- получать пряжу из чесаной шерсти, пуха, синтетических волокон;
- скручивать нити в одну;
- получать лечебную пряжу из собачьей шерсти.

255х125х220 мм, 3,6 кг, 40 Вт, гарантия 12 мес.

Цена — 2790 руб.



Псаммотерапия

ЧТО ЭТО ЗА МЕТОД?

Псаммотерапия - это метод лечения горячим песком.

Еще древние философы и врачи отмечали целебные свойства речного и морского песка. На Востоке с его помощью избавляли от рахита ослабленных детей. Взрослые, принимая песочные ванны, спасались от воспалений мышц и суставов.

Традиционно лечение горячим песком проводили на побережьях южных морей. На российском побережье Черного моря псаммотерапию практиковал врач Н. В. Парийский. Он лечил с помощью песочных ванн суставной ревматизм, поражение периферической нервной системы.

Горячий песок - уникальное и доступное многим лечебное средство. Благодаря ему, просто отдыхая летом на пляже, можно распрощаться со многими болячками.

КОМУ ПОЛЕЗНА ПСАММОТЕРАПИЯ?

Псаммотерапию широко применяют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, артрите, артрозе, радикулите, миозите, а также при невралгиях, невритах, некоторых гинекологических заболеваниях, воспалении яичников и матки, спайках. Песочные ванны рекомендуют детям при аллергических заболеваниях, экссудативном диатезе. Особенно эффективна псаммотерапия при рахите: после курса лечения увеличивается сила мышц, исчезают сопутствующие рахиту желудочно-кишечные расстройства.

В результате лечения горячим песком активизируется крово- и лимфообращение, усиливается потоотделение, что приводит к потере лишней массы тела и улучшает работу почек.

Песочные ванны хорошо снимают болевые ощущения.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ПЕСОК?

Песочные ванны оказывают на организм тепловое и механическое действие. Зарывшись в песок, мы начинаем сильно потеть. Вещества, выделяемые с потом, соединяются с известковыми частицами, образуя углекислоту. На коже появляется углекислая «пленка», которая способствует нормализации обмена веществ.

Помимо высокой температуры кожа раздражается песчинками, имеющими неправильную форму, а также солями, примешанными к песку. Нагретый песок массирует кожу, оказывая расслабляющее, успокаивающее действие.

Песочные ванны применяют отдельным курсом или в комплексе с другим лечением. Псаммотерапию проводят через день. Сеанс длится полчаса. Человека засыпают горячим песком, оставляя открытыми только область сердца, живот и голову. Проводя псаммотерапию самостоятельно на пляже, нужно обязательно защищать голову от солнца. Детям принимать песочные ванны можно не более 15 минут. После лечения горячим песком сразу купаться и загорать нельзя – нужно ополоснуться теплой водой и полчаса посидеть в тени.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Песочные ванны нельзя принимать при туберкулезе легких, различных новообразованиях, общем истощении организма, эпилепсии, гипертонии, декомпенсированных болезнях сердца, выраженном атеросклерозе, любых инфекционных

заболеваниях. Лечение песком не рекомендуется детям до 3 лет.

Псаммотерапия противопоказана женщинам во время менструации и за несколько дней до ее начала. Также не стоит использовать горячий песок тем, кто страдает эндометриозом, мастопатией, миомой матки и гормональной дисфункцией яичников.

Другие нетрадиционные методы

Серьезно о смехе

Гелотология – наука о смехе. Ее основатель Норман Казинс страдал от редкой болезни суставов. Когда у врачей опустились руки, Казинс закрылся в комнате и часами смотрел комедии. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два вышел на работу.

С тех пор в США и Европе начали серьезно изучать влияние смеха на здоровье человека.

Смеяться нужно часто и много. Это улучшает как физическое, так и психическое самочувствие.

Было замечено, что смех – панацея почти от всех болезней. Он снижает выработку гормонов стресса и уровень холестерина, нормализует давление и укрепляет иммунитет. Иногда достаточно всего лишь засмеяться, чтобы избавиться от сильной головной боли. Нужно больше общаться с жизнерадостными людьми, экстравертами, можно перед зеркалом корчить разные смешные рожицы.

Смех – полезное физическое упражнение, заставляющее одновременно работать 80 групп мышц. У человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица. Некоторые ученые сравнивают минуту смеха с 25 минутами интенсивных занятий фитнесом.

Но смехотерапия имеет и противопоказания. Долго смеяться не советуют людям, у которых грыжа, глазные заболевания или легочные болезни. Много смеяться опасно, когда есть угроза срыва беременности или послеоперационные осложнения. В этом случае нельзя напрягать мышцы лица и другие части тела.

Есть люди, утверждающие, что смеяться... не умеют. В таких случаях врачи советуют на протяжении 5-10 минут смеяться искусственно. Этого достаточно, чтобы мышцы лица работали, а мозг насытился кислородом.

Глава IV

Приемы саморегули- рования

Что такое саморегуляция?

Если вы считаете себя разумным человеком, который является хозяином своей жизни (или старается им быть), то без саморегуляции в той или иной форме не обойтись. **Саморегуляцией называется все, что человек сам делает для своего здоровья.** Поскольку утренняя зарядка является вашим личным вкладом в здоровье, так как вы сами регулируете свой жизненный тонус, то с этих позиций ее можно назвать методом саморегуляции организма. Но саморегуляция — не только какая-то конкретная методика оздоровления организма или лечения каких-либо заболеваний, это — стиль

общения человека с окружающим миром, отношения к тем проблемам, которые неизбежно встанут перед всеми людьми.

Исследования, которые проводились в России в последние десятилетия, позволяют говорить о том, что реальное продление активного периода жизни человека до 100 и более лет возможно. Было доказано, что в результате влияния саморегуляции органы человеческого организма начинают работать в «молодом» режиме.

Все понимают, как важно уметь управлять собой своим настроением, самочувствием, поведением.

Но как этого добиться на практике? Уже давно существуют разные способы, приемы, методы для оказания самим себе необходимой помощи, в которых регуляция самого себя осуществляется путем использования возможностей, щедро заложенных в нас природой.

Сознательно используя те инстинктивные защитные реакции, которые помогают выжить в кризисных ситуациях, саморегуляция помогает не только выживать, но и становится инструментом для творчества и самосовершенствования. Особенно незаменима саморегуляция там, где к организму человека предъявляются повышенные требования. Она необходима больным, желающим излечиться, и здоровым, чья деятельность связана с тяжелым физическим или умственным трудом.

Управляемая саморегуляция – это методы сознательно-волевого управления внутренними процессами собственной психики и организма в целом, переходящие на уровень рефлексов, минуя сознание, когда это необходимо.

Какая же сила используется в умении управлять своим психическим и физическим состоянием? Сила эта – слово и те мысленные образы, которые встают за словами. То что именно мысленный образ является основной психической силой, воздействующей на нас, доказывает простой, многим известный опыт. Если произнести фразу: «Во рту кислый и очень сочный ломтик лимона», то у большинства начинается выделяться слюна, хотя никакого лимона во рту нет. Мысленный образ лимона способен изменить физическое состояние человека, вызывая у него в данном случае более или менее выраженное слюнотечение.

Практика саморегуляции показывает, что правильно подобранные мысленные образы становятся своеобразными ключами, открывающими двери во многие тайны психических и физических процессов, происходящих в нашем организме. Но чтобы мысленные образы оказали на нас желаемое воздействие, они должны быть очень точными, конкретными, яркими.

Контроль за самочувствием

Мне было бы очень интересно узнать о некоторых принципах самоконтроля, которые помогают поддерживать хорошее самочувствие, бодрое настроение в течение долгого периода.

Т.РУСАНОВА, г. Нижний Тагил Свердловской области.

Каждый из нас в той или иной степени владеет приемами внутреннего самоконтроля. Например, это способность просыпаться утром

именно в то время, которое вы сами себе «заказали» перед сном. Кстати, так проявляется саморегуляция – взаимодействие с внутренней си-

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

стемой организма, заложенной в нас природой. Она позволяет нам ориентироваться в окружающем пространстве, предвидеть грядущие события, управлять своими ощущениями, корректировать биологические часы и состояние своего биополя.

Биополе человека имеет эфирную структуру: оно представляет собой энергетическую оболочку вокруг тела. Изначально она прозрачная. Однако с возрастом прозрачность теряется. Это обычно связано с болезнями, депрессией, накопившейся усталостью, плохим настроением и т.д.

В течение дня происходит неоднократное наслоение различной информации на биополе. Например, услышали с утра какую-то неприятную новость, которая поразила вас, и целый день мысленно возвращаетесь к ней. Это мешает вам сосредоточиться, вызывает массу негативных эмоций. Или рой мыслей, мелькающих в голове перед сном, тоже своеобразное затемнение вашей биосферы.

Излишнюю информацию необходимо периодически сбрасывать, иначе произойдут ухудшение физического состояния и снижение мыслительной активности. Для осуществления сброса после тяжелого общения с каким-нибудь человеком или группой людей надо прервать установившуюся между вами связь. Как это сделать?

Вот простой способ избавления от ненужного напряжения с помощью дыхательной гимнастики.

Сделайте глубокий вдох через нос и шумный, интенсивный выдох через рот. Подышите так несколько раз.

А теперь усложним упражнение. Представьте луч белого света, ко-

торый опускается сверху. На вдохе он входит в голову, опускается вниз, омывая плечи, грудь, до солнечного сплетения. Продолжайте представлять, что поток белой энергии собирается в солнечном сплетении.

Теперь на выдохе представьте, как эта энергия опускается вниз, забирая с собой все напряжение, и уходит через руки и ноги в землю по принципу молниеотвода. Чтобы достичь наибольшего эффекта, нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 3-5 секунд и затем выполнить мягкий, затяжной выдох.

Если выдыхать беззвучно, медленно, через рот, то произойдет сброс напряжения с тела. Но если при выдохе подключить еще и шипение (горловое), тогда к процессу расслабления подключится и голова, произойдет умственное расслабление. Повторяйте почаще это упражнение. Тогда вы сможете не только поддерживать свое биополе в чистоте, но и легко снимать излишнее напряжение, усталость, не позволяя им накапливаться в вашем организме.

С помощью этого упражнения одновременно отсекается и всевозможное негативное влияние других людей. Поэтому обязательно делайте такого рода сброс до и после любого общения. Пусть это станет для вас автоматическим действием.

Саморегуляция позволяет ускорять все внутренние процессы в организме. Так, лишь за 5 минут запланированной вами релаксации можно отдохнуть не хуже, чем за два часа. Отдавая мысленную команду «встать через 5 минут и чувствовать себя бодро и легко», вы запускаете внутреннюю систему саморегуляции, которая автоматически включает внутренние резервы организма,

мобилизуя его на более активную деятельность.

В чем заключается основной принцип саморегуляции? Прежде всего в развитии внутреннего чувствования, которое будет таким же источником информации, как и зрение, слух. Например, зачастую мы интуитивно выбираем в гостях такое место, где нам будет наиболее комфортно. Это неосознанный выбор, но он верен: в расслабленном состоянии наш организм автоматически включает собственную «поисковую систему» и обязательно найдет то, что ему нужно.

Чтобы эффективно заниматься саморегуляцией, нужно отыскать для себя место, наиболее подходящее в данный момент для расслабления организма. Делается это так: находите уединенное, спокойное место, встаете прямо, закрыв глаза, мысленно даете команду «направление». И тело само начнет постепенно поворачиваться в ту или иную сторону и, словно по компасу, определит наилучшее для себя направление.

После выбора нужного направления откройте глаза и несколько раз выполните дыхательное упражнение, о котором рассказывалось выше, чтобы сбросить накопившуюся негативную информацию. Когда исчезнет напряжение и вы почувствуете, что находитесь в расслабленном состоянии, снова, не меняя положения, закройте глаза и в течение минуты просто постоит, прислушиваясь к своим ощущениям. Появятся легкие покачивания тела, как по часовой стрелке, так и против.

Если покачивания отсутствуют, значит, тело еще слишком напряжено, не расслабляется. Повторите дыхательное упражнение. Необходимо достигнуть состояния расслабления,

иначе организм не сможет наиболее полноценно восстановить силы и задействовать скрытые механизмы самоисцеления.

Во время саморегуляции происходит полное восстановление биопотенциала, его равномерное распределение по всему биополу. Органы, которые пострадали от недостатка энергии, вызвавшего боль, получат необходимый энергетический запас. Поэтому простое покачивание в течение одной минуты снимет все болезненные ощущения.

Для усиления эффекта саморегуляции попробуйте мысленно сформулировать желаемый результат и дайте соответствующую внутреннюю команду организму. Покачивание говорит о расслаблении организма, и в этом состоянии головной мозг наиболее чувствителен к мысленным командам. Поэтому формулируйте любую команду по желанию: на улучшение памяти, пищеварения, на повышение зрения, хороший сон. Постарайтесь конкретно сформулировать свои желания, избегая обобщений типа «хорошее самочувствие», «прекрасная физическая форма». Скажите четко: «Сегодня я буду спать хорошо».

Проводите ежедневно по 1-2 таких занятий саморегуляции, мысленно формулируя соответствующую команду организму. Причем ваши установки могут касаться не только здоровья, но и сферы личного совершенствования, социальных взаимоотношений.

Если хотите развить в себе определенные качества, такие как коммуникабельность, отзывчивость, чуткость, то в мысленной формулировке укажите, какой недостаток вы хотите заменить на желаемое качество. Задавайте программу на быстрое

и удачное выполнение намеченных дел, хорошие взаимоотношения с начальством, на отведение людей, негативно влияющих на вашу жизнь и самочувствие, на финансовое благополучие, улучшение взаимоотношений с противоположным полом и т.д.

А еще занятия саморегуляцией можно использовать для поиска потерянных предметов. Находясь в выбранном вами месте в расслабленном, покачивающемся состоянии,

задайте команду на поиск нужного предмета, попутно вспоминая, когда вы видели его в последний раз. Не напрягайте при этом свой разум и память. В подсознании уже есть информация о месторасположении нужного предмета, ее надо просто оттуда извлечь. Во время расслабленного состояния это сделать наиболее просто и легко, и вы сами убедитесь, как быстро отыщется потерянная вещь или вспомнится забытая информация.

Арттерапия

Относительно новым, но ставшим очень популярным методом лечения депрессии стало лечение с помощью искусства - арттерапия. Ограничений нет. Каждый может выбрать занятие себе по душе. Неважно, на чем именно вы остановите свой выбор. Будет ли это рисование карандашами или красками, танцы, фотография или игра на музыкальных инструментах. Главное, что на время занятий вы отрываетесь от насущных проблем и погружаетесь в мир творчества.

Такие занятия дают вам возможность на какое-то время отдалиться от собственных переживаний, чтобы взглянуть на них со стороны.

Обдумывая ситуацию отстраненно, вы можете дать событиям объективную оценку. Кстати, может, все не так уж печально? А решение лежит прямо на поверхности! Зачастую, человек сразу же отрицает возможность заняться творчеством, аргументируя решение отсутствием не только таланта, но и способностей. Будьте смелее, никто не ждет, что вы станете вторым Паганини, Микелан-

джело или Рембрандтом. Арттерапия – это своеобразное исцеление, при котором важен не только результат, а и непосредственно процесс.

Арттерапия позволяет самовыразиться: изобразить, пусть в дилетантском произведении искусства, свои чувства и мироощущения. Все это поможет вам почувствовать себя значимой частью окружающего мира. Вы осознаете, что можно показать радость и печаль не только словами, а рисунками или музыкой. Вкладывая в свое творение частичку собственной души, вы обретаете чувство гармонии и излечиваетесь от душевных невзгод.

Специалисты рекомендуют проводить занятия под руководством психотерапевтов или психологов. Но никому не могут повредить и самостоятельные занятия, особенно в тех случаях, когда проблема не стала слишком серьезной.

Достаточно карандаша и листа бумаги, чтобы даже схематично изобразить свои чувства и отношение к проблеме. Затем попытаться

нарисовать, как вы будете ощущать себя в тот момент, когда от нее избавитесь. В рисунках, по утверждению психологов, найдут выход сдерживаемые чувства и начнется процесс выздоровления.

Когда вы внимательно рассмотрите собственные произведения, вы сможете осознать, что именно

тревожит вас, а очень часто и найти самое оптимальное решение стоящей перед вами проблемы. Недаром говорится, что со стороны виднее, вот арттерапия и дарит вам такую возможность. Таким образом вы научитесь определять, в чем причина ваших проблем, а также оценивать последствия.

■ Кстати

Для лечения неврозов используется и такая техника, как куклотерапия – пациентам предлагают создать своими руками куклу. Психотерапевты считают, что это полезно каждому: сшейте самостоятельно хотя бы одну куклу, только не по образу и подобию тех, что продаются в магазинах, а именно такую, какой хотите ее видеть.

Не позволяй себе болеть!

Правда ли, что оптимистический настрой укрепляет иммунитет и даже лечит?

Т.СТРЕШНЕВА, г. Новомосковск Тульской области.

Да, правда. Психологическое состояние человека влияет на его здоровье – это факт доказанный. Люди, для которых работа – дом родной, кажется, никогда не болеют. Психотерапевты считают, что это связано с настроением: если человек уверен, что болеть ему нельзя, он продержится дольше остальных, а если и простудится, болезнь пройдет быстрее.

Состояние иммунитета связано с психологическим настроением. У пессимистов иммунная система слабее, чем у оптимистов. Нервные импуль-

сы в организме передаются железам, те начинают вырабатывать гормоны, которые регулируют работу внутренних органов. Когда мы в хорошем настроении – это, казалось бы, лишь эмоции, но импульсы дают команду железам поддерживать организм в таком же физиологическом статусе. Если мы подавлены, у нас снижены тонус мышц и сосудов, активность иммунной системы, появляется гормональный дисбаланс. Человек в мрачном расположении духа редко бодр телом и не может сказать, что чувствует себя отлично.

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Кстати, оптимистически настроенные пациенты, то есть мотивированные на достижение успеха, легче переносят послеоперационный период, у них реже возникают осложнения. У тех же, кто настроен на ожидание неудач, сложнее и дольше тянется процесс выздоровления, они больше жалуются на самочувствие, им чаще назначают седативные (успокаивающие) и обезболивающие препараты, а психологическая травма у таких пациентов более глубокая. Последнее очень важно - раны затягиваются, а негативный настрой остается и потом определяет поведение человека в жизни. Пессимизм и депрессивность - явления, стоящие рядом.

Чтобы сохранить здоровье, придерживайтесь следующих правил.

◆ Ответственно относитесь к своему здоровью. Чтобы приблизить выздоровление, используйте оптимизм как лекарство, но не забывайте следить за своим само-

чувствием и делать то, что прописал доктор.

◆ Настройтесь на успех. Мотивация может быть разная: нужно быстро поправиться, потому что «работа не ждет», «скоро отпуск», «надо везти внуков на дачу» и т.д. Но старайтесь быть объективными: когда есть угроза здоровью, опасно тешить себя иллюзиями.

◆ Не позволяйте себе «жевать» негативные мысли, нагнетать обстановку. Как только подумали о своем состоянии в черном свете, говорите себе: «стоп!» и старайтесь отвлечься.

◆ Занимайтесь профилактикой. В том числе и психологической: воспитывайте в себе оптимиста. Для этого нужно четко понимать, ради чего важно быть здоровым. Бывает так: бабушка болеет и месяцами ходит по врачам, а потом рождается внук, и она уже бегаёт по двору с коляской, забыв о болячках. У нее появилась причина быть здоровой!

Медитация успокоит...

На Востоке многие считают себя счастливыми. И это при том, что живут они далеко не в роскоши и богатстве. Понятно, что дело тут в разном мироощущении. Полностью изменить свое восприятие мира, разумеется, весьма трудно, но перенять некоторые навыки может каждый.

Вокруг нас стремительной рекой льются нескончаемые потоки нужной и ненужной информации. Последние загромаждают наш мозг и тем самым еще больше усложняют нашу жизнь. Для того чтобы освободиться от

этого лишнего груза, предлагаем воспользоваться восточной мудростью – прибегнуть к сеансу медитации.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Для проведения сеанса выберите место, где вас никто не будет беспокоить. Отключите радио, телефон. Расположитесь поудобнее в кресле, положите руки на колени и прикройте глаза. Убедитесь в том, что вам абсолютно удобно. Если кажется, что где-то чувствуете дискомфорт, постарайтесь найти более удобное положение.

ПОЛНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прежде всего расслабьтесь. Дыхание должно быть ровным, незаметным для вас. Чтобы войти в состояние релаксации, помогите себе мысленными командами.

Начните с ног. Медленно говорите себе: «Расслабляется стопа, голень, бедро», пока не почувствуете, что нога стала легче. Теперь расслабьте мышцы живота, затем поясницы, груди, шеи. После этого сосредоточьтесь на правой руке. Мысленно проговаривайте: «Расслабляется большой палец, указательный» и т.д. Повторите процедуру с левой рукой.

И наконец сосредоточьтесь на лице. Расслабляя одну за другой все лицевые мышцы, отдавайте им мысленно команды: «Разглаживается кожа лба. Расслабляются уголки глаз. Прекращается движение век. Расслабляются губы, подбородок». При этом вы чувствуете, как по лицу пробегает теплая волна.

Есть верный признак, по которому можно понять, правильно ли вы все делаете. По мере расслабления должно возникнуть приятное ощущение, будто вы погружаетесь в теплую воду. События дня, окружающие звуки постепенно исчезают из вашего сознания. Чувство покоя все сильнее охватывает вас.

ПОЛЕТ В ОТКРЫТОМ ПРОСТРАНСТВЕ

После релаксации начинается процесс медитации. Происходит это постепенно, незаметно для вас. На то, что вы успокоились, укажут отсутствие тяжелых мыслей в голове и абсолютная тишина. Вы ничего не желаете, а просто наслаждаетесь своим внутренним комфортом. Появляется ощущение, будто вы не здесь, а где-то в открытом пространстве. При этом вы можете представить, как тают облака и перед вами открывается голубое небо, гладь океана, бесконечная заснеженная равнина...

Позитивный саморазговор

Ваш мозг - это живой компьютер, и ваша жизнь зависит от того, какие программы вы туда загрузите. Тренируйте ваш мозг ежедневно, и результаты не заставят себя ждать. Даже в тяжелых случаях результаты проявляются примерно через месяц плюс-минус дней десять.

Существует довольно простой метод настройки мышления на позитивный лад. Это метод коротких положительных утверждений (аффирмаций), которые надо многократно повторять себе в течение дня. Такой позитивный саморазговор помогает

не только устранять отрицательные мысли, но и улучшать состояние здоровья организма в целом и отдельных органов в частности.

Чтобы прочно закрепить это в ваших мыслях, напишите на нескольких листах бумаги фразу: «Ты можешь, если ты думаешь, что ты можешь» - и развесьте эти листочки по всей квартире. Пусть они все время попадают вам на глаза, прочно войдут не только в ваше сознание, но и в подсознание. Каждое утро говорите себе «сегодня я буду счастлив (счастлива)», и эта установка сработает.

Не думайте о вещах, которые вас печалят. Наилучший способ избавиться от отрицательных мыслей - это вытеснить их положительными. Не преувеличивайте неприятности, а, наоборот, старайтесь приуменьшить их значение и просто выбрасывайте их из головы. Не поддавайтесь желанию пожалеть себя. Старайтесь всегда и во всем увидеть что-то положительное.

Не забывайте пословицу «Нет худа без добра». Жизнь показывает, что это так. Дело ведь не в событиях, а в том, как вы их воспринимаете. Зачастую то, что сегодня кажется трагедией, завтра вы назовете чепухой.

Умейте прощать. Старайтесь добродушно относиться к другим. Помните, что гнев и мстительные чувства в первую очередь разрушат вас. Всепрощение очень благотворно действует на здоровье. Не обижайтесь, если кто-то сказал вам что-то обидное. Вы же знаете, что хуже будет ему, поэтому лучше пожалейте его. Очень важно не посылать никому плохих пожеланий. Они часто с удвоенной силой возвращаются к тому, кто их посылает. Держитесь подальше от тех, кто способен говорить о вас плохо, и сами о себе говорите

только хорошее, типа «я здоров, счастлив, удачлив».

Для здоровья очень важно думать не о том, чтобы стать лучше других, а стараться совершенствовать себя. В этом отношении надо брать пример с японцев. В России почему-то принято стремиться стать лучше соседа, а японцы хотят «сегодня быть лучше, чем вчера»! Такое стремление к самосовершенствованию способствует высокому уровню здоровья в этой стране.

Хотя бы раз в неделю (если есть возможность, то чаще) занимайтесь любимым делом, которое полностью захватывает и поглощает ваше внимание. Ходите в театр, в гости, разгадывайте кроссворд, шейте, вяжите, дрессируйте собаку, ухаживайте за цветами и т. д.

Наслаждайтесь красивыми видами, наблюдайте восход, закат.

Находясь на природе, слушайте пение птиц, журчание ручейков, плеск волн, шелест листьев.

Человеку необходимо ощущать чье-либо прикосновение. Поэтому не упускайте случая обнять родных, близких, друзей, погладить домашних животных.

Инструкция для начинающих оптимистов

Если у вас все валится из рук и вы не уверены, что живете так, как нужно, - одним словом, если вы не в депрессии, но где-то на подходе к этому состоянию, вам поможет позитивный подход, которому обучает

специальная отрасль науки - позитивная психология. Вот что советуют специалисты.

Гоните прочь излишнюю мнительность и повышенную бдительность. Если, скажем, вы беспокоитесь

тесь, как бы у вас не украли кошелек, просто примите меры, чтобы этого не произошло.

Разделите свои проблемы на те, которые вы способны контролировать, и те, которые вам не подвластны. Прикиньте пути решения первых и отбросьте вторые.

Не бойтесь ошибиться! Выбирая оптимальное решение своих проблем, заранее смиритесь с тем, что вы можете не все рассчитать правильно. Мир от подобной оплошности не рухнет. Отнеситесь к этому философски.

Две головы лучше. Не носите все в себе - посоветуйтесь с друзьями, с домашними, с коллегами. Разумеется, не стоит грузить всех подряд своими заботами, но попросить уделить вам десять минут вполне уместно.

Все поровну. Знаете ли вы, что, постоянно волнуясь, скажем, за отметки детей, вы перекладываете на себя ответственность за их учебу? Больше волнуетесь вы - меньше переживают ваши сын или дочь. К тому же они могут почувствовать себя недостаточно уверенными в себе. Поэтому прекратите волноваться в одиночку и распределите эти, как и другие, эмоции поровну.

Ограничьте во времени свои переживания. К примеру, чем беспокоиться целый день, решите, что в течение 20 минут вы бросите все силы на решение неподдающейся задачи, а потом до завтра забудете о ней. Есть ведь и другие дела.

Попробуйте представить себе, как вам придется себя вести, если все сложится не лучшим образом, и тогда, возможно, вы поймете, что шансы на неудачу не так уж и велики.

Иногда для того, чтобы расслабиться, достаточно сконцентри-

ровать внимание на том, что вас окружает - представьте себе, что люющийся в окно свет, цветок на окне - это полотно художника. Полюбуйтесь им, и вы успокоитесь.

Прикосновение лечит. Чтобы отвлечься, примите успокаивающий душ или попросите близкого человека сделать вам небольшой массаж - это удивительно умиротворяет.

Выпустите пар. Часто ваша нервозность прикрывает кипящий внутри гнев. А он, как правило, имеет конкретного адресата. Может, лучше предпринять что-то конкретное, например, поговорить с человеком (даже в жесткой форме), чем сжигать и изводить себя?

Представьте, что вы сложили в шкатулку все свои проблемы и горести. А теперь выбросьте ее в мусорное ведро.

Известно, что музыка творит чудеса. Попробуйте спеть вслух мелодию на тему своих тревожностей. Вам, как минимум, станет смешно, а это уже неплохо.

Помогите другим. Ученые, занимающиеся позитивной психологией, утверждают: помогая другим, вы поднимаетесь в собственных глазах, забывая свои неприятности. Отдавать, делиться нужно каждый день.

Попробуйте найти несколько конкретных вещей, за которые можно поблагодарить прожитый день. Жить одним днем, наслаждаться им - это вовсе не плохо. И так - каждый последующий день.

Пессимисты не свободны в своих решениях - они ощущают себя слишком усталыми, старыми и бедными, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. А оптимисты не боятся рисковать и, если что-то не выходит, готовы искать новые решения. Постарайтесь быть оптимистом!

Глава V

Восточные методики оздоровления

Моксотерапия: прижигание болезней

Моксотерапия представляет собой воздействие теплом от тлеющей сигары из лекарственных трав на область биологически активной точки. В результате прогревания в организме улучшается циркуляция крови, активизируются обменные процессы, устраняются энергетические блоки, стимулируются внутренние силы, повышается иммунитет.

Обычно моксы делают из полыни, которая обладает целебными свойствами, легко горит и, согласно народному поверью, отгоняет злых

духов. Тлеющая полынь - антиоксидант для организма. Для приготовления лечебных сигар используют также эдельвейс, тмин, крапиву, мяту, чагу, можжевельник, тимьян, багульник, мох. Растения для моксы собирают в конце лета и начале осени в период их цветения. Стебли сплющивают, затем скручивают жгутиком, оставляя один конец широким и твердым, а другой - тонким. Дым от горящей моксы оказывает целебное влияние на органы дыхания и кожу.

Благотворный эффект моксотерапии на организм древние врачи объясняли так: травы при сгорании выделяют божественные силы, которые и сжигают болезни. Со-временные медики предполагают, что при этой процедуре в организме могут образовываться химические вещества, вызывающие процесс выздоровления.

Моксотерапия оказывает на организм антиспазматическое, расслабляющее действие, она способна приостанавливать физиологическое старение. Особенно эффективен этот метод при лечении многих хронических заболеваний, гинекологических расстройств, воспалительных процессов, ревматизма, артрита, бессонницы, заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, мочеполовой системы, а также простудных болезней и гриппа.

Моксотерапию используют еще при лечении травм, болевых синдромов, психических расстройств, эпилепсии.

Обычно для прогревания точек на спине используют моксу толщиной и размером с указательный палец, на передней поверхности тела, голове, руках и ногах - толщиной и размером с мизинец. На активные точки на пальцах кисти и стопы ставят микромоксы. Число сеансов от 1 до 10, время процедуры от 3 минут до 1 часа, количество поставленных мокс индивидуально для каждого пациента.

Различают контактный и бесконтактный способы проведения процедуры. При бесконтактном врач подносит тлеющий конус сигары на расстоянии 1-2 см к поверхности кожи пациента, вращая им по кругу, приближая его и удаляя в области акупунктурных точек.

При контактном прогревании для отделения тлеющей сигары от кожи используют чесночную или имбирную пластинку, а для лечения детей и пожилых людей применяют специальные металлические подставки для моксы. В этом случае врач ставит лечебную сигару на соответствующую точку и поджигает ее, а когда тепло доходит до кожи, гасит и снимает.

Самый эффективный, по мнению специалистов, вид моксотерапии пупочное прогревание. Считается, что правильное и регулярное применение пупочной моксотерапии хорошо лечит хронические воспалительные заболевания, укрепляет здоровье, повышает иммунитет, омолаживает организм, замедляет его старение.

Специалисты не советуют использовать моксотерапию самостоятельно, даже если пациент знает биологически активные точки - слишком много может быть других нюансов, которые необходимо учесть в каждом конкретном случае.

Но прогреть жизненные точки при первых симптомах простуды или гриппа для облегчения состояния и скорейшего выздоровления может каждый. И даже при отсутствии моксы, с помощью оказавшегося под рукой небольшого нагретого предмета, например камешка. Достаточно провести 2-4 прогревания активных точек на кистях или стопах с интервалом в 12 или 24 часа. Можно прогреть и всю ладонь или стопу, расположив их над источником тепла - обогревателем, плитой, батареей. Или налить в стеклянную банку горячую воду, охватить ее ладонями или стопами и греть их в течение 10-15 минут.

Основы тибетской медицины

Тибетская медицина, берущая начало в VII веке нашей эры, объединила в себе знания древних цивилизаций и все лучшее из восточной народной медицины. У китайцев, например, были заимствованы знания о некоторых лекарственных средствах природного происхождения, способах их обработки, некоторых видах лечебного массажа, упражнений, иглотерапии. Огромные объемы уникальных знаний, добытых вековым опытом борьбы людей за жизнь, были обобщены в целостную систему тибетской медицины.

В ней не существует понятия болезни. Если человек, обратившийся за помощью, находится в патологическом состоянии, то тибетский целитель стремится в первую очередь привести в равновесие все системы организма, восстановить потенциал нервной системы.

Тибетские целители считают, что для нормального функционирования организма необходимо присутствие в нем жизненной энергии «ци», которая берется из космической и земной жизни, в результате естественных процессов дыхания и еды. Она образуется в легких и оттуда переходит в меридианы. Основные меридианы пересекаются в особых центрах — чакрах (в переводе это означает — цветок).

Именно то, что современный человек не умеет получать «ци» из воздуха (космоса), природы, пищи и воды, является причиной его недугов. «Человек, имеющий «ци», цветет, а теряющий ее погибает», — утверждает древняя тибетская мудрость.

Немалое значение мастера тибетской медицины придают гармонии между ментальным, физическим и энергетическим здоровьем. Поэтому в Тибете, прежде чем начать лечение, проводится тщательная диагностика, чтобы выявить, на каком уровне появились нарушения.

Первый прием больного — это особый ритуал. Обычно врач и его пациент садятся пить чай и подолгу разговаривают. Больной рассказывает о себе, предках, семье, занятиях и сновидениях. Только после этого врач приступает к осмотру пациента. Он внимательно изучает «окна тела» — глаза, уши, язык, ногти, обращает внимание на запахи, цвет кожи, выслушивает, выстукивает больного.

Затем начинается следующий этап — диагностика по пульсу. Тибетские медики различают до 300 видов пульса. Все внутренние органы, утверждают они, влияют друг на друга прежде всего через кровь. Лучевая артерия и ее пульс считаются центром жизни. По частоте, ритму, высоте пульсовой волны, ее длине и форме, паузе, степени вибрации можно судить о работе того или иного органа, узнать не только о настоящем, но и о будущих заболеваниях и даже о продолжительности жизни.

В лечебном процессе самое главное — это равновесие энергий. Воздействуя на энергетический спектр, специалист тибетской медицины активизирует все физиологические процессы пациента.

Лечение в Тибете включает в себя 4 основных пункта: диету, указания к поведению, прием лекарств и

проведение разных видов внешних процедур.

Назначаемое лечение, согласно древним заповедям, должно быть абсолютно безвредным. Тибетские фармацевты готовят необходимые препараты непосредственно перед употреблением индивидуально для каждого больного. В арсенале тибетской медицины более тысячи лекарственных растений, 114 минералов, 150 видов сырья животного происхождения. Растения обычно применяют в комбинациях, органы

животных - в чистом виде. Лекарства готовят также из золота, жемчуга, бирюзы, изумрудов, кораллов, меди, ртути, рудоносных минералов.

Главный принцип тибетской медицины сформулирован в глубокой древности: «Природа создала окружающий человека мир, поэтому в ней есть любые средства для лечения болезней». Действительно, лекарством в руках народных лекарей может стать любое вещество органического или неорганического происхождения.

Иглорефлексотерапия

Расскажите, какие болезни лечат при помощи рефлексотерапии и каким образом.

В.СОЛОДОВНИКОВА, г. Бердск Новосибирской области.

Согласно древневосточной медицине, болезни - это нарушение циркуляции жизненной энергии, которая в организме проходит по определенным меридианам (биологически активным зонам). Задача иглорефлексотерапии заключается в регулировании потоков этой энергии.

Механическое раздражение определенных биологически активных точек на теле приводит в норму функциональное состояние внутренних органов, способствует мощному выбросу в кровь эндорфинов веществ, обладающих способностью улучшать настроение и самочувствие, а главное - работающих как эффективное обезболивающее средство. Иголками успешно лечат различные болевые синдромы, например, широко распространенные хронические боли в спине и суставах, мигрень. Иглоукалывание

заметно повышает иммунные защитные силы организма и эффективно при лечении большинства кожных и аллергических заболеваний. Иногда достаточно двух-трех сеансов, чтобы восстановить работоспособность.

Но есть болезни, избавиться от которых с помощью иглоукалывания невозможно. К ним относятся острые инфекционные и онкологические заболевания, хирургическая патология.

В арсенале иглорефлексотерапевта множество иголок: различных по форме, длине, ширине, а также по материалу, из которого они изготовлены. Обычно используются иглы из нержавеющей металла, серебра, золота. Для применения каждой иглы есть свои показания. Обычные иглы из нержавейки не вызывают у пациента аллергии и очень эффективны. Особенно если

их действие врач дополнительно стимулирует мануальным, термическим или электрическим способом. Даже обычная металлическая игла может стать золотой в руках хорошего специалиста.

Неправильное воздействие на биологически активные точки может вызвать резкое падение артериального давления. Чтобы исключить риск заражения, при проведении иглорефлексотерапии используются одноразовые иглы. Иглотерапия принесет положительный эффект только в том случае, если ее проводит высококвалифицированный врач.

Выбор той или иной методики лечения требует от специалиста не только знаний и опыта, но и интуиции. Места для введения игл опытный врач безошибочно находит на ощупь. Но, как правило, для поиска он пользуется специальными приборами. Иголки вводятся в определенном порядке и направлении, под конкретным углом и к тому же на различную глубину (от 5 мм до нескольких сантиметров). Пациент при этом испытывает не боль, а тепло, чувство покалывания, словно от слабого разряда тока. Сеанс длится 20-30 минут. Чем старше или слабее пациент, тем короче процедура.

Обычно назначают 1-3 процедуры в неделю. Если лечение проходит

успешно, частоту их можно сократить до двух, а затем и до одного раза в месяц. Хронические заболевания обычно требуют более продолжительного лечения (до 3 месяцев). После процедуры может наступить временное ухудшение, но это не должно пугать пациента - ведь выздоровление часто идет через обострение.

Современные рефлексотерапевты помимо игл также используют высокотехнологичные аппараты, которые осуществляют биоэнергетическое воздействие, при этом не только не нарушая целостности кожи, но даже и не затрагиваясь до нее. Например, существуют приборы, стимулирующие биологически активные точки электрическим током, лучом лазера, электромагнитными волнами.

Кстати, если иголки нельзя ставить малышам до 3 лет, то подобная бесконтактная рефлексотерапия может применяться при лечении даже новорожденных. Аппаратами у детей лечат бессонницу и ночные кошмары, нервный тик и расстройства внимания, отсутствие аппетита, энурез, аллергию. Также эти аппараты применяют для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, неврозах, болезнях суставов.

Полезный совет

Из китайского учения фэн-шуй к нам пришел «поющий ветер». Так называются продающиеся в магазинах комплекты металлических трубочек, которые можно подвесить под потолком у себя в квартире. При колебании, возникающем от движения воздуха или вашего прикосновения, они мелодично поют, издавая хрустальный звон, напоминающий журчание ручья. Эти звуки гарантируют хорошее настроение на целый день.

Гимнастика Гермеса

Недавно услышала о системе оздоровления Гермеса Трисмегиста. Что она собой представляет? Можно ли ее использовать самостоятельно и каким образом?

А.ПАВЛЫЧЕВА, Тюменская область.

Древнеегипетский жрец и врачеватель Гермес Трисмегист два тысячелетия назад разработал физиологически обоснованную и эффективную систему оздоровления. Самой интересной ее частью было описание физических упражнений, главная роль в которых отводится тренировке дыхания.

Делать гимнастику Гермеса можно дважды в день: утром после сна как зарядку и вечером для восстановления сил после утомительной работы, но не позднее чем за полтора часа до сна.

Начните с разминки в виде бега на месте в течение не менее 5 минут. Каждый месяц продолжительность бега следует увеличивать на 5 минут, пока она не составит 20 минут.

Вторая часть комплекса - **силовые упражнения**, основанные на ритмичном чередовании максимального напряжения и глубокого расслабления мускулатуры тела. Переходить от напряжения к расслаблению нужно очень быстро. Одновременно делается резкий короткий поверхностный вдох. При этом струя воздуха сильно ударяет по носоглотке, а в легкие она почти не должна проходить. Выполнение движений должно точно совпадать с ритмикой дыхания. В момент перехода в состояние расслабления производится короткий и энергичный выдох всей грудью через широко открытый рот. Продолжительность

периодов напряжения - расслабления - по 4 секунды каждый.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

Сделать резкий короткий вдох. Одновременно пальцы рук сжать в кулаки, вытянутые руки раскинуть в стороны на уровне плеч и отвести за спину, запрокинуть голову, максимально прогнуть тело назад, до предела напрячь все мышцы. В таком положении задержать дыхание на входе в течение 4 секунд.

Сделать резкий выдох всей грудью через рот, одновременно быстро согнуться так, чтобы вытянутые руки почти достали до пола. После этого надо взмахнуть руками крест-накрест для снятия напряжения и возвратиться в исходное положение. Полностью расслабиться на 4 секунды. Повторить упражнение 4 раза.

2. Ноги на ширине плеч, колени прямые. Наклонить тело вперед, свесив руки почти до пола, и расслабить мышцы.

Быстро сомкнуть пальцы рук в замок, сделать резкий короткий вдох, одновременно распрямить спину, поднять руки вверх и за голову, как при взмахе топором, максимально прогнуть тело назад, запрокинуть голову. Напрячь все мышцы до предела, задержать дыхание на входе в течение 4 секунд.

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Сделать резкий выдох через рот и возвратиться в исходное положение поворотом через левую сторону. Наклонить тело вперед, расцепить руки и опустить вниз. Полностью расслабиться в течение 4 секунд. Повторить 4 раза - два вдоха через правую сторону, два - через левую.

3. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, мышцы расслаблены.

Сделать резкий вдох, одновременно сжать пальцы рук в кулаки, выбросить вперед правую руку и отвести назад левую, развернув корпус в сторону воображаемого броска, глаза поворачивать по ходу движения. Принять позу дискобола, замершего в момент броска диска. Напрячь все мышцы до предела, стараться не отрывать ноги от пола. Удерживать позу во время задержки на вдохе 4 секунды.

Сделать резкий выдох и вернуться в исходное положение. Полностью расслабиться в течение 4 секунд.

Повторить 4 раза: два раза бросок правой рукой, два - левой.

На следующем этапе упражнения выполняются плавно, без напряжения, чтобы расслабить напряженные мышцы. Дыхание глубокое, ритмичное. Это - разрядка.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, вытянуть руки прямо перед собой, ладони вместе.

Сделать выдох через нос в течение 4 секунд, одновременно развести руки на ширину плеч. Задержать дыхание на 4 секунды, руки отвести за спину.

Сделать выдох через рот в течение 4 секунд и одновременно возвратить руки в исходное положение.

Это упражнение и все следующие повторять 4 раза.

2. Слегка расставить ноги, согнуться, коснуться пальцами рук пальцев ног. Ноги в коленях держать прямыми.

Сделать вдох в течение 4 секунд, одновременно распрямиться, вытянуть руки вперед на уровне груди. Задержать дыхание на 4 секунды, в то же время поднять руки над головой и прогнуться назад.

Сделать выдох через рот в течение 4 секунд и плавно вернуться в исходное положение.

3. Встать прямо, раздвинуть ноги на полметра, развести руки в стороны на высоте плеч.

Сделать вдох в течение 4 секунд, за это время максимально повернуть вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывать.

Сделать выдох в течение 4 секунд и плавно вернуться в исходное положение.

4. Лечь на спину, положив под затылок сведенные вместе ладони.

Сделать вдох в течение 4 секунд, одновременно поднять ноги перпендикулярно полу. Задержать дыхание на 4 секунды и в это время произвести три вращательных движения ногами в правую и левую стороны.

Сделать выдох в течение 4 секунд и одновременно плавно возвратить ноги в исходное положение.

Последний этап гимнастики Гермеса представляет собой не упражнения, а водные закаливающие процедуры. Нужно принимать попеременно в течение 2 минут холодный и горячий душ. Начинать с холодного душа, а заканчивать горячим. В первые три месяца занятий продолжительность контрастного душа - 2 минуты, четвертый месяц - 3 минуты, далее - по 4 минуты.

Самомассаж шиацу

Расскажите, пожалуйста, о приемах восточного самомассажа шиацу. От каких заболеваний можно делать самомассаж?

Е.САМСОНОВ, г. Десногорск Смоленской области.

Восточные лекари, воздействуя на различные акупунктурные точки, стремились снять блокаду и восстановить естественный энергетический поток в организме. Они были убеждены, что подобные практики необходимы и здоровым людям, так как позволяют обеспечить им бесперебойный прием энергии и уберечься от всевозможных заболеваний. Именно такой взгляд на мир и человека и породил науку иглоукалывания, а затем и массаж шиацу.

На протяжении многих веков восточная лечебная методика постоянно развивалась и совершенствовалась. В наши дни она представляет собой сложную науку, однако в основе ее по-прежнему лежат древние философские взгляды.

Чтобы правильно проводить сеанс шиацу, необходимо знать не только, на какие точки следует воздействовать, но и с какой силой. Чтобы почувствовать и запомнить различные степени надавливания, удобнее всего воспользоваться напольными весами.

Выпрямите руки и с силой нажимайте на весы так, чтобы стрелка весов показала 9 кг. Это соответствует максимальному давлению, которое производится на самые сильно развитые мышечные группы. Досчитайте до трех, уберите руки с весов, выдержите небольшую паузу и снова нажимайте с той же силой, считая до трех. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не привыкнете к ощущению нужного давления. За-

тем проделайте несколько раз то же упражнение, нажимая на весы не так сильно, чтобы весы показывали 7 и 5 кг. Давите по очереди пальцами обеих рук, стараясь закрепить достигнутое ощущение.

Оптимальное давление при массаже головы и живота равно 7 кг. Для передней и боковых сторон шеи и для низа живота сила давления должна составлять 5 кг, а еще лучше - 4,5 кг.

Овладев приемами шиацу, вы можете оказывать помощь своим близким и самому себе, используя самомассаж.

Массаж делают сидя на полу. Делая массаж другому человеку, положите его на плоскую поверхность (на пол или на кровать), постелив два тонких одеяла. В таком положении достигается максимальная свобода движений для массаирования головы, ног и боковых поверхностей туловища.

Руки во время массажа должны быть выпрямлены, чтобы давление было достаточно сильным. Всегда старайтесь найти наиболее удобную позу для выполнения массажа. Например, массируя позвоночник, необходимо следить, чтобы ваши руки были по возможности перпендикулярны по отношению к спине пациента. Для этого лучше встать на колени. Во время массажа головы, рук и ног также лучше всего стоять на коленях, держа при этом руки вытянутыми.

Основные способы проведения массажа шиацу.

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Одним пальцем. Чаще всего массаж проводится подушечкой большого пальца. В первое время вы, вполне возможно, будет чувствовать легкую боль в пальце после сеанса. Ничего страшного! Как и в любом другом деле, здесь требуется тренировка. Но привычка формируется быстро.

Двумя большими пальцами. На некоторых частях тела, где требуется обработать сравнительно большой участок, большие пальцы соединяют вместе под углом примерно 45 градусов по отношению друг к другу и выполняют нажим сразу двумя пальцами. Такой способ применяется для массажа спины, затылка, боковых поверхностей рук и ног.

Соединенными пальцами. Надавливание на точку двумя или тремя пальцами одновременно позволяет увеличить обрабатываемую поверхность. Пальцы при этом согнуты, и нажим производится не кончиками, а закругленной частью верхних фаланг.

Ладонями. Нажим ладонями используется при массаже спины, грудной клетки и живота. Давление осуществляется в основном центром ладони, однако ее нижняя выпуклая часть и пальцы также воздействуют на тело партнера.

Методика шиацу направлена, как считается на Востоке, на гармонизацию энергии тела. Шиацу - это лечение прикосновением, в данном случае - прикосновением собственных рук. Тело любого человека лучше всего откликается на энергетику собственных рук. Неслучайно эти приемы в древневосточной медицине использовались в качестве средства скорой помощи. Тем более что приемы шиацу продуманы с учетом левой и правой сторон тела, от чего

зависит баланс противоположных энергий инь и ян.

1. Сесть на стул, правую ногу положить на левую. Разогрев ладони, начать массаж пальцев правой ноги обеими руками. Левая рука массирует большой палец ноги, правая - все остальные. Разминающие движения производятся снизу вверх (5 раз) и сверху вниз (5 раз). Сильно придавить кончики пальцев (5 раз).

2. Найти «точку долголетия» на подошве, которая находится между вторым и третьим пальцами (при надавливании она болезненна), и массировать ее круговыми движениями по часовой стрелке 5 раз.

3. Провести вдоль подошвы линию, как бы разделяющую ее пополам, это призвано гармонизировать энергию инь и ян.

4. Постучать кончиками ногтей по всей поверхности подошвы - это своеобразное иглоукалывание, воздействующее на биологически активные точки.

5. Упражнение против целлюлита. Захватив большой палец правой ноги левой рукой, распрямить ногу и постучать по мышцам бедра с внутренней и внешней сторон ребром правой ладони. Нога должна быть натянута как струна. То же проделать с другой ногой. По 5 раз.

Регулярное выполнение **массажа рук** по методике шиацу сделает руки и ногти более красивыми, избавит от утолщений в суставах.

1. Повернуть ладонь внутренней стороной вверх и производить массаж каждого пальца сверху вниз (по 5 раз), придавливая кончик пальца до побеления. Затем ладонь повернуть вниз - в этом случае массирующие движения направляются снизу вверх с тем же акцентом на подушечке каждого пальца - по 5 раз.

2. Вытянув руку, постучать по ней ребром ладони другой руки. Это делается для предупреждения дряблости, отвисания кожи.

Приемы шиацу от головной боли.

1. Охватите правой рукой верхнюю часть головы так, чтобы большой палец упирался в макушку. Левую ладонь положите на лоб. С усилием прижимайте ладони всей поверхностью к черепу, а подушечку большого пальца - к макушке.

2. Нащупайте под затылком углубления по обеим сторонам шеи под черепом (на уровне первого шейного позвонка) и надавливайте на них подушечками больших пальцев.

Поскольку частой причиной головных болей становятся проблемы в шейном отделе позвоночника, очень важно укреплять мышцы шеи. Например, такими упражнениями (их часто называют упражнениями на противодействие):

1. Сложив ладони под подбородком, с силой надавливайте на него в течение нескольких секунд, одновременно оказывая подбородком сопротивление давлению рук. Повторить 5 раз. Тренируются передние мышцы шеи.

2. Положите ладони на лоб и с силой надавливайте на него, одновременно сопротивляясь лбом этому давлению - 5 раз. Тренируются задние мышцы шеи.

3. Положив ладонь на щеку, давите на нее, одновременно с силой сопротивляясь щекой давлению руки. Затем повторите движение с другой стороны (с каждой по 5 раз). Это тренирует боковых мышц шеи.

4. Положив скрещенные ладони на заднюю поверхность шеи, давите на нее. Одновременно старайтесь, запрокинув голову, сопротивляться давлению рук. Это тренирует передние мышцы шеи.

Чтобы снять усталость после сидячей работы, заведите руку за противоположное плечо и с силой помассируйте мягкие ткани. Это места, в которых больше всего застаивается энергия - массаж «разгоняет» ее.

Активизировать энергию организма, оживить кровообращение помогает и интенсивный **массаж ушной раковины** - здесь находится множество биологически активных точек, связанных со всеми внутренними органами и системами.

©«Будь здоров!»

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. **Храни Вас Господь!**

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Вьетнамский массаж

Метод самомассажа биологически активных точек, дошедший до наших дней с глубокой древности, с честью выдержал проверку временем. Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать в организме обменные и восстановительные процессы.

Метод точечного массажа выгодно отличается своей простотой и эффективностью. Он может быть использован в качестве доврачебной помощи, а также в качестве дополнения к лекарственной терапии.

Вьетнамские врачи с успехом применяют точечный массаж в комплексе с традиционным траволечением и иглотерапией, а наиболее опытные специалисты для повышения эффективности процедуры вводят непосредственно в точки акупунктуры лекарственные препараты.

Освоить точечный массаж может каждый. На это, если вы будете достаточно настойчивы, вам потребуется всего несколько дней. Впоследствии, по мере приобретения опыта, вы легко будете находить биологически активные точки и правильно воздействовать на них.

Массажных зон, связанных с регуляцией иммунитета и закаливанием организма, девять. Основные зоны сосредоточены в области лица и шеи. Дополнительные находятся сзади в области позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках.

При воздействии на эти точки нормализуются кровообращение, пи-

тание нервных клеток, повышаются защитные силы организма.

Зона 1 расположена на груди. При воздействии на нее улучшается кроветворение, кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов и легких.

Зона 2 находится на передней срединной линии, у яремной ямки. При проведении массажа этой зоны происходит регулирование иммунных и защитных функций организма.

Зона 3 контролирует химический состав крови.

Зона 4 способствует поддержанию нормальной функции вегетосудистой системы.

Зона 5 регулирует деятельность сосудов головы, шеи и туловища. Массировать эту точку необходимо, слегка наклонив голову вперед.

Зоны 6, 7 и 8 находятся в местах выхода окончания тройничного нерва. Они симметричны, поэтому массировать эти точки следует одновременно слева и справа.

Зона 6 находится на лице у верхнего конца носогубной складки. При воздействии на эту точку улучшается кровообращение слизистой оболочки полости носа и гайморовой полости.

При массаже **зоны 7** улучшается кровообращение, функция органов слуха и вестибулярного аппарата.

Массаж зоны 8 способствует улучшению кровообращения в области глаз и лобных отделов мозга.

Зона 9 является тонизирующей. Она находится на тыльной части кисти в промежутке между большим и указательным пальцами руки (ближе к указательному).

Самомассаж начинайте с первой

зоны, затем последовательно массируйте остальные участки в соответствии с нумерацией. Если при массаже вы почувствуете болезненные ощущения, значит, у вас не в порядке тот орган, за который «отвечает» сигнализирующая точка. Такую болезненную зону следует массировать каждые 40 минут (до тех пор, пока не пройдет боль), отводя на каждый сеанс 3-5 секунд. Этого времени вполне достаточно для того, чтобы сделать 9 вращательных движений в одну и 9 - в противоположную сторону.

Точки следует находить с максимальной точностью, а не приблизительно. Это позволит достичь наиболее выраженного и длительного эффекта. Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут находиться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Перед массажем энергично потрите руки. Это оживит циркуляцию крови и согреет их. Осторожно нащупайте точку кончиком пальца. Не забудьте, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты, которое может отдавать на более или менее отдаленные участки.

Давление на точки производится подушечкой большого или среднего пальца. Воздействовать следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке. Обратите внимание, что массируемая точка очень часто совпадает с углублением, нащупываемым пальцем.

Надавливание не должно быть резким и грубым, не должно вызывать сильных болей и оставлять синяки. Кончиками указательного или среднего пальца слегка нажимайте на обрабатываемую зону и делайте вращательные движения, постепенно увеличивая интенсивность

воздействия: сначала - по часовой стрелке, а затем - против. Выполняйте по 9 движений в каждую сторону примерно в течение 3-5 секунд.

Точечный самомассаж рекомендуется выполнять, сидя в удобном кресле, полностью расслабившись.

Освоив точечный самомассаж, вы заметите, как повышается степень вашей закаленности. Кроме того, если в течение дня вы вдруг чувствуете утомление, отложите свои дела на 5 минут, сделайте массаж по предложенной методике, и вам после этого станет намного легче.

Применять точечный массаж следует при отсутствии противопоказаний. Его нельзя использовать при острых лихорадочных заболеваниях (при высокой температуре тела), активных формах туберкулеза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, наличии злокачественных и доброкачественных новообразований любой локализации, резком истощении, заболеваниях крови, глубоком поражении внутренних органов с тяжелым расстройством их функций.

Не старайтесь избавиться от всех заболеваний сразу. Начните с того, которое беспокоит вас меньше всего. Лишь справившись с тем заболеванием, симптомы которого появились последними, переходите к другим, более застаревшим недугам.

Не следует делать точечный массаж натощак и при резких перепадах атмосферного давления. В течение курса точечного массажа надо полностью отказаться от приема алкоголя. Нельзя также пить кофе, крепкий чай, употреблять острую и соленую пищу. Не рекомендуется принимать ванну. Лучше заменить ее кратковременным теплым душем.

©«Будь здоров!»

Тайская система исцеления

Мои друзья, побывав в Таиланде, с восторгом вспоминали о чудесном тайском массаже. Расскажите о нем. В чем же его практическая польза?

**Д. ПОЛЯНСКАЯ,
г. Ангарск Иркутской области.**

Любой вид массажа рекомендуется всем, кто ведет малоподвижный образ жизни, а тайский – особенно, потому что он разносторонне тренирует все мышцы. Такого можно добиться лишь, регулярно посещая спортзал.

Сеанс тайского массажа позволяет полностью абстрагироваться от ежедневной суеты благодаря глубокой релаксации. На смену стрессу, депрессии и хронической усталости приходят приятные эмоции. Тайский массаж помогает привести в норму обмен веществ, повысить иммунитет, улучшить капиллярное кровообращение. Он настраивает организм на оздоровление и защиту от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Массаж также способствует омоложению организма за счет повышения гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Противопоказания у тайского массажа такие же, как и у других видов: сердечно-сосудистые, кожные и онкологические заболевания, повышенное артериальное давление, остеопороз, наличие протезов, беременность и варикозное расширение вен. Поэтому перед массажем нужно обязательно получить консультацию терапевта. Перед тем как массиро-

вать в первый раз, мастеру важно изучить медицинскую карту пациента и обсудить с ним текущие проблемы с его здоровьем.

В чем же секрет тайской системы исцеления? Она позволяет мышцам поддерживать правильное распределение энергии в организме, поддерживает эластичность мышц, способствуя их гармоничному функционированию. Известно, что ослабление мышц может привести к неравномерной нагрузке на позвоночник – очень важной части организма. Как следствие этого – боли в спине, пояснице, шее, головные боли, которые быстро становятся хроническими. С помощью тайской системы исцеления можно растянуть любую мышцу, снять боли, разгрузить позвоночник.

Нередко вместо слова «массаж» используется выражение «тайская система исцеления». Все ее приемы представляют собой комплекс самой разнообразной массажной техники, и каждый метод обладает специфическими эффектами. Некоторые из них включают надавливание на энергетические каналы, другие скручивание и растягивание, что иногда напоминает йогу. Надавливание – это средство стимуляции энергетических каналов, а скручи-

вание и растягивание стимулируют мышцы. Инструмент специалиста по тайскому массажу - ступни, ладони, большие пальцы на руках, локти и колени. Спокойный темп и плавные движения, характерные для тайского массажа, исключают резкие нажатия и слишком сильные растягивания. От одного метода к другому массажист переходит плавно, не спеша, его движения ритмичные, мягкие и слаженные.

Сеанс тайского массажа начинается с положения пациента лежа на спине, затем массажист воздействует на боковые области туловища, после этого переходят к положению лежа лицом вниз и заканчивают положением сидя. Обычный комплекс приемов начинается со стоп: на них надавливают, их растягивают и вращают. Ноги систематически переводят в различные положения, чтобы эффективнее воздействовать на энергетические каналы. Однако прежде всего тайский массаж направлен на растягивание: каждую мышцу необходимо растянуть как можно больше. В результате значительно улучшается подвижность суставов.

Прикосновение, как считает восточная медицина, одно из величайших лечебных средств. В тайской

системе исцеления используются в основном такие методы прикосновения, как надавливание, растягивание и скручивание. В течение столетий они были доведены до совершенства. Их регулярное воздействие дарит человеку здоровье, оптимизм, молодость.

Пациент во время массажа не раздевается, обнажаются только стопы. Одежда его должна быть свободной, из тонкого натурального материала. Это относится и к одежде массажиста, который также во время сеанса остается босиком.

Сеанс тайского массажа в полном объеме занимает 2-2,5 часа. Но это не означает, что за более короткий срок эффективный массаж провести невозможно. Если время ограничено, массажист сосредоточится на каких-либо отдельных частях тела, максимально воздействуя на них.

Но тайскую систему исцеления нельзя рассматривать только как комплекс физических воздействий. Необходимо учитывать и важность энергетического обмена между участниками процедуры. Это всегда двусторонний процесс, и результат во многом зависит от того, насколько сильна психологическая связь между массажистом и его пациентом.

Оздоровление по-восточному

Эти упражнения полезны не только тяжелобольным и пожилым людям, но и всем, кто хочет быть здоровым и жить долго. Самое главное включите вооб-

ражение, тем самым активизируйте мозг.

Движения выполняются плавно, медленно и спокойно, лежа, сидя или стоя, полностью или частично,

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

от одного до трех раз. Соизмеряйте количество движений с самочувствием, не переутомляйтесь, если устали - отдохните.

Массаж головы и стоп. Легко постучите подушечками согнутых пальцев по голове. Мягко разотрите затылок ладонями из стороны в сторону. Разотрите стопы друг о друга или ладонями от лодыжек к пальцам.

Игра с цветными шарами. Мысленно представьте, что берете в ладони зеленый шар и помещаете его в центр груди. Затем поместите желтый шар в солнечное сплетение, а оранжевый - в центр низа живота. Сконцентрируйте внимание на цветных шарах и частях тела, куда их помещаете. Наложенными друг на друга ладонями круговыми движениями погладьте грудь, затем живот. При высоком артериальном давлении «шары» помещайте в тело сверху вниз, при низком - снизу вверх.

Вращение плеч. Медленно и плавно вращайте плечами вперед и назад.

Шаги на месте. Мягко и тихо постучите стопами о пол: сначала носками, пятками, затем всей стопой.

Водопад. Мысленно представьте себя под струями водопада, который оmyвает тело от головы до стоп, смывает с пальцев рук и ног болезнетворную энергию и восстанавливает силы. Стряхните эту энергию с рук.

При высоком артериальном давлении представляйте, как потоки прохладного водопада смывают тяжесть от затылка по спине в стопы и в землю. При низком давлении больше внимания уделите голове и груди.

Глотки энергии. Лучше это упражнение выполнять утром, чтобы выдохнуть застоявшуюся за ночь энергию. Дышите, как обычно, спокойно. Представляйте, что вдыхаете через нос свежую энергию, а выдыхаете через приоткрытый рот болезнетворную (тело при этом немного наклоните вперед). Трех вдохов и выдохов достаточно.

Омoлаживающий бальзам. Легко постучите зубами. Помассируйте языком десны. Накопите слюну и проглотите ее маленькими глотками, представляя, что поглощаете целебный омоложивающий бальзам, восстанавливающий ваши силы и здоровье.

Разумное зерно Су Джок

Метод терапии Су Джок был разработан в 80-х годах прошлого столетия южнокорейским врачом и философом Паком Чжэ Ву. Он первым обратил внимание на то, что кисть («су») и стопа («джок») являются миниатюрным отражением нашего тела.

Согласно Су Джок, все наши органы и системы имеют свою проекцию на кисти руки. Верхней фаланге большого пальца соответствует голова, нижней - шея. Средний и безымянный пальцы - это ноги, мизинец и указательный - руки. Бугор на ладони в основании большого пальца соответствует грудной клетке. Граница большого пальца и ладони образует диафрагму, которая отделяет грудную клетку от брюшины, а вся ладонь соотносится с областями живота, на ней «расположены» внутренние органы. На тыльной стороне кистей находятся затылок, спина, позвоночник (по центру), ягодичы, внешние поверхности рук и ног. По такому же принципу точки и зоны соответствия размещаются и на стопах ног.

Прежде чем начать лечение по методу Су Джок, врач исследует кисть руки, нажимая на разные участки специальным приспособлением. Точка, отозвавшаяся болью, укажет, в каком именно органе произошел сбой и развивается болезнь. Хорошо помассировав эту точку (или точки), врач наложит на нее семечко или зернышко, закрепит их пластырем и надавит для закрепления несколько раз. В таком виде пациенты держат семена на кистях от нескольких часов до суток и при необходимости меняют на новые.

Можно периодически нажимать на семечко вращательным движением. Возникающие при этой процедуре реакции (боль, зуд,

покалывание) говорят о том, что процесс лечения пошел. Вступая в контакт с биологически активными точками, семечко направляет в большой орган целительную энергию, поглощая при этом патогенную.

Семена растений это живая биологическая структура, обладающая могучей жизненной силой и энергией. И даже имеющая собственные энергетические поля. Незначительные по размеру крупинки, зернышки и косточки способны давать жизнь не только травам, цветам, кустарникам, но и мощным деревьям. Семена успешно лечат человека, наполняя его организм природной энергией.

Для лечения можно использовать любые семена. Специалисты Су Джок советуют подбирать семена по форме, напоминающей очертания того органа, который нуждается в лечении. Для болезней головы, глаз, молочных желез лучше всего подойдут круглые семена вишни, гороха или черного перца, для заболеваний сердца семечки калины, тыквы или гречихи, поджелудочной железы - виноградные

косточки, почек - фасоль, для желудка - семечки яблока, кишечника и вен - овес или космеи, а для мозга - кусочки грецкого ореха.

Можно также подбирать семена по цвету и вкусу. Например, красные семечки жгучего перца приводят в нормальное состояние сердце, тонкую кишку, кровеносные сосуды. Желтые сладковатые се-

Лечение по методу Су Джок с помощью семян простой и эффективный метод. Каждый может с успехом им воспользоваться в домашних условиях. Но чтобы хорошо изучить точки соответствия органам и системам на кистях и стопах, получить необходимые советы и рекомендации, необходимо обратиться к специалисту.

мечки кукурузы улучшают работу желудочно-кишечного тракта, лечат остеохондроз, желчнокаменную и мочекаменную болезни, сахарный диабет, улучшают отток лимфы.

Кислые семена зеленого цвета тмина стимулируют функции печени, желчного пузыря, суставов и мышц, устраняют запоры, уменьшают отеки, жировые отложения, излишнюю потливость. Горькие на вкус коричневые семена груши благотворно влияют на легкие и толстую кишку. Семена гороха с освежающим вкусом укрепляют иммунную систему и нервы, заживляют раны.

В Су Джок-терапии можно использовать семена растений, обладающих определенными лечебными свойствами относительно конкретных органов. К примеру, черемуха, укроп и фенхель эффективно воздействуют на толстый и тонкий кишечник, шиповник - на печень и желчный пузырь, арбуз и горох - на почки и мочевыводящую систему, кукуруза и виноградные косточки на поджелудочную железу, рис - на бронхи, лимонник - на зону головного мозга, калина и боярышник - на зоны головы и сердца.

Семена должны быть живыми, способными прорасти или дать всходы. Не стоит использовать поврежденные, незрелые, шлифован-

ные, экологически грязные семена растений, находящихся вблизи дорог, семена ядовитых растений и растений, вызывающих у пациента аллергию.

Если после лечебного сеанса семена изменили форму, цвет, структуру, стали хрупкими, увеличились или уменьшились в размерах, потрескались или даже рассыпались, значит, они выполнили свою миссию, передав целебную силу организму.

Как найти нужную точку? Возьмите карандаш, авторучку, спичку или вязальную спицу, несильно и равномерно надавливая ими, прощупайте на руке нужный участок.

Например, если болит голова, вы явно ощутите боль в одной из точек верхней фаланги большого пальца: там, где предположительно должны находиться лоб, виски, затылок. Наложите на эту точку семечко или зернышко, закрепив кусочком пластыря, помассируйте немного точку. В течение дня периодически нажимайте на нее, убеждаясь, что пластырь не съехал и лечение идет полным ходом.

Для улучшения состояния может потребоваться немало времени, но не забывайте, что в серьезных случаях не стоит полагаться на самолечение.

■ Кстати

Семянотерапия применяется при лечении острых вирусных и хронических заболеваний, в восстановительный период болезни при тяжелых травмах у ослабленных пациентов и пожилых людей, а также для поднятия иммунитета. Учитывая, что информация о болезни в точке соответствия существует задолго до появления симптомов, семянотерапию можно считать и хорошей профилактикой. Стоит отметить, что этот метод не имеет противопоказаний, абсолютно безвреден и успешно сочетается с другими способами лечения.

Асаны для пищеварительного тракта

У меня проблемы с пищеварением. Говорят, что в системе йоги есть специальные упражнения, которые помогают наладить работу пищеварительного тракта. Расскажите, пожалуйста, как их нужно делать.

Б.РЯБЦЕВ,
г. Иваново.

Физическая активность — одно из самых необходимых и самых эффективных средств предупреждения и лечения болезней пищеварительного тракта. Кроме бега, специальных упражнений и занятий на велотренажере очень полезны йоговские упражнения (асаны), которые не только действуют на конкретные органы, ликвидируя имеющиеся в них нарушения и улучшая их работу, но и повышают тонус и защитные силы всего организма. Вот несколько таких упражнений.

АСАНЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ СИДЯ

Джанусирасана способствует перевариванию любой пищи, нейтрализует яды, предупреждает заболевания желудка, кишечника, печени, почек, селезенки, нормализует выработку инсулина, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

◆ Сядьте на пол с прямыми ногами, согните правую ногу в колене и положите колено на пол так, чтобы стопа упиралась во внутреннюю

поверхность бедра прямой левой ноги как можно ближе к паховой области.

Наклонитесь вперед, не сгибая спины, и постарайтесь захватить руками ступню или большой палец прямой левой ноги, не сгибая ее. Сделайте полный вдох, задержите дыхание, максимально напрягите мышцы живота и ягодицы, постарайтесь отвести прямое туловище назад и одновременно, напрягая руки, тяните за собой стопу ноги, за которую вы держитесь.

На выдохе согните руки в локтях и, наклоняясь вперед, опустите локти вниз, стараясь опереться ими о пол. Голову свободно свесьте вниз. Постарайтесь коснуться головой коленей, сохраняя позу как можно дольше.

Вдохните и на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите асану еще 2 раза с согнутой правой ногой, оставаясь в позе как можно дольше. Затем выполните асану с согнутой в колене левой ногой, стараясь захватить руками ступню, большой палец или лодыжку прямой правой ноги.

НАРОДНЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Асана не имеет противопоказаний. При выполнении асаны концентрируйте внимание на солнечном сплетении.

Пашимотанасана значительно усиливает перистальтику кишечника, предупреждает и лечит заболевания желудка, кишечника, печени, диабет, геморрой, запоры, колит, заболевания поджелудочной железы, простатит.

◆ Сядьте на пол, ноги соедините и вытяните вперед, не отрывайте их от пола. Глубоко вдохните. На выдохе, держа спину ровно, сведите лопатки и медленно наклоняйтесь с вытянутыми вперед руками, не сгибая ног в коленях и стараясь пальцами рук взяться за пальцы ног. Если не удастся сразу достать пальцы ног, возьмитесь за ту часть ноги, которую достанете (пятки, лодыжки или голени).

Прогните спину, согните руки в локтях и постарайтесь опереться локтями о пол. Голову положите на колени или на то место, до которого дотянетесь лбом при полном наклоне вперед. Задержите дыхание и оставайтесь в позе до появления ощущения дискомфорта.

На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите асану 3 раза, постепенно при каждом повторе удлиняя время пребывания в позе от нескольких десятков секунд до 1 минуты.

Асана не имеет противопоказаний. При выполнении концентрируйте внимание на солнечном сплетении.

АСАНЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Салабхасана, или «половина

кузнечика», исправляет различные виды нарушения пищеварения, стимулирует перистальтику, функции печени, поджелудочной железы и других органов брюшной полости, а также улучшает кровоснабжение слизистой кишечника, лечит запор, метеоризм, укрепляет мышцы тела и особенно живота, тонизирует диафрагму, очищает и восстанавливает почки, положительно влияет на весь организм.

◆ Лягте на живот, обопритесь подбородком о пол; вытяните ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу, стопы соедините вместе; руки вытяните вдоль туловища, пальцы сожмите в кулаки; закройте глаза.

На вдохе поочередно поднимайте совершенно прямые ноги вверх как можно выше (по 3 раза каждую) и держите ногу в напряжении по 5-6 секунд на задержке дыхания, опускайте ногу на выдохе. Это 1 цикл. Желательно сделать 6 циклов.

Асану можно повторять до 5 раз в день. При ее выполнении концентрируйте внимание на позвоночнике. Асана не имеет противопоказаний.

Чтобы получить эффект от занятия, необходимо отключиться от повседневных забот и сосредоточить свое внимание на конкретном для каждой асаны органе, четко представляя себе, где он расположен. Только в этом случае мозг сможет подключиться к воздействию на этот орган или систему, что значительно усилит эффективность выполняемой асаны. Если ваши мысли во время занятий йогой будут заняты чем-то другим, выполнять асаны бесполезно.

©«60 лет не возраст»

ВНИМАНИЕ!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА

Уважаемые читатели, давайте вспомним недавнее прошлое, когда каждая семья не представляла себя без газет и журналов и выписывала полный комплект прессы для каждого члена семьи.

Сейчас ситуация изменилась: кто-то перестал подписываться из-за финансовых проблем, кто-то сетует на ненадежность почтовых ящиков в подъездах. Но подписка не потеряла, а наоборот, приобрела преимущества перед розничной торговлей:

ВЫ УВЕРЕНЫ: любимую газету не надо искать по киоскам, ее вам будут доставлять регулярно в течение всей подписки;

ВЫ ЗАСТРАХОВАНЫ ОТ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН: любимую газету вы получаете по той цене, по которой подписались,

ВЫ ЭКОНОМИТЕ ДЕНЬГИ: до 31 марта вы можете оформить подписку на II полугодие 2010 года по ценам I полугодия 2010 года,

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ГАРАНТИИ: нормы «Правил распространения периодических изданий по подписке» предусматривают больше санкций за недобросовестное предоставление услуг, чем Закон «О защите прав потребителей». (Эти «Правила» вы сможете найти в начале любого подписного каталога.)

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
на II полугодие 2010 года
ДЛЯ САМЫХ ЭКОНОМНЫХ

ПОДПИСАТЬСЯ ОЧЕНЬ ПРОСТО:

Выбираете издание в каталоге.

Обычно каталог имеет алфавитный и тематический указатели, что облегчает для вас поиск издания.



Указываете в специальной форме СП-1:

название издания,
подписной индекс издания (пятизначный номер, который находится в каталоге слева от издания),
ваш адрес,
срок подписки,
стоимость.

По вашей просьбе сотрудник почтового отделения обязан оказать вам помощь в заполнении формы СП-1.

Оплачиваете подписку в почтовом отделении.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» на журнал «Простые рецепты здоровья»:

10813

Чудо-чеснок: от холестерина и не только!

Уже несколько лет страдаю от атеросклероза. Обращался и к традиционной, и к народной медицине. А недавно увидел в аптеке таблетки с чесноком - и именно от бляшек! И, главное, недорогие - упаковка 80 рублей, что важно для меня - пенсионера! Расскажите подробнее.

Доронов Е.А., Нижегородская обл.

Речь идет об отечественных чесночных препаратах «Алисат» и «Каринат», которые выпускает «НИИ Атеросклероза РАЕН». Они действительно доступны по цене и показаны при атеросклерозе и многих других недугах.

Чесночные препараты «Алисат» и «Каринат» получены из высушенного в вакууме при низкой температуре чесночного порошка, спрессованного с полимерной матрицей. Благодаря такой технологии полностью сохранены и законсервированы все полезные свойства чеснока. При том, что суточная доза препаратов содержит от 1/3 до 2/3 крупной головки чеснока, они абсолютно не имеют неприятного запаха.

Препарат «Алисат» направлен именно на атеросклероз. При постоянном непрерывном приеме он препятствует отложению холестерина в стенках сосудов, способствует уменьшению атеросклеротических бляшек, уменьшению тромбообразования, снижает содержание холестерина в крови, а также способствует снижению артериального давления.

КОНТАКТЫ ДЛЯ ПОКУПКИ: в Н. Новгороде: Центр здоровья (831) 277-68-87, в Москве: (499) 145-75-00, 145-67-67.

ООО «ФАРМЦЕНТР», 121087 г. Москва, Багратионовский проезд, д.3, ОГРН 1047796048486 Реклама

Препарат «Каринат» используют с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. И не только их. Для женщин, например, этот препарат может стать незаменимым помощником в профилактике предраковых заболеваний: кист, доброкачественных опухолей, мастопатии, миомы матки. Для пожилых людей «Каринат» может быть использован для торможения дистрофических изменений сетчатки глаза и созревания катаракты.

Благодаря свойству чеснока укреплять иммунитет, «Алисат» и «Каринат» также могут быть использованы для профилактики простудных и респираторно-вирусных заболеваний, в том числе и гриппа. Прием препаратов до 4 раз в день во время эпидемий способствует уменьшению симптомов и скорейшему выздоровлению.

Спрашивайте отечественные чесночные препараты «Алисат» и «Каринат» в аптеках вашего города! Рекомендуемая цена «Алисат» - 80 рублей, «Каринат» (капсулы) - 350 рублей. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ЛЕГКО ВСПАШЕТ ОГОРОД ДАЖЕ БАБУШКА!

МОТОЛОПАТА МЛ-05 +

РЕКОМЕНДУЕТ РОС. С/Х АКАДЕМИЯ.

1690 руб.

оплата при
получении посылки

**+ бесплатно: окучник,
пропольник, борона**

ИНСТРУКЦИЯ, ГАРАНТИЯ, ПОДАРКИ.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ!

8(9510)94-94-94; 8(9510)99-99-90; смс-заказ: 8-937-2-777-77-2;
г. Ульяновск, 432026, ул. Полбина, 65 А (ПР), НПО «Плоскорезы»

Комплексное лечение травами больных суставов



Большой интерес у наших читателей вызывает препараты на основе натуральных компонентов. Мы попросили заместителя генерального директора «Компанин» «Гольфстрим», провизора, специалиста по травам с 40-летним стажем, Егорову Нину Николаевну рассказать о травах.



Н.Н. Травяные сборы линии «ГЕПАР» выпускаются из российских трав по особой, бережной технологии, способствующей сохранению в растениях полезных элементов. Большой опыт использования трав был накоплен в гастроэнтерологическом центре «ГЕПАР», занимающемся с 1991 года профилактикой и лечением заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для поддержания здоровой формы вы рекомендуете комплексно подходить к своему здоровью, проводя регулярно очищение организма травами «ГЕПАР».

Н.Н. Фитотерапия, идущая от истоков народного целительства, является основой программы действия сбора «Гепар». Она содержит универсальные подходы к оздоровлению с решением трединой задачи:

- метаболическая коррекция
- многофакторная очистка организма
- восстановление нарушенных функций.

Почему травы сбора «ГЕПАР» имеют такой широкий спектр действия?

Н.Н. Фитокомплекс «ГЕПАР» имеет особый запатентованный состав. 25 трав содержат в комплексе более 300 действующих веществ. В состав «ГЕПАР» входят все известные травы - тысячелистник, расторопша, ромашка, календула, почечный чай, листья брусники, цветки бессмертника, плоды рябины и другие растения. Травы «ГЕПАР» естественным образом помогают в освобождении организма от шлаков и токсинов и тем самым способствуют облегчению работы печени, почек и пищеварительной системы. Благодаря этому сохраняются защитные силы организма. Поддерживая работу системы пищеварения, фитокомплекс «ГЕПАР» способствует улучшению внешности и общего эмоционального состояния.

То есть можно сказать, что травы «ГЕПАР» помогут нам хорошо выглядеть, меньше уставать и быть сильнее.

Кому вы рекомендуете принимать фитокомплекс «ГЕПАР»?

Н.Н. Очищение организма от недоокисленных продуктов обмена веществ актуально практически в любом возрасте. Но чем старше человек, тем более ему следует заботиться о себе. Фитокомплекс «ГЕПАР» поможет вам сохранять хорошее самочувствие и молодость. «ГЕПАР» выпускается в трех видах: в капсулах «ГЕПАР-актив», в порошках «ГЕПАР-классик» в удобных фильтр-пакетах «Гепар-фито» («фиточай»).

Болезни суставов в наше время сильно помолодели. Чтобы сохранить на долгие годы здоровье суставов, очень важно заботиться о них.

Как помогают травы решить эту задачу?

Н.Н. После очищения организма травами «Гепар-фито» мы рекомендуем пройти курс приема специального сбора «Гепар-СУСТАВ».

Расскажите подробнее о травах для суставов.

Н.Н. Рецептура сбора «Гепар-СУСТАВ» опирается на многолетний опыт использования в разных странах корней лопуха, одуванчика и сабельника болотного. Они оказывают противовоспалительное, обезболивающее, нормализующее обменные процессы в суставах действие, способствуют поддержанию подвижности суставов. Все три растения дополняют и усиливают действие друг друга, помогая сохранить здоровые суставы.

Для большей пользы мы

**РЕКОМЕНДУЕМ
КОМПЛЕКСНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ТРАВЯНЫХ
СБОРОВ
«ГЕПАР-ФИТО»
И «ГЕПАР-
СУСТАВ».**



На правах рекламы.

**СБОРЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
СОСТОЯТ ИЗ ТРАВ.**

Консультация специалиста
в Петербурге:
**(812) 341-63-83,
www.gepar.ru.**

Вы также можете заказать
все фитосборы по почте
наложенным платежом.

Заказы принимаются
по телефону в Санкт-Петербурге:
(812) 341-63-83
и по электронной почте:
info@gepar.ru.

Не является лекарством. Состоит из трав.
Производитель - ООО «Компания «Гольфстрим»
СПб., Богатырский пр., 57/1. ОГРН 104808026243.

**Спрашивайте фито-комплексы линии «ГЕПАР»
в аптеках города.**

ВЫСЫЛАЕМ С ПОДАРКАМИ!

ВНИМАНИЕ: УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

**Настольная книга для тех, кто хочет
быть здоров!**

- **способы лечения
и профилактика
распространенных
болезней пожилого
возраста**
- **профилактика
и лечение детских
заболеваний**
- **методы лечения
диабета
и щитовидной
железы**
- **врачебные
рекомендации
и читательские
советы,
нетрадиционная
медицина
о правильном
питании**

специальный выпуск журнала

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

Рецепты ЗДОРОВЬЯ

• СОВЕТЫ •
№5
ВРАЧЕЙ И ЧИТАТЕЛЕЙ

**Болезни старшего возраста
Детские заболевания
Диабет
Заболевание щитовидной железы
Лишний вес**



**ЧИТАЙТЕ КНИГУ
«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

320 СТРАНИЦ
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



1 000 3



4 607074 331113