

Юлия
ПОПОВА



КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

после болезней,
травм, операций



Как вернуться
в строй после ОРЗ

Возвращаем
гибкость суставам
после переломов

Как быстро
восстановиться
после хирургической
операции

Помощь желудку:
фитотерапия,
лечебное
питание

«КРЫМАН»

Юлия Сергеевна Попова
Как восстановить здоровье
после болезней, травм, операций
Серия «Ваш семейный врач»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177920

Ю.С. Попова. Как восстановить здоровье после болезней, травм, операций: Крылов; Москва; 2008
ISBN 978-5-9717-0638-0

Аннотация

Известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить, но это получается далеко не всегда. Поэтому если вы все-таки заболели, то после основного лечения пройдите курс реабилитации. Эта система разного рода мероприятий, которые позволят вам быстро восстановить здоровье после операций, травм, тяжелых или хронических заболеваний и психоэмоциональных нагрузок.

К основным методам реабилитации относят очищение организма, гидротерапию, физиотерапию, массаж, рефлексотерапию. Подробно об этих и других способах восстановления здоровья вы узнаете из этой книги.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Как не надо лечить простуду	8
Прогревание организма	11
Капли	15
Тампоны	16
Рефлексотерапия	17
Фитотерапия	20
Как укрепить иммунную систему?	22
Классическая настойка из чеснока	23
Рецепт лекарства из лука	23
Движение – это здоровье	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юлия Сергеевна Попова

Как восстановить здоровье после болезней, травм, операций

Введение

Что такое реабилитация

«Хороший врач не лечит человека, а помогает человеку вылечиться», – говорили древние. Но эту истину подчас, к нашему общему сожалению, забывают современные практикующие врачи. А между тем восстановительная медицина как «наука воскрешать» существует многие века, помогая мобилизовать скрытые ресурсы организма и активизировать его защитные механизмы. Благодаря щадящим и безтаблеточным методам восстановительной (или реабилитационной – в современной трактовке термина) терапии, человеческое тело, подобно птице феникс, восстает из пепла утрат, самостоятельно справляясь с болезнями и несчастиями: восстанавливает поврежденные ткани, возвращает к нормальному функционированию больные органы, сращивает кости... Во многих случаях восстановительная медицина более привлекательна для страдающего человека, чем обычная. А как может быть иначе? Ведь положительные результаты буквально налицо, а негативные последствия практически отсутствуют, чего не скажешь о большинстве химических фармпрепаратов, взятых из арсенала официальной медицины. И время, драгоценное время! Длительная практика врачевания свидетельствует, что период выздоровления значительно сокращается, стоит лишь применить подходящий случаю один из многих методов восстановительной медицины.

Что же может предложить вам реабилитационная медицина? По какому целительному кругу поведет больного опытный врач-реабилитолог (есть такая редкая специализация в официальной медицине)? Основные методы, используемые в восстановительной медицине, стары, как наш мир. К ним традиционно относят:

- *очищение организма*. Например, очищение кишечника при помощи гидроколонотерапии (знаменитая «голливудская диета»), плазмафорез крови, очищение при помощи лекарственных трав. Зачастую такое очищение является первым шагом к восстановлению и оздоровлению организма;

- *гидротерапию*, или лечебные ванны и орошения, такие как минеральные, скипидарные, ароматические, соляные, углекислые и другие, а также сауну и баню, аквафизкультуру, лечебные курсы минеральных вод. Специально подобранные и приготовленные жидкости промывают и насыщают питательными веществами ткани, способствуют восстановлению нарушенного баланса веществ и микроэлементов в организме, лечат многие заболевания – от желудочно-кишечных и до кажущихся неразрешимыми женских проблем, не говоря уж о том, что омолаживают и приводят в желанный тонус не только тело, но и мысли;

- *физиотерапию*: электрофорез, ионофорез, фонофорез, лазеротерапию, ультразвуковую терапию, магнитотерапию, миостимуляцию, вакуумтерапию и так далее. Все мы хоть раз в жизни, но побывали в физиотерапевтическом отделении районной поликлиники, и нет нужды перечислять здесь все доступные чудеса восстановления сил: активизацию защитной системы, обмена веществ, крово- и лимфотока, ускорение регенерации и повышение общего тонуса органов и тканей;

- *гирудотерапию*, или лечение пиявками;

- *рефлексотерапию*, или воздействие на активные точки человеческого организма, активизирующее внутренние ресурсы;

- *бальнеотерапию*, или грязелечение;
- многочисленные *методики лечебного и восстановительного массажа*;
- *фитотерапию*, или лечение травами, и многое, многое другое.

Проконсультируйтесь с доктором, подберите для себя комплекс процедур и начинайте работать над восстановлением своего здоровья. И не слушайте тех, кто будет говорить о том, что восстановительная медицина сродни шаманству, или приравнивать ее к нетрадиционной медицине. Реабилитационная медицина является серьезным направлением в современной врачебной науке и не имеет ничего общего с ненаучными и ненадежными «бабушкиными методами». Восстановительная медицина, используя достижения современной науки, передовые методы исследований природных возможностей человека, разрабатывает научно обоснованные техники и технологии, способствующие раскрытию дремлющих ресурсов нашего организма, что и приводит к оздоровлению функционирования всех органов и систем, причем не только пораженных недугом. А это серьезно. Все эти методы действуют мягко, исключая парадокс химиотерапевтического воздействия, когда «одно лечим, а другое калечим». В основе восстановительной терапии лежит простой постулат: «Человеческий организм способен самостоятельно справиться почти с любой болезнью, нужно лишь не мешать ему, а помогать». Реабилитационная терапия и помогает ему в этом. Под реабилитацией в настоящее время принято понимать систему комплексных мероприятий медицинского, психологического и социального характера, направленных на улучшение адаптации человека к требованиям повседневной жизни, нагрузкам на работе. В каких случаях доступна ее целительная поддержка?

Восстановительная медицина уместна при весьма широком спектре заболеваний и повреждений. Приведем примерный, а потому неполный список отраслей официальной медицины, где с успехом применяются ее методы: кардиология, нейрохирургия, лечение заболеваний мужской и женской урогенитальной сферы, акушерство, эндокринология, лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, нефрология, пульмонология, травматология и хирургия, лечение неврологических заболеваний и психиатрия, оториноларингология (ухо, горло, нос), артрология и ортопедия, дерматология. После тяжелых операций или консервативных методов лечения, требующих серьезного вмешательства в организм, восстановительная медицина обеспечивает быструю реабилитацию и помогает полному выздоровлению, а в более легких случаях часто можно обойтись вообще без помощи таблеток, уколов и капельниц и даже без прямого вмешательства хирурга.

Когда требуется реабилитация? Как правило, реабилитация нужна пациентам, выздоравливающим после перенесенного острого заболевания, травмы или операции, людям, страдающим хроническими заболеваниями, и просто тем, кто подвергается большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам на работе или в повседневной жизни. Причем чем серьезнее и тяжелее заболевание, травма, перенесенная операция, тем длительнее и сложнее восстановление.

Заболевания, при которых требуется реабилитация:

- вегетососудистая дистония;
- ишемическая болезнь сердца, в том числе острый инфаркт миокарда, состояние после операции коронарного шунтирования;
- гипертоническая болезнь;
- хронические формы сосудистых заболеваний мозга;
- состояние после перенесенного инсульта;
- хронический бронхит;
- бронхиальная астма;
- хронический гастрит;

- язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки;
- хронический колит;
- синдром «раздраженной кишки»;
- мочекаменная болезнь;
- хронический гепатит;
- цирроз печени;
- хронический панкреатит;
- сахарный диабет;
- заболевания щитовидной железы;
- хронический пиелонефрит;
- заболевания позвоночника и периферической нервной системы;
- заболевания суставов;
- заболевания сосудов конечностей (облитерирующий атеросклероз, облитерирующий эндартериит);
- заболевания предстательной железы;
- нарушения дыхания во время сна (храп, апноэ сна);
- бессонница;
- переутомление;
- синдром хронической усталости;
- ожирение и целый ряд других.

Естественно, в нашей книге мы не сможем рассмотреть все перечисленные случаи, поэтому остановимся на самых, если можно так сказать, популярных. Тем более что такой подход оправдан соображениями вашей безопасности: каждый конкретный случай должен обязательно рассматриваться специалистом по реабилитационной медицине, и чем тяжелее состояние конкретного больного, тем тщательнее должен быть врачебный подход к нему.

Глава 1

Как быстрее вернуть радость жизни после гриппа и простуды

От возбудителей гриппа и прочих простудных недугов никто на свете не защищен. Простужаются и гриппуют все: мужчины и женщины, светленькие и темненькие, большие и маленькие. Простуду можно подхватить в любое время года, но чаще всего болезнь поражает в холодную погоду («сезон гриппа»), когда мороз, дождь, ветер и слякоть сбивают нас в кучку, загоняют в тесные помещения, и – всегда неожиданно, не вовремя. И проявляется у каждого по-разному, хотя имеет общую черту: больные часто могут довольно точно указать начало своего заболевания. Источником инфекции обычно является простуженный человек, и не только в период болезни, но и после своего выздоровления, оставаясь носителем вируса до 5 – 7 дней, а иногда и до 10 дней с момента заболевания. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки человека-вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, и на короткий промежуток времени вокруг него формируется опасная для окружающих зона заражения с максимальной концентрацией вирусов в воздухе. В ней и происходит заражение контактирующего человека. На языке специалистов – «воздушно-капельным путем».

О тяжести простуды можно судить по температурной кривой больного:

- *легкая форма*: температура умеренная, до 38 °С, беспокоят общее недомогание, слабость, вялость, потливость, головные и мышечные боли. На второй день присоединяется насморк, могут появиться сухость и першение в горле, кашель;
- *среднетяжелая форма*: температура повышается до 39,5 °С, ощущаются сильный жар, озноб, все простудные симптомы нарастают;
- *тяжелая форма*: высокая, до 40 – 40,5 °С, температура. К имеющимся симптомам простуды прибавляются признаки интоксикации нервной системы – судорожные припадки, галлюцинации, легкое нарушение сознания, бред. Могут быть носовые кровотечения, кровоизлияния на слизистых оболочках и рвота.

Ко всему прочему одна из разновидностей простуды – грипп – способен протекать в молниеносной форме, при которой для больного возникает серьезная опасность летального (смертельного) исхода. Для этой формы гриппа характерны стойкое повышение температуры до крайне высоких цифр и клинические проявления, схожие с симптомами менингита, но без воспалительной реакции оболочек головного мозга, проходящие у инфекционистов под термином «менингизм».

Как не надо лечить простуду

Наше отношение к простудным заболеваниям, мягко говоря, преимущественно легкомысленное. Здесь мы скорее похожи на Карлсона, для которого любая беда – «дело житейское», или на тех персонажей, которые всерьез думают, что если лечить простуду, то она пройдет через семь дней, а если не лечить, то через неделю. Поэтому в первую очередь скажем пару слов о том, что ни в коем случае при простуде делать не следует.

- Не следует лечиться самостоятельно, обязательно нужно обратиться к врачу, так как простудные заболевания опасны осложнениями.

- Не следует ходить на работу, в институт, школу, посещать общественные места, чтобы не распространять инфекцию среди своих друзей и коллег.

- Не следует принимать антибиотики без рекомендации врача. Простуда – преимущественно вирусное заболевание, она не реагирует на антибиотики, а они способны вызвать аллергические реакции, нарушения работы желудка, дисбактериоз и прочие сомнительные радости бытия.

Мы забываем, что, если простуду начать вовремя и правильно лечить, она может пройти за пару-тройку дней. Лечить правильно – значит не повторять чужих ошибок. Напомним, в чем они заключаются.

Первая ошибка: мы переносим болезнь «на бегу», а простуженному телу надо вылежаться в тепле хотя бы первые дни. Врачи тоже придерживаются такого мнения, поэтому и выписывают первичный больничный лист на три дня. Если же стоически переносить болезнь на ногах, то можно серьезно навредить себе. Простуда пройдет, а вот ее осложнения могут надолго остаться с вами.

Вторая ошибка: неразборчивость в средствах. Многие средства снимают только симптомы заболевания: снижают температуру, головную боль, сдерживают кашель, но не устраняют причину болезни. К тому же медицинской статистике давно известно, что риск непредсказуемого воздействия двух одновременно потребляемых препаратов составляет 10%, трех – уже почти 50%, а пяти и более – 90%. Отсюда вывод: брать болезнь надо не количеством, а качеством лечения, что без врачебной консультации вряд ли возможно.

Третья ошибка: редко читаем инструкции. На разных людей одни и те же лекарства действуют по-разному. Одинаковых людей в природе не существует, а поэтому не исключены аллергические и прочие побочные реакции при употреблении какого-либо препарата. Информация о таких возможных последствиях содержится во вкладышах-инструкциях к лекарству. Читайте их внимательно. Если препарат доступен без рецепта, в инструкции обычно указан срок его безрецептурного приема, по истечении которого его употребление следует прекратить или посоветоваться с лечащим врачом о дальнейших своих действиях.

Четвертая ошибка: самостоятельный прием антибиотиков. По данным врачебной науки, в половине случаев простудных заболеваний применение антибиотиков при лечении ничем не оправдано. Опасность злоупотребления ими кроется в том, что бесконтрольное применение антибиотиков вызывает привыкание к ним основных штаммов возбудителей заболевания. В результате, когда препарат действительно необходим, он уже не действует так, как должен. Конечно, при серьезных осложнениях, воспалении легких или ангине без антибиотиков не обойтись, но назначать их должен все-таки врач.

Пятая ошибка: безграничная вера в домашние средства. Все хорошо в меру. Например, есть люди, не переносящие ягод малины, им нельзя принимать и отвар ее листьев, признанное противовоспалительное и потогонное средство.

Шестая ошибка: самодиагностика и самолечение. Иначе легко попасть в ситуацию, когда человек, болея пневмонией, думает, что простудился, и ставит себе банки, которые в

его состоянии могут быть противопоказаны, а потом удивляется, что попал на больничную койку.

Оптимальный вариант, конечно, тот, когда человек простудам не подвержен. Что вполне по силам любому здравомыслящему человеку. Про то, что для этого нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть в тонусе, принимать витамины, знают все. А что делать, если вы, например, очень сильно промерзли? Как правильно справиться с переохлаждением?

Советов, как быстрее согреться, много, но не всем стоит доверять. Многие в такой ситуации пытаются согреться истинно народным способом – с помощью алкоголя. Но тут не совсем тот случай, когда истину находят в вине. Дело в том, что замерзшему человеку действительно можно выпить примерно 40 – 50 граммов водки или коньяка, которые хотя бы чуть-чуть помогут ему согреться. А все, что будет выпито сверх указанного количества спиртного, лишь усилит переохлаждение организма. Механизм подобного обратного эффекта следующий: расширившиеся после стопочки сосуды вызывают усиление тока крови по ним, что и приводит к усилению теплоотдачи, – это медицинский факт. В результате организм начинает терять остатки тепла и замерзает еще больше. Так что горячительными напитками злоупотреблять ни в коем случае нельзя. Не рекомендуется замерзшим людям и курить. Никотин, наоборот, суживает мелкие сосуды, кровоток замедляется, и ткани испытывают кислородное голодание, что еще больше усиливает ощущение холода. Что же делать?

Очень хорошо помогает сухое тепло – шерстяное одеяло и несколько грелок, наполненных горячей водой. Одну из них нужно положить в ноги, а на другую сесть. На первый взгляд это довольно странный совет, однако он имеет логичное объяснение. Дело в том, что холод легко провоцирует воспаление органов малого таза. Самые уязвимые из них – яичники. Многие женщины, перемерзнув, ощущают ноющие боли в низу живота. Это не что иное, как воспаление придатков. Зачастую к нему присоединяется и цистит – воспаление мочевого пузыря. Этот орган тоже очень болезненно реагирует на переохлаждение. Возникает учащенное и болезненное мочеиспускание, которое проходит только через несколько недель. Чтобы предотвратить появление этих симптомов, нужно хорошенько прогреть низ живота. Резиновая грелка, заполненная кипятком, здесь придется как нельзя кстати. Хорошо помогает теплая ванна. Но ее нужно принимать осторожно. Сначала температура воды не должна превышать 30 °С. Кипяток надо добавлять постепенно, так, чтобы через 20 минут температура повысилась до 40 – 42 °С. В течение всего этого времени нужно пить какой-нибудь горячий напиток. Это может быть сладкий чай, какао или крепкий бульон.

Но простое прогревание организма можно сочетать с настоящим целительным воздействием. Для этой цели очень хорошо подходят цитрусовые ванны. Чтобы сделать такую ванну, необходимо растолочь 120 – 150 г сухой цедры апельсина, мандарина или лимона, залить получившийся порошок одним литром кипятка и настоять его 20 – 30 минут. Затем настой вылить в ванну. Чтобы повысить эффективность ванны, можно добавить две-три капли эфирного масла розы. Можно также «обогащить композицию» соком лайма.

Для апельсиново-грейпфрутовой ванны выжмите сок из трех крупных грейпфрутов и трех апельсинов. Мякоть положите в тканевый мешочек или заверните в марлю, а затем опустите в воду, чтобы «подпитывать» ее.

На лимонно-медовую ванну потребуется четыре – шесть лимонов. Их необходимо нарезать с кожурой, залить горячей водой и настоять около часа. Отожмите лимонную массу через марлю в ванну и добавьте несколько столовых ложек меда.

Цитрусовые ванны являются очень эффективным способом спасения от осенних простуд. Ванны усиливают кровообращение, тонизируют, укрепляют и смягчают кожу, создают своеобразный барьер для возбудителей болезни. Кроме того, эфирные масла, которые содер-

жаты в цитрусах, помогают справиться с начинающимся насморком и кашлем. Приведенные процедуры рекомендуется проводить по 10 – 15 минут минимум дважды в неделю.

Ну а что же делать, если вы все же не убереглись и простудились? Лечиться, конечно! Причем не забывая о том, что при простуде особенно эффективно одновременное применение средств и методов традиционной и восстановительной медицины. Более того, для некоторых больных альтернативой лекарственной терапии может стать терапия восстановительная – комплекс природных и физических методов лечения. Бесценную помощь простуженным людям оказывают физиотерапия (прогревание, магнитотерапия, ультразвуковая терапия и т. д.) и рефлексотерапия (воздействие на активные точки на коже). В следующих разделах остановимся на способах прогревания в домашних условиях и некоторых методах рефлексотерапии.

Прогревание организма

Горчичники, банки, перцовый пластырь, компрессы, грелки, «синие лампы» – для нас эти вещи пахнут детством и вселяют веру в выздоровление, а вот, например, в Америке простуженного человека врачи усиленно будут потчевать таблетками, ни разу не обмолвившись о подобных домашних средствах, поскольку так им предписывает «регламент» – официально рекомендованная к повальному применению схема лечения, отступление от которой чревато для лечащего в Штатах доктора судебным разбирательством. Поэтому для американца самое народное средство – это подогретая кока-кола. У нас же, россиян, необремененных всепроникающей государственной заботой о здоровье каждого гражданина в отдельности, гораздо больше возможностей для творческого подхода к лечению простуды. Только наши старые добрые средства не так уж и просты, ведь разогревать можно только рефлекторные зоны, и то в том случае, если нет температуры.

Рефлексогенная зона верхних дыхательных путей – стопы. Их можно греть и в разгар простуды, и при первых ее признаках. Для этого на ночь в носки можно насыпать сухую горчицу, которая за счет влажности кожи начнет выделять фитонциды и эфирное масло. Всевозможными «пахучими» мазями и бальзамами также нужно мазать стопы и рефлекторные зоны, указанные в инструкции. Плюс этих средств – большое количество эфирных масел, благотворно влияющих на слизистую носоглотки. Совершенно невыносимый порой запах «пробивает» нос, отек сходит, дышать становится легче.

Отлично согреет и защитит от надвигающейся простуды **ножная горчицная ванна**. В ведро или тазик с горячей водой добавляют процеженный через марлю раствор горчицы (из расчета 100 г порошка на 10 л воды). Опускают туда ноги и накрывают колени вместе с ведром одеялом. Периодически подливают горячую воду для поддержания температуры. Через 10 – 15 минут ноги нужно ополоснуть теплой водой, вытереть, надеть шерстяные носки и улечься под одеяло.

Рефлексогенная зона гортани расположена там же, где и зона верхних дыхательных путей, – на основании большого пальца руки. Если болит горло, охрип голос, то совет будет таков: обклейте фаланги больших пальцев на обеих руках полосками перцового пластыря. Два дня – и болезнь поспешно ретируется.

Горчичники тоже остаются в нашем арсенале. При насморке и боли в горле горчицники можно ставить на грудь и на икры, а при сухом или влажном кашле – на верхнюю часть грудины, на спину между лопатками и под лопатками. При этом полезно одновременно пользоваться перцовым пластырем и разогревающей мазью – например, втереть в рефлексогенные точки вьетнамский бальзам и поставить горчицники, а на другой день наклеить перцовый пластырь на грудь (при кашле). Горчицники ставят ежедневно или через день три-четыре раза, затем необходимость в этой процедуре исчезнет ввиду вашего выздоровления.

Прогревание «синей лампой»(лампа Минина) благотворно действует на различные воспалительные процессы, поэтому оно показано не только при простуде. Действующим началом синего света является инфракрасное излучение. Рефлектор располагают на расстоянии 20 – 60 см от оголенной поверхности кожи. Расстояние можно контролировать при помощи собственной руки, располагая лампу в зависимости от силы теплового ощущения. Ощущение тепла должно быть приятным. Лучи должны падать на поверхность кожи наклонно. Длительность сеанса составляет от 3 – 5 до 15 – 20 минут, понемногу увеличиваясь от сеанса к сеансу. Частота процедур – один-два раза в день. Весь курс лечения рассчитан на шесть-семь (максимум 15) процедур.

Внимание! Рефлектор нельзя оставлять зажженным без присмотра, а при отсутствии специального рефлектора синюю лампу можно вернуть в обычную настольную конструкцию с отражателем.

Глубокое прогревание простуженного организма достигается при использовании **парафиновой лепешки** в силу ее способности долгое время удерживать тепло и медленно, в течение всей процедуры, отдавать его телу больного, оказывая противовоспалительное, болеутоляющее, рассасывающее действие. Сделать парафиновое прогревание в домашних условиях нетрудно, хотя и хлопотно, но доступно. Для этого нужно приобретенный в аптеке парафин разломать на крупные куски и аккуратно сложить в старую кастрюльку (она должна быть сухой), которая впредь будет использоваться только для приготовления парафиновой массы. Затем погрузить ее в водяную баню (в кастрюлю большего диаметра наливается столько воды, чтобы кастрюлька с парафином в ней свободно плавала). Полученное сооружение ставят на огонь, прикрывают крышкой и ждут до тех пор, пока парафин не растопится без остатка. После чего в сухую неглубокую миску, предварительно выстланную пергаментной бумагой или медицинской клеенкой, осторожно выливают растопленный парафин, ждут минут 10 – 15, пока парафиновая лепешка немножко поостынет, уплотнится и сформируется. Она будет готова только тогда, когда станет плотной и равномерно однородной.

Будьте осторожны! Полузастывшим парафином, который покроется корочкой, пользоваться ни в коем случае нельзя, потому что корочка эта непрочная, может лопнуть – и горячий парафин обожжет кожу. Затем клеенку с готовой парафиновой лепешкой нужно обернуть чистым полотенцем и приложить к больному месту, которое необходимо поверху закутать теплым шарфом. Таким образом парафиновую лепешку держат каждый раз по 20 – 30 минут.

Если есть возможность купить в аптеке озокерит (горный воск), то добавьте его к парафину в соотношении 1 : 1. Процесс приготовления такой же, как описано выше, только грязи будет больше – озокерит черного цвета и с трудом отмывается с поверхности. А вот само прогревание с озокеритом будет лучше, более глубоким, а потому более эффективным.

По окончании процедуры (делать ее лучше на ночь, чтобы лечебное воздействие прогревания продолжилось в теплой постели) подостывшую лепешку снимают с клеенки, сразу же ломают на куски (ибо холодная будет твердой) и складывают в кастрюльку до следующей процедуры.

Парафиновые или в смеси с озокеритом прогревания можно делать через день, так как эффект сохраняется больше суток. Но при необходимости допустимы и ежедневные тепловые процедуры. На курс лечения рекомендуется от восьми до десяти процедур. Воздержаться от них следует людям, страдающим от онкологической патологии, воспалительных болезней почек, заболеваний крови, а также с гнойными поражениями организма и гепатитом.

Грелка применяется для рассасывания воспалительных процессов, согревания тела и как болеутоляющее средство. Под влиянием грелки расширяются сосуды кожи и более глубоко расположенных тканей, что оказывает лечебное воздействие на течение воспалительных процессов, уменьшает вызванные спазмами боли.

Грелки бывают резиновые и электрические. Резиновая грелка представляет собой емкость объемом 1 – 2 л с пробкой. Для проведения согревающей процедуры нужно заполнить грелку горячей водой на три четверти ее объема, затем нажатием выпустить воздух и плотно прикрутить пробку. Не будет лишним проверить герметичность грелки, для чего ее переверачивают пробочным горлышком вниз. После чего грелку надо насухо вытереть, завернуть в полотенце и подложить больному. Будьте внимательны! Периодически проверяйте степень нагрева кожи под грелкой. Для предупреждения чрезмерного покраснения слишком чувствительной кожи ее можно смазать вазелином. Очень горячую грелку кладут

сначала на одеяло, потом на простыню и только после того, как больной и грелка «привыкнут друг к другу», непосредственно на тело. Грелку следует держать до остывания. Для местного прогревания рекомендуется использовать воду 40 °С. Для согревания ног и постели вода в грелке должна быть 60 °С.

Вместо водяной грелки можно применять электрическую, степень нагрева которой регулируется реостатом. Регулятор обычно находится на месте соединения шнура с подушкой. Пользоваться ею нужно с перерывами. Для прогревания ушей можно использовать грелку меньшего объема или специальную грелку с отверстием для ушной раковины. После прогревания на ухо следует наложить согревающую ватную повязку, причем вату необходимо предварительно согреть.

Местное прогревание с помощью грелки или горячего компресса **противопоказано** при кровотечениях, острых воспалительных процессах брюшной полости (аппендицит, холецистит, панкреатит), в течение одного-двух дней после ушиба и травмы (как иногда пишут, «в первые часы»). Тепловые процедуры противопоказаны при онкологических заболеваниях. В этих случаях применять грелку можно только после разрешения врача.

Компресс – это многослойная лечебная повязка, действующая как отвлекающее и рассасывающее средство. Согревающие компрессы, в отличие от грелок, используют не внешнее тепло, а внутреннее, накапливающееся в тканях тела, вызывая длительное и стойкое расширение поверхностных сосудов, что приводит к приливу крови к очагу воспаления. Таким образом, согревающие компрессы, усиливая кровообращение в коже, тканях и органах, снимают отечность, уменьшают воспалительные процессы, расслабляют судорожно сокращенные мышцы, укрощают боль.

Компрессы можно делать из воды, одеколona, спирта пополам с водой или водки. Такой компресс делается из четырех слоев. Первый слой – хлопчатобумажная ткань, смоченная водой комнатной температуры и отжатая. Поверх ткани накладывают слой компрессной бумаги или клеенки, предохраняющий ткань от высыхания и задерживающий тепло. Бумага по размеру должна быть немного больше ткани. Поверх ткани надо плотно наложить клеенку. Сверху оба слоя покрывают ватой, шерстяным платком или шарфом. И наконец, все это не туго перебинтовывают и держат от 5 – 6 до 10 – 12 часов, то есть до высыхания. Если ткань высохла раньше, компресс надо снять. Прежде чем заменить использованный компресс на новый, место, где он был наложен, необходимо тщательно промыть теплой водой, чтобы избежать раздражения кожи.

Народные лекари рекомендуют компрессы из лекарственных растений. Например, при простуде с сильным кашлем на грудь кладут теплый, а иногда даже горячий компресс из печеного картофеля.

Осторожно! Согревающие компрессы нельзя ставить, если у больного есть признаки какого-либо заболевания кожи и фурункулы.

Часто при простуде или гриппе «стреляет» в ухе. Чтобы избавить себя от таких сопутствующих симптомов простуды, согревающий компресс можно поставить и на больное ухо. Для этого нужно предварительно смазать вазелином или детским кремом кожу вокруг ушной раковины. Затем в слегка подогретом спиртовом растворе (спирта и воды 50 мл на 50 мл) или в водке намочить марлю или чистую мягкую салфетку, отжать и положить вокруг ушной раковины, причем, обратите внимание, сама раковина и слуховой проход должны оставаться открытыми. Затем из вощеной или специальной бумаги для компрессов нужно вырезать круг, сделать надрез посередине и надеть его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми. Поверх бумаги вокруг уха положить вату и закрепить полученную сложную конструкцию бинтом. Держать компресс достаточно 1,5 – 2 часа, на ночь его ставить не надо, но повторять потом можно каждый день, пока болит ухо. Можно использовать для компресса и камфорный спирт, наполовину разведенный водой.

Мы не зря упомянули о прогревании ушей в разделе о прогревании всего организма. Во-первых, ухо – это его часть, а во-вторых, на самом деле боли, дискомфорт в ухе, переходящий в отит, часто сопутствуют простудным заболеваниям. Если это заболевание не лечить, оно постепенно может развиться в тугоухость или глухоту. Поэтому лечить отит следует комплексно. Вот несколько способов лечения «народными прогреваниями» с походом в русскую баню.

1. К лечению прострела уха после тяжелой простуды приступите немедленно, чтобы не началось осложнение. Находясь в парной, держите на больном ухе камень, нагретый на каменке и завернутый в тряпку.

2. Можно воспользоваться полынной «сигаретой» (см. ниже) и прогреть ею следующие участки тела:

- козелок уха – точку, находящуюся в центре линии, идущей от глаза к уху;
- точку на тыльной стороне руки в центре линии, идущей от среднего пальца руки к плечу (на ширину ладони от запястья);
- точку, расположенную под предыдущей точкой на внутренней стороне руки;
- подушечки подошвы под безымянным пальцем и мизинцем ноги;
- точку, расположенную на внутренней стороне голени, на ширину ладони выше от лодыжки.

3. Выполняйте прогревание и после бани. Заверните траву полыни в тонкую бумагу длиной 20 см и шириной 4 см наподобие самокрутки. Можно к полыни добавить мяту, шалфей. При прогревании зажженные «сигареты» держите на расстоянии 5 – 8 мм от места прогрева. Если начнет припекать, нужно отвести «сигареты» на несколько секунд и продолжить нагревание. Выполняйте прогревание по семь – десять раз. Обычно прогревание всех точек длится 10 – 15 минут.

Кстати, этот последний способ можно считать перенятым из китайской медицины, где его относят к методам точечного прогревания тела. В традиционной китайской медицине метод прогревания – это воздействие на тело человека при помощи нагретых до определенной температуры предметов, при этом происходит стимуляция биологически активных точек организма, в результате которой улучшается циркуляция энергии. Китайцы считают, что точечное прогревание способствует:

- *улучшению метаболизма*. Под воздействием точечного прогревания повышается температура и ускоряется процесс обмена веществ, вследствие этого увеличивается количество кислорода и питательных веществ в крови, а также осуществляется вывод отработанных продуктов жизнедеятельности организма (токсинов);
- *расширению кровеносных сосудов*. Прогревание расширяет кровеносные сосуды, улучшается кровообращение в верхних слоях кожи;
- *улучшению функционирования потовых желез*. Прогревание, воздействуя на чувствительные нервы, стимулирует работу потовых желез в области позвоночника, содействуя выводу шлаков из организма;
- *благоприятно влияет на мышечную ткань*. Повышение температуры стимулирует расслабление мышц, снимает утомление, в результате повышается эластичность и работоспособность мышечной массы. Все ткани насыщаются кислородом;
- *оказывает противовоспалительный и обеззараживающий эффект*. Улучшение процесса кровообращения стимулирует обмен веществ в организме, вследствие чего повышается содержание лейкоцитов и кислорода в крови, а это, в свою очередь, повышает иммунитет организма и оказывает противовоспалительное и обеззараживающее действие.

Капли

1. Возьмите лепестки от 25 роз (можно сухих), залейте 100 г крутого кипятка, через 30 минут отожмите. В полученном настое растворите 5 – 10 г мумие и добавьте три – пять капель розового масла. Полученный раствор поставьте на водяную баню и выпаривайте до тех пор, пока не останется половина. Закапывайте теплый настой в ухо по три капли.

2. Приготовьте раствор мумие: 3 г мумие растворите в 1 ст. ложке горячей воды, затем, добавляя воду, доведите объем раствора до 100 мл. Смешайте в равных количествах (по 5 мл – 1 ч. ложке) раствор мумие, борный спирт и альбucid. Перед применением часть смеси подогрейте. Закапывайте в больное ухо по семь – десять капель перед заходом в парную.

3. Облегчает состояние отвар лаврового листа. В эмалированную кастрюлю влейте стакан воды, опустите туда пять лавровых листьев, доведите до кипения и, сняв кастрюлю с огня, укутайте ее на 2 – 3 часа. Перед заходом в парную закапайте в больное ухо восемь – десять капель теплого отвара и выпейте 2 – 3 ст. ложки (процедуру повторите два-три раза).

Тампоны

Помогает снять воспалительный процесс сок лука. Для этого перед заходом в парную закладывайте в уши ватные тампоны, смоченные свежеприготовленным соком. Оказывает противовоспалительное действие спиртовой раствор мумие: ватку смочите в растворе, слегка отожмите, заложите в ухо перед заходом в парную.

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия – это популярный в современной медицине метод, суть которого заключается в воздействии на активные точки организма различными способами: специальными иглами, точечным массажем, магнитными или металлическими аппликаторами, семенами растений и другими раздражителями. Дело в том, что различные органы и системы организма связаны с определенными участками кожи, называемыми акупунктурными точками. Эти точки реагируют на появление малейших нарушений в состоянии здоровья еще задолго до начала органических необратимых изменений в организме. В ходе исследований было выявлено, что различные органы и системы организма связаны с акупунктурными точками сложной сетью энергетических каналов, и любое изменение в функционировании органа тут же отражается на состоянии этих точек. В них изменяются магнитное поле, местная кожная температура, электрическое сопротивление, скорости биохимических реакций и прочие показатели. Специалисты утверждают, что различные участки кожи с повышенной болевой чувствительностью (так называемые зоны Захарьина – Геда) при некоторых заболеваниях являются не чем иным, как увеличившимися и слившимися акупунктурными точками при далеко зашедших патологических нарушениях в организме.

Среди существующих в рефлексотерапии методик наиболее эффективным является воздействие иглами, получившее названия иглорефлексотерапия, акупунктура и иглоукалывание. Несмотря на буквально неохватную область применения, ограничений по возрасту и серьезных противопоказаний рефлексотерапия не имеет. Но следует знать, что при проведении рефлексотерапии хорошим специалистом обязательно учитывается образ жизни, возраст и пол пациента, его психологический тип, что помогает ему определить необходимые методы лечения, направленные на восстановление энергетического равновесия в организме.

Техник рефлексотерапии насчитывается огромное множество, и применяются они исходя из каждого конкретного случая. Рефлексотерапия, акупунктура – это европейские названия метода. Но так как пришел он к нам из Китая, то имеет и китайское название – **чжень-цзю-терапия** (от *чжень* – игла, *цзю* – прогревание). К неоспоримым достоинствам данного метода следует отнести то, что применяется он с минимальным использованием лекарств или вообще безлекарственно, отчего не вызывает аллергических реакций или лекарственной зависимости, и, что самое важное для страждущего человека, мобилизует собственные исцеляющие ресурсы организма, благотворно воздействует на работу иммунной системы. Однако эти факты не являются однозначным подтверждением того, что иглотерапия способна исцелить от всех болезней. Нет, данный метод не панацея от всех бед! Он только первый шаг к полному восстановлению и укреплению здоровья. Только в комплексном сочетании с массажем, физиотерапией либо другими процедурами иглоукалывание оказывает положительный эффект на состояние здоровья.

Еще одна китайская техника рефлексотерапии называется цзю-терапия, суть ее заключается в прогревании активных точек на теле. Существует цзю-терапия столько же, сколько иглоукалывание и точечный массаж. Цзю-терапия проводится с помощью высушенной и перетертой травы – полыни. Считается, что при тлении полынная «сигарета» испускает инфракрасные лучи, а на ее конце температура достигает 800 °С, за счет чего и происходит воздействие на активную точку. В древности использовали прижигание активных точек до появления пузырей. Сегодня, к оправданной радости многочисленных пациентов, в большинстве стран мира прижигание полынной «сигаретой» заменили прогреванием, при котором кончик сигареты держат на небольшом расстоянии от кожи, вызывая у больного ощущение приятного интенсивного тепла. Во избежание образования ожога врач должен положить

руку, держащую «сигарету», на опору, а палец другой руки положить рядом с прогреваемой точкой на коже больного, чтобы иметь возможность контролировать интенсивность тепла.

Общие реакции организма под влиянием цзю-терапии выливаются в стимуляцию иммунной системы, что и ускоряет выздоровление. Кроме того, дым, образующийся при тлении полынной «сигареты», обладает противовоспалительным, бактерицидным и даже противозудным действием, что определяет эффективность метода при лечении острых респираторных заболеваний. В целом же показания к применению цзю-терапии вытекают из ее механизмов действия. Она рекомендуется для ослабленных больных, для больных с иммунодефицитным состоянием, для стариков и детей.

Объективности ради следует сказать, что при отсутствии полынной «сигареты» прогревание биологически активных точек можно осуществить любым источником тепла. Правда, при этом сохраняется только тепловой эффект от воздействия. С этой целью можно использовать специальные тепловые излучающие приборы или медленно тлеющие сигары (такой совет встречается в некоторых пособиях).

Различают два метода цзю-терапии.

Тормозной, при котором зажженную «сигарету» подносят к коже пациента на расстояние, вызывающее приятное тепло, и стабильно прогревают выбранную точку в течение от 5 до 20 минут.

Возбуждающий метод, или «клюющее цзю», – это уже не стабильное, а прерывистое раздражение. Полынную «сигарету» подносят к коже на расстояние, вызывающее легкое жжение, 2 – 3 секунды держат и относят на расстояние, где больной уже не ощущает воздействия тепла. Время воздействия на каждую точку колеблется в пределах 2 – 3 минут.

Очень популярен такой метод рефлексотерапии, как **точечный массаж**. Точечный массаж также зародился в глубокой древности и насчитывает не менее двух с половиной тысячелетий практики. В процессе познания человека древние медики, наблюдая функционирование человеческого организма, отметили определенные взаимосвязи между явлениями природы, их обусловленностью и человеком. Медики предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, тесно связанная со всеми явлениями природы. Считалось, что при каждом заболевании в болезненный процесс неизбежно вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа обязательно изменяется функция всех других органов и систем. Болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей как в целом организме, так и между организмом и окружающей внешней средой обитания человека. Отсюда делается вывод, что любая болезнь, в том числе и простуда, – это результат борьбы организма с болезнетворными факторами. Они могут быть как внешними (климат, инфекции, травмы), так и внутренними (пища, вода, эмоции). Задача врача – помочь организму в этой борьбе. Постепенно были сформулированы и эмпирическим путем выработаны основные методы и средства такой помощи. К ним относится и точечный массаж.

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и при проведении метода иглоукалывания, прижигания (чжень-цзю-терапия), с той лишь разницей, что на те же биологически активные точки воздействуют уже не иглой или теплом, а надавливанием пальцем или кистью. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто используют около 150. В основе механизма лечебного воздействия лежат сложные рефлекторные физиологические процессы, о которых мы уже упоминали выше. Воздействие на активную точку стимулирует или успокаивает (что зависит от способа воздействия) вегетативную нервную систему, усиливает кровообращение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снимает нервное и мышечное напряжение.

При надавливании на выбранную активную точку, как правило, у массируемого возникают ответные реакции, чаще субъективного характера, такие как ощущение ломоты, распирания, онемения, болезненности, «пробивает как электрическим током», появляется чувство тепла, легкости, ощущается ползание «мурашек», появляется «гусиная кожа». В то же время находящиеся рядом области местного воздействия не демонстрируют таких ответных реакций, что и используется массажистом для точного определения искомой точки.

Метод точечного массажа биологически активных точек выгодно отличается от других относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения как в доврачебной практике, так и во время комплексного лечения и реабилитации после болезни. Разновидности точечного массажа могут быть применены в комплексе с лекарственной терапией. Необходимо помнить, что методы древневосточной медицины лишь дополняют современные методы, обогащая их, но никак не заменяют их полностью. При применении точечного массажа необходимо учитывать все основные положения и требования современной медицины. Применять точечный массаж можно лишь при отсутствии абсолютных противопоказаний и после консультации с врачом.

К арсеналу рефлексотерапии можно отнести и весьма экзотический для европейцев метод **мантровой терапии**. Санскритское слово «мантра» пришло из Древней Индии. Часто люди, услышав слово «мантра», думают о буддистской или индуистской религии и ассоциируют его с разновидностью молитвы. Подобное заблуждение связано с тем, что эти религии используют энергию мантр для достижения духовной цели. Но имеется и другое, менее известное их применение. Это лечение мантрами, то есть использование специфических мантр для лечения определенных болезней. Специалисты в этой узкой области знаний говорят, что существует много различных мантр для устранения многочисленных физических и умственных проблем. Буквально слово «мантра» означает «спасти ум от страдания и болезни». В тибетском языке термин «мантра» означает слово «нак», а того, кто практикует этот метод лечения, называют «накпа». Мантра – это чистая энергия звука. Лечение мантрами сосредоточено на энергии звука как средстве врачевания. Тибетское лечение мантрами включает древние и секретные мантры, компилируя суть природных звуков или применяя слова из древних санскритского и тибетского языков. Существуют сотни различных мантр для лечения, некоторые из них направлены на устранение конкретных проблем, таких как простуда, вирусные заболевания, инфекции и прочее, вплоть до избавления от запора или поноса. Есть также мантры, помогающие при излечении хронических заболеваний.

Фитотерапия

Основное целительное действие трав и тем более их сочетаний состоит в том, что они способны уменьшать объем и тяжесть повреждений различных органов и тканей при болезни, способствуют более быстрому восстановлению физических и душевных сил после болезни, а в целом – повышают сопротивляемость организма вредным воздействиям. Действие лекарств на основе трав определяется содержащимися в различных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирными маслами и другими.

Лечение травами как метод восстановительной терапии после простуды и других перенесенных заболеваний дает особенно хорошие результаты. Обычно при использовании лекарственных трав улучшение наступает буквально через несколько дней. Только хронические заболевания требуют длительного и регулярного траволечения. Более того, во многих случаях максимальный эффект медикаментозного лечения может быть достигнут только при сочетании с лечением травами. Лекарственные травы предупреждают и устраняют осложнения при приеме антибиотиков, гормонов и химиопрепаратов. Однако при всей кажущейся безобидности фитолечения существуют и противопоказания к его применению, например индивидуальная непереносимость компонентов фитопрепаратов. Несмотря на обилие лекарственных средств для лечения простуды и гриппа, мы продолжаем использовать травы, заваренные «по бабушкиному рецепту», а многие отдают предпочтение исключительно народным способам преодоления простудных (и не только) болезней. Поэтому полезно прислушаться к мнению и рекомендациям знатоков и собирателей народных рецептов о том, как правильно восстановить силы с помощью трав. Вот что советует автор нескольких книг о традиционной медицине Павел Сидоров: «При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп „боится“ горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь».

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10 – 15 минут. После этого насухо вытретесь, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

Залейте 2 – 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника 0,5 л кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6 – 8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по одному стакану (детям – 1/2 стакана) два-три раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения можно жевать корень аира (0,5 г три-четыре раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

Также в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести три капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. Три – пять капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

При сильном сухом кашле полезно пить отвар изюма по 1/3 – 1/2 стакана три-четыре раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение десяти минут, затем остудить и отжать.

Самое эффективное народное средство от гриппа и после него – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить четырьмя стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде два стакана с сахаром. На следующий день повторить и – больше не болеть.

Существуют, конечно, и другие рецепты, но для тех, кто не боится аромата чеснока.

1. Мелко порежьте головку чеснока и добавьте в стакан яблочного сока. Доведите до кипения и кипятите на очень слабом огне 5 минут, закрыв посуду крышкой. Затем снимите с огня и дайте немного остыть. Пить этот отвар следует мелкими глотками, пока он горячий. За сутки нужно выпить от одного до трех стаканов отвара.

2. Вылейте 0,5 л любого светлого некрепкого пива в алюминиевую посуду, поставьте на огонь. Когда пиво начнет закипать, положите туда очищенные зубчики головки чеснока, накройте крышкой и кипятите на слабом огне еще 10 минут. Затем снимите с огня, дайте остыть до 30 °C и выпейте.

3. Очистите три головки чеснока и варите их в 0,5 л дистиллированной воды 15 минут. Затем снимите с огня, добавьте немного мяты и накройте крышкой. Дайте немного остыть. Процедите полученный отвар и прополощите им горло. Делать такие профилактические полоскания нужно пять-шесть раз в день.

Врачи-реабилитологи со знанием предмета утверждают, что индивидуально подобранный курс восстановительной терапии после гриппа и простуды может совершить чудо, полностью излечив заболевание и быстро вернув силы к жизни и радость обладания здоровым телом. Впрочем, на самом деле это «чудо» закономерно. У человеческого организма грандиозные ресурсы самовосстановления – стоит только их правильно использовать и научиться стимулировать себе во благо. Но все же идеальный способ сохранить здоровье – это избежать болезни. Реально ли в наших транспортно-бытовых условиях никогда не простужаться, не болеть гриппом, ангиной и прочими атрибутами осенне-зимней поры? Однозначно никто не ответит – панацеи, как известно, не существует, но ведь можно сделать попытку! И начинать следует с укрепления иммунной системы. Простуда – самый распространенный недуг зимы. Иммунная система – это линия обороны, которая нас защищает и которую мы должны всемерно укреплять всеми доступными средствами. Что нужно делать конкретно?

Как укрепить иммунную систему?

Дефицит пищевого *белка* ослабляет иммунную систему. Поэтому человеку необходимо употреблять полноценные белки в виде обезжиренного мяса, рыбы, домашней птицы, яичного белка и молочных продуктов.

Дефицит *витамина А* ослабляет иммунную систему, в организм проникают инородные белки, но прием этого витамина восстанавливает ее.

Витамины *группы В* помогают стимулировать деятельность иммунной системы в периоды физического стресса (после операции или травмы). Если уровень этих витаминов резко падает, то заметно снижается способность организма вырабатывать антитела для борьбы с инфекциями.

Дефицит *фолиевой кислоты* снижает скорость реакции иммунной системы на инородные факторы.

Организм должен иметь достаточно *пиридоксина*, чтобы выработать нужное количество необходимых иммунных факторов.

Дефицит *витамина С* может ослаблять иммунную систему несколькими способами: задерживается реакция защитных средств на сигнал о патологическом состоянии, и эти средства не слишком быстро появляются в областях внедрения бактерий, вирусов и так далее; снижается скорость выработки антител для борьбы против инфекции; может ослабнуть и даже вообще пропасть способность средств иммунной защиты разрушать внедрившиеся в организм чужеродные факторы.

Прием *витамина Е* улучшает устойчивость организма к заболеваниям во всех возрастных группах, особенно он необходим пожилым людям. Регулярно употребляйте в пищу богатые железом продукты питания, чтобы поддержать его запасы в организме.

Не следует забывать про употребление *цинка* (также особенно в пожилом возрасте), который тоже улучшает работу иммунной системы.

Приверженность здоровому образу жизни серьезно влияет на состояние иммунитета. Нужно не только питаться здоровой и разнообразной пищей, употреблять витамины, но и много гулять на свежем воздухе, проводить ежедневные закаливающие процедуры (обливание холодной водой, известный способ «108 шагов» по текущей холодной воде ванной, утренняя гимнастика и тому подобное), своевременно лечить очаги хронической инфекции, в том числе банальный зубной кариес. В таком благородном деле весьма способны помочь и травы, так называемые растительные иммуностимуляторы. К ним относятся женьшень, лимонник, элеутерококк, клевер, одуванчик, чеснок, чертополох, зверобой, бривония, анис, герань, ромашка, подорожник, алоэ, мать-и-мачеха, коровяк, солодка и даже обыкновенная крапива.

Алоэ перед приготовлением сока нужно срезать и положить на десять дней в холодильник, в отделение для хранения овощей. В клетках растения происходит некоторая ферментация, способствующая усилению полезных свойств этого растения. Противопоказано при гепатитах, женских кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Чеснок употребляйте с осторожностью при заболеваниях желчевыводящих путей, печени, желудка. Его можно смешивать с небольшим количеством молока для уменьшения раздражающих свойств. Противопоказан при беременности.

Женьшень не употребляйте на ночь — он может вызвать бессонницу, раздражительность, головные боли и сердцебиение. То же относится и к китайскому лимоннику.

Зверобой и корень **солодки** при длительном употреблении вызывают повышение артериального давления. Кроме того, солодка может ослабить либидо.

Крапива противопоказана гипертоникам, людям с атеросклерозом сосудов головного мозга и ишемической болезнью сердца. Применять осторожно при склонности к маточным или геморроидальным кровотечениям.

Шиповник просто незаменим. Запаривайте его сушеные плоды всю зиму и пейте вместо компота, поддерживая иммунитет на нужном уровне. Горсть плодов шиповника залить в термосе литром кипятка. Настаивать в закрытом виде ночь. Утром процедить, выпить в течение дня. Оставшиеся ягоды раздавить скалкой и вновь залить кипятком. Через 12 часов процедить. С осторожностью принимать при наличии камней в желчном пузыре и почках – усиливает желче- и мочеотделение.

Для повышения иммунитета давно используются **лук и чеснок**.

Классическая настойка из чеснока

Возьмите 40 г размятого чеснока, 100 г спирта или водки, немного мяты для запаха. Размятый чеснок поместите в стеклянный сосуд, залейте спиртом или водкой, плотно закройте крышкой и настаивайте не менее десяти дней в темном месте. Вкус и запах этой настойки станут приятнее, если добавить в нее немного мяты. Принимать настойку рекомендуется по десять капель два-три раза в день за 30 минут до еды.

Другой вариант: четыре-пять долек чеснока, стакан красного сухого вина. Чеснок мелко нарежьте и залейте вином. Настаивайте не менее 3 часов. Принимайте по 1 ч. ложке три раза в день перед едой.

Или одна головка чеснока, растительное масло. Чеснок мелко нарежьте, залейте охлажденным растительным маслом и настаивайте 6 – 8 часов. Принимайте два раза в день за 20 минут до еды.

Встречается и такой рецепт: две-три головки чеснока, желатин или мед. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками и высушите. Затем сухие ломтики чеснока разотрите в порошок и смешайте с желатином, сделав капсулы, или с медом, слепив медовые пилюли. Принимайте по одной пилюле или капсуле перед едой три раза в день.

Рецепт лекарства из лука

Очищенную и порезанную луковицу залить кипятком, подождать три минуты, потом процедить. Пить напиток необходимо сразу, так как витамины быстро пропадают из-за горячей воды. Вкус можно улучшить, добавив немного меда. Этот рецепт подойдет и тем, кто болен бронхитом, так как лук смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты. Заваривать такой чай лучше вечером, поскольку лук хорошо успокаивает нервную систему и способствует сну.

И несколько советов о применении растительных препаратов, приобретенных в аптеке:

- начинайте употребление с половинной дозы, указанной в аннотации к препарату, – ваш организм за три – пять дней адаптируется к лекарству и не вызовет нежелательных реакций;
- в первую неделю применения лекарственного препарата может возникнуть некоторый дискомфорт в ощущениях – небольшое недомогание, даже повышение температуры до 37,1 – 37,2 °С. Волноваться нет причин, это нормальное явление, если длится не дольше двух дней;
- если в течение недели вы не почувствовали улучшения состояния, прилива бодрости и сил, то препарат лучше заменить другим.

Движение – это здоровье

Никто не будет оспаривать тезис о том, что двигательная активность способна творить истинные чудеса с нашим здоровьем. Любая болезнь вынуждает человека снизить физические нагрузки, и в тот момент, когда постельный режим уже не целесообразен, а порой и вреден, нам совсем не хочется покидать уютное ложе. Но надо, для своей же пользы. Поэтому совет: не залеживайтесь! Что может ускорить выздоровление? Побыстрее восстановить силы после простуды? Правильно, дыхательная гимнастика, которая заставит тело и двигаться, и правильно дышать. Обратимся к практике китайских врачей и посмотрим, как следует дышать по-китайски.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.