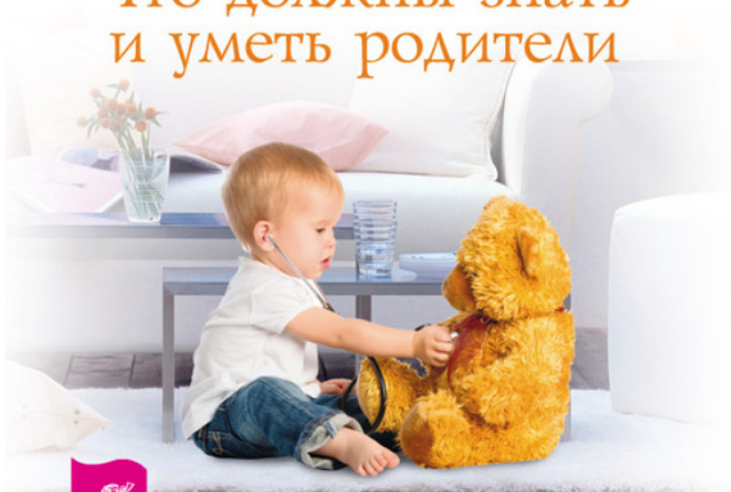


Лидия Горячева
Лев Кругляк

ОСТРЫЕ СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ

Что должны знать
и уметь родители



ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



**Лидия Горячева
Лев Кругляк**

**Острые состояния у детей. Что
должны знать и уметь родители**

Серия «Здоровье ребенка (Весь)»

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8636865
стрые состояния у детей. Что должны знать и уметь родители / Горячева Л., Кругляк Л.: ИГ
«ВЕСЬ»; СПб; 2013
ISBN 978-5-9573-2686-1*

Аннотация

Опытные специалисты в педиатрии Лидия Горячева и Лев Кругляк предлагают вашему вниманию простое и удобное руководство по оказанию ребенку неотложной медицинской помощи.

Главное преимущество этой книги заключается в том, что в ней особый акцент сделан на использовании средств натуропатии, лекарственных растений, гомеопатических и антропософских препаратов. Когда речь идет о детях раннего возраста, начиная с младенческого, и даже о женщинах в период беременности или кормления грудью, именно эти методы подчас оказываются наиболее приемлемым и эффективным способом снять боль, облегчить самочувствие и постепенно вернуть здоровье.

Вы узнаете, как реагировать в случае болезненных состояний у новорожденных, при различных инфекционных заболеваниях, резком повышении температуры, отравлениях, травмах, несчастных случаях и в других экстренных ситуациях.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	8
Биологическое значение болезни	10
Подавлять ли симптомы?	11
Болезнь и духовное созревание	12
В чем нуждается больной ребенок	13
Несколько основных принципов, которыми должны руководствоваться родители	14
Глава 2	15
Самопомощь – богатство столетий	15
Надо ли идти с ребенком к врачу?	16
Глава 3	17
Гомеопатия	18
Состав и хранение гомеопатических лекарств	20
Гомеопатические разведения	21
Как давать гомеопатические лекарства	22
Антропософская медицина	23
Состав, правила дозировок и применения антропософских лекарственных средств	24
Целебные растительные средства	25
Лекарственные растительные настои (чай) и напитки	27
Лекарственные растительные настои при болезнях	28
Натуропатия	29
Водные процедуры	30
Холодные обмывания	31
Теплые ванны	32
Ножные ванны	33
Компрессы	34
Обертывания	37
Ингаляции	38
Клизмы	39
Цветочная терапия доктора Баха	40
Глава 4	41
Недостаточное количество грудного молока	42
Лекарственные растительные сборы	43
Болезненные соски	44
Воспаление молочных желез – мастит	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Лидия Горячева, Лев Кругляк

Острые состояния у детей. Что должны знать и уметь родители

Предисловие

Medicus curat, natura sanat. Врач лечит – природа исцеляет.

Воспитание ребенка дает прекрасный жизненный опыт, но порой перед родителями возникают трудные задачи, решить которые далеко не просто. Естественно, что всем родителям хочется, чтобы их дети получили в жизни больше, чем они. Это касается также и здоровья. Однако многие из них не обладают достаточными знаниями, необходимыми для воспитания здорового ребенка. У некоторых родителей были не совсем приятные воспоминания об использовании методов классической медицины, поэтому понятно желание познакомиться с возможностью применения естественных лечебных средств, в том числе гомеопатических и антропософских лекарственных препаратов.

Никто не ставит вопрос так, что естественные и классические методы лечения должны конкурировать между собой в предупреждении и лечении заболеваний. В определенных обстоятельствах будет большой ошибкой принципиально отказаться от общепринятых мер оказания скорой медицинской помощи. Заслуги фармакотерапии перед человечеством неоспоримы. Во многом благодаря ее достижениям люди справились с инфекционными заболеваниями, бывшими в прошлом основной причиной смертности.

Последние десятилетия наложили особый отпечаток на развитие общества. Усиливается отрицательное влияние окружающей среды, растет число детей с повышенным весом, различными заболеваниями, в том числе аллергическими и диабетом, все больше детей страдают от недостатка движения, связанного с повышенными нагрузками школьной программы, излишним увлечением электронными играми и Интернетом. Заметно возросло отрицательное влияние средств массовой информации.

Агрессивная аллергизация населения, появление все новых и новых «лекарственных» болезней, а также микроорганизмов, устойчивых к антибиотикам, нарастание тяжести последствий классического лечения все настойчивее заставляют пересмотреть границы показаний к фармакотерапии и, наконец, обратить внимание на другие, более щадящие методы лечения, включающие в себя элементы природной медицины.

Во многих случаях задача врача состоит не в борьбе с заболеванием, а в помощи больному человеку, чтобы он смог справиться с ним самостоятельно, используя защитные силы организма. Другими словами, врач достаточно часто должен использовать не только и не столько фармакотерапию, сколько какие-то другие регулирующие методы воздействия, позволяющие больному организму самому восстановить равновесие.

Современная медицина характеризуется двумя почти противоположными тенденциями. С одной стороны, активно создаются все более специализированные узко действующие сильные лекарства. С другой – крепнет осознание того, что человеческий организм един и нельзя лечить только один какой-то орган или отдельную систему. Успех чаще приходит там, где лечат не отдельное заболевание, а человека как единое социально-биологическое существо.

Наиболее близко к решению этих вопросов подошли представители комплексной терапии, то есть врачи, активно использующие в своей практике достижения гомеопатии, антро-

пософии, фитотерапии, натуропатии, акупунктуры и многих других естественных методов. Однако на сегодняшний день все эти направления рассматриваются пока как альтернативные или, в лучшем случае, как дополнительные. Основным же считается фармакотерапевтический путь воздействия на организм, то есть применение различных сильнодействующих препаратов.

Между тем, известно, что комплексная медицина в своих терапевтических усилиях основывается на единстве тела, души и духа. Главной ее задачей является восстановление человека как целостной системы, а не лечение от определенной болезни, исцеление отдельного органа или подавление симптома. Она не отвергает полностью академическую (аллопатическую) медицину, а взаимодействует с ней. Комплексная медицина применяет естественные методы лечения, целью которых является активизация собственных защитных сил организма и противодействие возможным нарушениям в организме. Ее задача – исцеление человека в целом.

Есть такая притча. Однажды столетний старик пригласил к себе всех своих докторов. Он открыл один из шкафов, и удивленные лекари увидели, что все полки этого шкафа заполнены до отказа разными лекарствами. «Это то, что вы мне выписывали в течение жизни, – сказал им старик. – Сколько бы я прожил, если бы принимал все эти лекарства?»

В былые времена естественные методы лечения неплохо вписывались в штатный арсенал врачей. Опыт их применения основывался на имеющихся знаниях и передавался из поколения в поколение. К сожалению, большой скачок в развитии классической медицины, связанный с рядом открытий в XX веке, в том числе пенициллина, послужил причиной забвения богатого опыта применения естественных методов оздоровления. А ведь натуральная терапия особенно показана при лечении маленьких детей благодаря своему мягкому и щадящему действию и отсутствию осложнений.

Как свидетельствует практика, родители нередко приходят к мысли о необходимости поиска альтернативных методов лечения, чтобы избежать известных ныне побочных эффектов химических препаратов. Авторы данной книги стремятся помочь им в этом поиске, показать наиболее эффективные и безопасные методы лечения как при острых заболеваниях, так и при многочисленных несчастных случаях, столь часто происходящих с детьми. О том, что эти методы лечения имеют право на жизнь, говорит тот факт, что все большее число врачей стремится использовать их в своей практике. Не это ли является доказательством необходимости объединения генеральных линий всех известных направлений, нацеленных на оказание помощи пациентам и, что особенно важно, детям?

Как часто родителям приходится сталкиваться с различными проблемами: ребенок вдруг становится очень беспокойным, кричит, внезапно повышается температура, вдруг открывается рвота или возникает понос! Нередко родители просто не знают, что предпринять в этих случаях, как правильно поступить, как помочь ребенку в сложившейся ситуации. Сколько пролито слез, истрачено нервов, сколько страхов пережито, когда состояние ребенка меняется непонятным образом. А детская травма? Разве это уж такое редкое явление? Но когда необходима помощь ребенку, а визит к врачу невозможен, да и таблетками не хочется травить малыша, на помощь придет другая медицина.

И вот возникает естественный вопрос: можно ли заниматься самолечением? Ответить на него можно двояко. Кто-то скажет, что для этого существуют врачи, задача которых – разбираться с состоянием нашего здоровья. Формально это так, и было бы прекрасно, если бы во всех случаях это лечение завершалось удачно. Но найдется немало сторонников другого направления. Они считают, что надо всегда уметь помочь себе и своему ближнему в необходимых случаях. Естественно, для этого надо знать хотя бы некоторые данные как о себе самом, так и о здоровье членов своей семьи.

Право же, уважаемый читатель, вы же не бежите в поликлинику, чуть только поднялась температура, или заболела голова, или вы почувствовали легкое недомогание? Обычно в таких случаях вы назначаете себе знакомое с детства лечение по собственному усмотрению, которое еще ваша бабушка применяла и которое, как помнится, хорошо помогало.

Понятие «самолечение» существует с незапамятных времен и, хотя и приобрело не совсем лестную репутацию, но, как показывает практика, будет существовать еще очень долго, если не вечно. Ведь доступность информации о действенных естественных методах лечения, получивших значительное развитие за последние годы, возрастает с каждым днем.

Недаром один из героев новелл О. Генри Джек Питерс после удачной торговли каким-то снадобьем с удовлетворением изрекает: «Люди любят лечиться самостоятельно, и потому профессия моя бессмертна». Как часто мы являемся свидетелями того, что совет по лечению той или иной болезни, полученный в очереди, на рынке, от попутчика в поезде вызывает больший интерес и доверие, чем рекомендации академического врача. Об этом же говорит многомиллионная аудитория некоторых телевизионных программ, посвященных проблемам здоровья.

Почему же мы не спешим к врачу? Причин для этого много: врач не всегда близко или неловко его беспокоить (а вдруг это состояние пройдет само), боязнь встречи с представителями медицины и разочарование от ранее проводимого лечения, финансовые соображения и многое другое.

В последнее время людей стали раздражать активные уверения наших СМИ и навязчивой рекламы о том, что есть замечательные средства, безопасные и эффективные: выпил таблетку – и болезнь исчезла (интересно бы узнать, кого из «великих» они спасли). Увы, практически у любого химического лекарственного препарата всегда есть побочные действия. Даже принимая самый популярный и широко известный аспирин, нужно помнить, что он влияет на слизистую желудка (может вызвать гастрит), разжижает кровь, вследствие чего понижается ее свертываемость и возникает риск кровотечения у некоторых больных. А что же говорить о новых синтетических антибиотиках, которые, борясь с вторжением вредных для здоровья микробов, заодно убивают и всю полезную флору организма!

Очень важно определить круг возможностей самолечения. Родители должны знать, когда следует показать своего ребенка врачу, а когда они вполне могут справиться с его недомоганием самостоятельно. Авторы подробно освещают эти вопросы, неоднократно напоминая, что во всех сомнительных случаях необходимо проконсультироваться с врачом, ибо, как и прежде, детский врач остается вашим главным советчиком. Огромное значение имеют доверительные отношения между родителями, ребенком и детским врачом, которого следует рассматривать как своего партнера. И, тем не менее, чтобы эффективно и самым щадящим способом пролечить ребенка, необходимо использовать все имеющиеся достижения как классической, так и естественной медицины.

Авторы книги ставят задачу научить родителей использовать простые, веками проверенные методы лечения, не прибегая без надобности к жаропонижающим средствам, антибиотикам, гормонам. Человечество использовало естественные методы оздоровления и лечения на протяжении веков, и сегодня наступило время не только сохранить знания предков, но и широко внедрить в практику все самое полезное и действенное, что наработало человечество за тысячелетия. Вы можете быть уверены, что, применяя эти мягкие, щадящие способы самолечения, вы не ухудшите состояние ни печени, ни почек, ни других органов вашего ребенка.

Нелегко нынче ориентироваться в огромном потоке информации. Именно поэтому авторы решили сделать простое и понятное руководство по оказанию экстренной помощи при различных острых состояниях у детей еще на доврачебном этапе, не прибегая к сильнодействующим лекарствам. Это особенно важно, когда визит к врачу затруднителен или

вообще невозможен в силу различных обстоятельств, а состояние ребенка требует неотложных мер.

Авторы стремятся предоставить родителям самые необходимые для оказания первой помощи ребенку данные, проверенные многолетней практикой, не описывая общеизвестные методики реанимации, имеющиеся во всех стандартных руководствах. Задача этой книги – помочь родителям разобраться в многообразии имеющихся сегодня естественных лекарственных средств, чтобы с помощью комплексной медицины – гомеопатии, антропософской медицины, натуропатии – избежать беспомощности во многих весьма простых случаях, когда можно эффективно и рационально помочь ребенку, не дожидаясь прихода врача.

Рано или поздно ребенок может заболеть, и обычно нет в этом никакой трагедии. Что касается классических детских болезней, таких как корь, скарлатина, коклюш, ветряная оспа, паротит и другие, то они являются свидетельством нормального развития наших детей. Некоторые заболевания детей, как ни странно это звучит, следует рассматривать позитивно. Уже давно доказано, что они способствуют правильному развитию ребенка, тренируют его иммунную систему, что позволяет организму выстроить стабильную систему защитных сил, необходимую для здоровой и радостной жизни ребенка. С помощью природных лекарственных средств можно поддержать процесс выздоровления мягко и без побочных эффектов. Они проверены многолетней врачебной практикой и рекомендуются для домашнего лечения детских болезней.

Желание показать, что можно и нужно находить в процессе лечения «золотую середину» между силовым (аллопатическим) воздействием на организм и мягкими методами естественной природной медицины и заставило авторов за этот труд.

Тема этой книги близка авторам не только профессионально. За их плечами опыт воспитания собственных детей и внуков. За этот период во многом изменились взгляды авторов на профилактику и лечение детских болезней. Вместе с миллионами родителей они прошли школу познания различных методов и направлений. Неудовлетворенность результатами классической терапии привела их к необходимости поиска новых путей.

Хотелось бы еще раз напомнить, что, применяя самолечение, надо всегда учитывать состояние ребенка. Если оно вызывает у родителей сильное беспокойство или они сомневаются в эффективности проведенных мероприятий, то не следует откладывать визит к врачу!

Мы не стали приводить статистические данные о состоянии здоровья наших детей – они известны и часто приводятся в различных источниках. К сожалению, немало наших детей страдает хроническими заболеваниями, что не в последнюю очередь связано с несвоевременным оказанием как медицинской, так и доврачебной помощи, главная роль в которой отводится родителям. Авторы надеются, что представленный материал поможет вам в поиске ориентиров для принятия самостоятельного решения.

Мы желаем здоровья вам и вашим детям!

Глава 1

Здоровье и болезни

О чем мы думаем, когда желаем нашим детям здоровья? Чтобы их миновали болезни? Определенно! И каким же образом можно избежать атак бактерий и вирусов, повреждений и несчастных случаев? Когда мы представляем себе здорового ребенка, то говорим о хорошем развитии, жизненной силе, устойчивом здоровье.

Здоровый ребенок – это ребенок, который в течение жизни, развиваясь всесторонне (телесно, душевно и духовно), становится активным и самостоятельным человеком.

Если исходить из такой оценки, то становится понятно, что нельзя добиться хорошего здоровья с помощью лекарств или постоянных усилий медицины. Неудивительно, что оно не может также автоматически поддерживаться даже при правильном питании и старательных попытках исключить риски заболеваний. На развитие человека влияют в разной степени многие факторы, в том числе взаимоотношения в семье, в обществе, воздействие внутренней и внешней среды, которые нас вдохновляют, предъявляют требования и способствуют развитию.

Что же такое здоровье? С точки зрения академической медицины – это отсутствие симптомов: боли, температуры, недомоганий и т. д. Соответственно, болезнь – это когда что-то в человеке заметно изменилось, то есть «недостаток здоровья».

Современная комплексная медицина считает, что здоровье – это полное равновесие между телом, душой и духом, а болезнь – это нарушение между ними равновесия, столь необходимого для полного здоровья. Исходя из этого, различен и подход к лечению.

Наша классическая медицина никак не хочет принять во внимание общность тела, души и духа. Неудивительно, что часто врач устраняет «дефект» физический, не задумываясь о психологической глубине поражения. Например, ребенок с нарушениями сна не нуждается в лечении снотворными или успокаивающими препаратами, обладающими к тому же рядом побочных действий. Необходимо выявить причину заболевания и только тогда назначить целенаправленное лечение.

Комплексная медицина учитывает эту взаимосвязь и стремится понять болезнь как сигнал нарушения необходимого равновесия описываемых составляющих человека. Исходя из этого, болезнь – прежде всего, хороший шанс использовать преодоление возникшей кризисной ситуации для роста (развития) ребенка, а также и обучения, чтобы не повторять ошибки в будущем.

С такой позиции болезнь теряет свой исключительно отрицательный имидж. Ее можно представить как вызов, отвечая на который, она стремится выйти победителем. В этом плане назначение детям с головной болью болеутоляющих препаратов выглядит абсурдом. Известно, что многие люди разделяют подобный взгляд. Если и вы настроены на такой путь, то с помощью представленных в данной книге методов комплексной медицины сможете восстановить нарушенное равновесие вашего ребенка и достигнуть полного излечения. Например, лечение ребенка с сенным насморком не означает необходимость с помощью таблеток добиться чрезмерной реакции иммунной системы. Суть его заключается в восстановлении равновесия в организме через воздействие на причинные факторы, помогающее добиться выздоровления.

Как уже было отмечено, каждый человек, так же как и ваш ребенок, представляет собой единство тела, души, духа. Не обращать на это внимание при лечении ребенка нельзя. Естественной целью терапии является исцеление. Вы можете сказать: «Это само собой разумеется!» Увы, опыт показывает, что порой все усилия академической медицины направлены

на подавление симптомов. С этой целью созданы многие традиционные медикаменты, призванные действовать быстро и «надежно» подавлять симптом болезни. В конечном итоге терапия «симптоматическими» препаратами препятствует борьбе самого организма с болезнью. А мы призываем вас воспользоваться мягкими, щадящими методами лечения, взятыми из природы и воздействующими на причину заболевания. Это и есть комплексная медицина.

Мы, естественно, надеемся, что как беременность матери, так и первые шаги нашего ребенка активно наблюдаются специалистами, которые (в основном) знают свое дело. Мы возлагаем на них свои надежды и в дальнейшем. Но, как показывает жизнь, этого явно недостаточно. Необходим собственный опыт, в чем мы, родители во втором поколении, все больше убеждаемся. Ведь лучше родителей никто не знает индивидуальных особенностей ребенка, которые так важны для его нормального развития. Посему многие устойчивые рекомендации должны проходить сквозь понимание родителями медицинских правил и регламентаций. Учитывая ответственность каждого за здоровье своего ребенка, только родители могут решать, как повести себя в тех или иных случаях: например, давать антибиотики или гомеопатические лекарственные средства. Мы сами прошли этот путь и знаем, как нелегко порой найти необходимое решение. Именно поэтому мы стремимся представить читателям проверенные нашим опытом рекомендации, которые могут оказаться хорошим подспорьем в трудную минуту.

В поисках «правильного» метода лечения родителям нередко приходится выслушивать различные мнения врачей, порой совершенно противоположные. В ряде случаев весьма противоречивы и рекомендации специалистов альтернативной медицины. Тем не менее, мы убеждены: нет методов лечения, которые нельзя объяснить родителям простыми словами. Нельзя отказываться от рационального лечения, потому что оно непонятно. Мы, в свою очередь, хотим облегчить участь родителей и помочь им в поиске рационального пути к здоровью ребенка.

Конечно, в ряде случаев нельзя обойтись без срочной медицинской помощи. Но ведь в жизни ребенка достаточно много рутинных заболеваний – от насморка до укуса насекомого, когда родители легко могут справиться самостоятельно без привлечения медицинских работников. При большинстве детских заболеваний с их сложным механизмом действия достаточно поддержать жизненные силы ребенка, чтобы преодолеть болезнь. Такая тактика проверена на многих поколениях детей. При этом ей легко следовать, ибо рекомендуемым лечебным средствам и мероприятиям по уходу легко обучиться любому родителю, не имеющему ничего общего с медициной. Со временем многие рекомендации покажутся простыми, войдут в жизнь как часть общей системы, способствующей общему развитию здорового ребенка. При этом, естественно, не исключается помощь специалистов во всех необходимых случаях. Авторы понимают ответственность родителей за здоровье детей, поэтому четко указывают границы возможной самопомощи при различных состояниях и показаниях, когда вмешательство врача обязательно.

Биологическое значение болезни

Хотя болезни и приносят неприятности нашим детям, по большому счету они являются этапами в развитии ребенка, имеют как бы биологическое значение. Мама передает своему новорожденному ребенку жизненно важный капитал: защитные вещества, которые помогают ему пережить эти непростые 6–9 месяцев без инфекционных заболеваний. А затем защитная (иммунная) система должна встать на «собственные ноги», научиться бороться со своими естественными врагами, являющимися частью природы. И этот шаг в биологическом процессе становления самостоятельности является трудным этапом учебы: ребенку приходится знакомиться с сотнями различных возбудителей болезней. И даже если некоторые из заболеваний протекают незаметно, то довольно многие острые состояния возникают по причине инфекций.

Подавлять ли симптомы?

Болезни имеют и неприятные последствия: кашель ребенка не дает ночами спать всей семье, высокая температура может сопровождаться судорогами, рвота и понос приводят к обезвоживанию организма. Если вы полагаете, что природа что-то напутала, вы ошибаетесь. Многие проявления болезней, которыми страдают дети, являются выражением осмысленного механизма защиты. Например, понос или рвота заботятся о том, чтобы в желудке или кишечнике не скапливались отравляющие вещества или возбудитель болезни, которые могут проникнуть в организм. Тошнота препятствует дальнейшему приему явно испорченных продуктов питания, кашель предохраняет бронхи от проникновения в них заразной слизи из верхних дыхательных путей. Вялость, утомляемость, характерные для больных детей, способствуют сохранению энергии. Можно рассматривать подобные симптомы как «здоровые сигналы больного тела».

Болезнь и духовное созревание

На тему того, что детские болезни связаны с духовным ростом, велось много дискуссий. Но ведь и мы, родители, сами видим, что болезни могут быть как связаны с душевным расстройством, так и вести к нему. Разве вам не встречались случаи, когда многочисленные проблемы отягощают жизнь, да еще нередко присоединяется бронхит или другая хворь, а правильная терапия приводит к порядку в организме и восстановлению душевного покоя. Точно так же и у наших детей. Заметьте, очень часто возникает болезнь, когда они находятся на определенном важном этапе развития, например обучение ходьбе, появление зубов или первом осмысленном произношении вразумительных слов. Быть может, это связано с тем, что дети растут, многое хотят, но не могут, а внутренняя неустойчивость делает их восприимчивыми к болезням? Или иначе: дети болеют по разным причинам, болезнь подталкивает к созданию «нового душевного порядка», который способствует зрелости ребенка и очередным шагам становления личности. Естественно, нельзя говорить, что все болезни ведут к скачку в духовном развитии (появление гриппа вряд ли этому помогает), но о многих классических детских болезнях можно сказать это определенно.

В чем нуждается больной ребенок

Многие из нас, родителей, помнят времена нашего детства, когда сами болели. Наряду с вполне терпимыми днями, были и такие, когда время останавливалось, мир был огражден неясным занавесом, вы лежали в отдалении, словно обернутый ватой. Теперь болен ваш ребенок. Он зависит от вас в значительно большей мере, чем когда он здоров: он плаксив, просится в постель в необычное время. Затем появляются симптомы того или иного заболевания.

Сразу же приходится решить вопрос: следует показать ребенка врачу или вы справитесь сами. А затем возникают и другие проблемы, связанные с уходом за больным ребенком, ведь не у всех есть бабушки и дедушки, и многие родители работают. Так или иначе, эти вопросы разрешаются, и начинается борьба с болезнью.

Подводя итоги этой главы, напомним некоторые простейшие правила для родителей, стремящихся найти кратчайший путь к выздоровлению своего ребенка. Больной ребенок нуждается в том, в чем он всегда нуждается, но в концентрированной форме: внимании, понимании, любви.

Несколько основных принципов, которыми должны руководствоваться родители

- **Спокойная обстановка.** Следует стремиться, особенно в первые годы жизни ребенка, уменьшить до минимума внешние раздражители – громкие разговоры, радио и телевидение, которые отрицательно влияют на развитие органов чувств. Родители должны побеспокоиться и о собственном спокойствии. Если у вас имеются страхи или депрессии, следует своевременно обратиться к врачу. Решайте свои проблемы так, чтобы они не мешали ребенку. Оставайтесь также спокойными, когда вы замечаете некоторый регресс (возврат) в развитии. Даже если грудной ребенок перестает говорить, это лишь поможет ему пережить тяжелые дни.

- **Тепло.** Следует следить за тепловым режимом ребенка. Особенно это важно в раннем детском возрасте. Можно одеть легкую шелковую или батистовую шапочку на голову ребенка, и это предотвратит потерю тепла.

- **Ритм.** Вся наша жизнь подчиняется определенным ритмам. Это следует учитывать и в организации ежедневного распорядка. Соразмерьте поведение и занятость ребенка с развитием болезни. Не будем забывать, что он внутренне находится в стрессе, внимание его ослаблено, он болезненно реагирует на окружающих. Попробуйте занять его спокойными играми или рисованием. В фазе восстановления полезно, например, испечь совместно пирог.

- **Сила примера.** Маленькие дети любят подражать окружающим, поэтому не следует забывать, что для него очень важен пример родителей. Сочувствуйте своему ребенку, но без жалости: сочувствие поддерживает, жалость мешает. Воспользуйтесь возможностью стать ребенку ближе – читать вместе книги, петь, что-то мастерить или просто тихо разговаривать.

- **Терпение.** Будьте терпеливы. Этим вы принесете пользу не только ребенку, но и себе. Не навредит, если вы немного побалуете больного ребенка.

- **Сон.** Не удивляйтесь, что больной ребенок много спит. Это способствует восстановлению сил, да и у родителей появляется возможность заняться своими делами.

Глава 2

Границы самолечения

Самопомощь – богатство столетий

Когда заболевает ребенок, родителям приходится принимать решение о возможном лечении. Опытные родители знают, что совершенно бессмысленно ждать помощи, оставаясь в стороне. Более того, большинство болезней детей является естественной частью их жизни и всегда является «производственным несчастным случаем», требующим вмешательства специалиста. Для большинства родителей, даже не посвященных в медицинские дебри, привычно оказывать помощь ребенку при травмах с легкими повреждениями, простудах с насморком, незначительными нарушениями сна, невыраженными расстройствами кишечника. Это необходимо и в острых состояниях до прихода врача или госпитализации в стационар. Возможны и случаи недоступности врачебной помощи. При хронических или частых заболеваниях детей, их склонности к некоторым болезненным процессам (например, к аллергии) у родителей накапливается собственный опыт оказания первой помощи ребенку. Успешно используя домашние средства, они не только становятся увереннее, но и завоевывают доверие своих детей.

Если вам приходится менять колесо машины на дороге, это не значит, что вы больше не нуждаетесь в помощи специалистов автомастерской и в дальнейшем займетесь ремонтом мотора. Так и в данном случае: всегда учитываются обстоятельства болезни и совершенно не обязательно во всех случаях сразу браться за таблетки, находящиеся под рукой.

Как родители, мы привыкли видеть в наших детях индивидуальность. Но, когда мы приходим к врачу, нас встречает другой мир: его действия направлены на конкретный результат. Все физические страдания человека обычно сосредоточены для него в пораженном органе и его нарушенной функции. Поэтому терапия совершенно одинакова как для вашего, так и для другого ребенка. Лишние слова обычно здесь неуместны. Наряду с недостаточным индивидуальным подходом родители часто не удовлетворены назначением мощных препаратов, которые хотя и оказывают лечебное действие, но имеют немало побочных эффектов, порой более опасных, чем сама болезнь. Нельзя исключить и определенные интересы фарминдустрии, имеющей многомиллионные доходы и собственные подходы к представителям медицины, которые рекомендуют применять все новые и новые химические препараты. Что дают пациентам такие «научные» рекомендации, известно всем.

Применение природных средств лечения совершенно безопасно и во многих случаях дает поразительный эффект. Точно так же смысл антропософского и гомеопатического лечения заключается в активном использовании естественных средств, которые могут быть в виде простых и комплексных, комбинированных препаратов. Но всегда важно знать точную дозировку, потенцию лечебного средства.

Вместе с тем родителям трудно разобраться, насколько тяжело болен ребенок, следует ли его немедленно показать врачу? Напоминаем, что при тяжелом заболевании домашние средства играют поддерживающую роль и применяются после беседы с врачом. Если ваша помощь не принесла улучшения ребенку, следует показать его врачу, что касается, прежде всего, грудных и маленьких детей.

Надо ли идти с ребенком к врачу?

Независимо от того, к какой группе родителей вы относитесь: к тем, кто спешит с ребенком к детскому врачу «на всякий случай», или к тем, кто идет к нему, «когда иначе уже невозможно», следует знать, когда вы обязательно должны обратиться к врачу.

Правило 1. Если вы видите, что с вашим грудным ребенком что-то не в порядке, лучше показать его педиатру. У маленьких детей еще неустойчивая иммунная система, поэтому ряд заболеваний начинается с неожиданных проявлений, которые не всегда легко распознать. Вместе с тем нежелание пить или апатия уже указывают на определенные сдвиги в организме. У детей до 6 месяцев любая температура выше 38,0 °С должна быть поводом к обращению к врачу.

Правило 2. Если состояние ребенка вам не нравится, и вы чувствуете, что не справитесь, покажите его доктору.

Правило 3. В сомнительных случаях, например при высокой температуре без других проявлений, также необходима консультация детского врача.

Правило 4. Если в классе или в школе много схожих заболеваний, требующих специального лечения, также надо показать ребенка врачу.

Правило 5. Если нет улучшения или наступило ухудшение при самостоятельном лечении, требуется профессиональная медицинская помощь.

Кроме общих правил, существует ряд конкретных ситуаций, когда следует обязательно обратиться к врачу.

- **Повреждения.** Понятно, что при потере сознания ребенка следует срочно доставить в ближайшую больницу. Экстренная помощь необходима при состоянии шока, остановке сердца и дыхания, повреждениях глаз, переломах костей, глубоких ранах и других тяжелых повреждениях.

- **Головокружения.** Если ребенок жалуется, что все вокруг крутится, или головокружение сопровождается головными болями, рвотой, приступами потливости, шумом в ушах, чувством страха.

- **Кашель.** Если кашель сопровождается температурой в течение недели без заметного улучшения, или если он возникает внезапно без признаков гриппа или переохлаждения, а также при появлении затрудненного дыхания.

- **Боли в животе, рвота, понос.** Когда рвота или понос продолжается у грудных детей больше 6 часов, у маленьких детей – больше 12 часов, у школьников – больше 18 часов. Вне зависимости от возраста: при рвоте с болями в животе, рвоте с головными болями, рвоте после удара по голове.

- **Температура.** Следует показать ребенка врачу, чтобы избежать осложнений, если температура тела длительное время держится более 38,5 °С, а у маленьких детей – более 39 °С. Вне зависимости от возраста:

- при температуре с судорогами (или если такое было раньше);
- при температуре в сочетании с рвотой и/или поносом, головной болью, напряжением затылочной области и нарушением сознания;
- когда температура тела около 38,5 °С держится более трех суток и возникает повторно.

Чтобы облегчить поиск оптимального решения, мы будем в каждом разделе возвращаться к этому вопросу.

Глава 3

Естественные средства в практике домашнего лечения

И известно, что в древности первыми лечебными методами борьбы с болезнями были природные средства. Со временем, набираясь опыта и проводя возможные исследования, люди убедились в целесообразности и эффективности использования их лечебных свойств. Речь идет исключительно о средствах природного происхождения: лекарственных растениях, гомеопатических естественных препаратах, полноценном питании, воде, лечебной грязи, глине, продуктах пчеловодства и других полезных природных силах.

Целью естественных методов терапии является активизация собственных защитных сил и противодействие возможным нарушениям в организме. Не все так просто: нередко для оздоровления ребенка приходится менять привычный образ жизни. Это касается, прежде всего, неправильного питания, способствующего значительным изменениям в растущем организме, недостатка двигательной активности и т. д. В этом плане совершенно необходимы знания родителей. У детей особое значение в терапии заболеваний имеют покой и тепло. В здоровые периоды жизни с помощью питания и других средств можно перестраивать детский организм, создавая условия для нормального развития. В то же время это поможет во время болезни справиться с ее проявлениями без применения антибиотиков и других химиопрепаратов.

Трудно, конечно, на первых порах уверовать в силу естественных методов лечения, но постепенно вы убедитесь в их надежности и эффективности.

Научитесь чувствовать сигналы организма и души вашего ребенка, доверяйте его собственным защитным силам, тогда вам будет легче взять на себя ответственность за его здоровье и самочувствие. Поверьте: страх и бездейственность – плохие советчики! Они закрывают путь, ведущий от нас к нашим детям.

Гомеопатия

Гомеопатия как метод лечения существует уже более 200 лет. Основателем ее является немецкий врач, аптекарь и химик Самуэль Ганеман (1755–1843 гг.). Он сформулировал главные постулаты гомеопатии: «подобное излечивается подобным» и принцип использования малых доз. Ганеман был ярким сторонником экспериментальной медицины, многие препараты он испытывал на себе и членах своей семьи. Справедливости ради надо сказать, что огромное влияние на него оказали его предшественники, которые и сделали первые шаги на этом пути. Первым был врач из Вены – Антуан Стаэрк, который и открыл принцип подобия, ставший основой гомеопатии, а также действие очень малых и бесконечно малых доз. Вторым был врач Каллен из Глазго, который первым классифицировал действие различных лекарственных растений, известных в то время. Через год Ганеман перевел эту книгу на немецкий язык, и она оказала решающее влияние на образ его мышления. Вскоре Ганеман провел на себе первый опыт с препаратом на основе хинина. Экспериментируя с различными препаратами, Ганеман подтвердил предположения Стаэрка, что **вещество, вызывающее в больших дозах определенные симптомы у здорового человека, в очень малых или чрезвычайно малых дозах излечивает эти же симптомы у больного человека.**

Затем он создал технологию приготовления лекарственных средств, а также методику встряхивания и динамизации. В 1808 году он назвал этот метод «гомеопатией». Это слово происходит от греческого *homoios*, то есть «подобное». Название классической медицины «аллопатия» происходит от греческого *allos* («другой», «иной»), то есть предусматривает лечение противоположным лечебным средством.

Проще всего можно объяснить основной принцип действия гомеопатических средств на примере укуса пчелы. Известно, что укус пчелы всегда сопровождается выраженным отеком, покраснением кожи или слизистых оболочек и жгучей колющей болью в месте укуса. Если у человека есть подобные симптомы при самых разных заболеваниях, например при ангине, ожоге кожи или крапивнице, прием гомеопатического препарата Апис (приготовленного из пчелы) быстро снимет эти симптомы.

Ганеман, исследуя действие лука, который может вызвать насморк («бегущий нос») и слезотечение, убедился в его прекрасном лечебном эффекте при простуде, введя это средство в свой многочисленный список домашних лекарственных средств.

В гомеопатии всегда лечится не болезнь, а больной человек, поэтому каждый пациент рассматривается как неповторимая индивидуальность. Гомеопатия имеет возможность осуществлять воздействие на весь организм в целом – как на психику, так и на функциональные и обменные процессы в организме. Сила гомеопатического лечения заключается в возможности влияния на иммунную систему, которая, в свою очередь, управляет всеми функциями жизнедеятельности организма, включая функцию адаптации к различным внешним условиям.

Для детей гомеопатия является целебным и чудодейственным методом, поскольку основные силы растущего организма направлены на преодоление различных влияний окружающей среды. Поэтому особенно эффективен гомеопатический метод при лечении часто встречающейся острой детской патологии. В отличие от взрослых у детей многие заболевания носят функциональный характер, без грубых изменений в органах и тканях. И именно в этих случаях гомеопатия как регулирующая терапия способствует излечению, используя защитные силы растущего организма. Дети настолько быстро и ярко способны реагировать на гомеопатическое лечение, что иногда результат вызывает удивление даже у самого лечащего врача. Кроме того, гомеопатическая терапия в детском возрасте часто является профилактикой серьезных нарушений здоровья во взрослом состоянии. Опытные гомеопаты не

устают повторять, что дети, получающие гомеопатическое лечение, значительно лучше растут, становятся более крепкими, лучше учатся, у них, как правило, лучше память, и они реже болеют.

К безусловным преимуществам гомеопатии в детской практике относится отсутствие токсичности препаратов и простота использования гомеопатических лекарств.

В этой книге мы рассмотрим острые состояния у детей, когда даже в тяжелых случаях некоторые действия можно и следует проводить дома, еще до обращения к врачу и впоследствии в виде поддерживающего лечения.

Состав и хранение гомеопатических лекарств

Сырьем для приготовления гомеопатических лекарств являются вещества растительного, животного и минерального происхождения, то есть только природные, естественные средства. Большую часть из них составляют растения, обладающие целебными свойствами. Чаще всего гомеопатическое средство состоит из одного вещества. Если в препарате несколько компонентов, то он называется комплексным или комплексом (комполитум). Гомеопатические лекарства бывают в виде таблеток, спиртовых растворов, но чаще всего – крупинок (гранул). Продаются они в специализированных гомеопатических аптеках или отделах. Немаловажным преимуществом гомеопатических препаратов является их доступность – они значительно дешевле обычных лекарств.

Как и любые лекарственные средства, гомеопатические препараты имеют определенные сроки хранения.

Таблетки, крупинки, капли. Обычно срок годности указан на этикетке. Известно, однако, что действие таблеток и крупинок сохраняется значительно дольше, особенно при тщательном хранении. Если вы все же решили избавиться от старых лекарств, смело выбрасывайте их в мусорное ведро.

Растворы. Это лекарственные вытяжки на спиртовой основе. Их назначают, не разбавляя. Они хранятся еще дольше, практически до испарения.

Правила хранения. Как и многие другие лекарственные средства, гомеопатические препараты следует хранить в темном и сухом прохладном месте, вдали от пахучих веществ. Не следует их держать в жаркую погоду в автомобиле. Следует учитывать отрицательное воздействие на препараты различных электроприборов (компьютеры, телевизоры, микроволновые печи и др.). «Просвечивание» ручного багажа в аэропорту вреда лекарствам не наносит.

Не стоит гомеопатические гранулы трогать руками, лучше набирать их стеклянной или пластмассовой ложечкой.

Гомеопатические разведения

Взяв в руки гомеопатическое средство, обращаешь внимание на цифру, стоящую рядом с названием препарата. Она обозначает степень его разведения (потенции). С помощью специальных способов изготовления, в частности потенцирования, гомеопатические лекарственные средства приобретают свою особенную силу. Путем ступенчатого растворения матричного раствора и последующего ритмичного встряхивания полученного раствора лекарство становится потенцированным. Каждая ступень (шаг) потенцирования обозначается определенным числом.

- Д потенции – шаг разведения 1: 10 (например, Д6, Д12, Д30), в российской номенклатуре – х6, х12, х30 и т. д.
- С (или СН) потенции – шаг разведения 1: 100 (например, С3, С6, С12), в российской номенклатуре – 6, 12, 30 и т. д.
- LM потенции – шаг разведения 1: 50 000.

При выборе разведения применяется определенная методика, учитывающая, что каждое разведение воздействует на определенный уровень. Низкие разведения (3, 6, 12) действуют на физическую материю и структуру. Они применяются, прежде всего, при острых заболеваниях. Средние потенции (30) действуют на регуляцию аутогенных механизмов, то есть на функциональное состояние органов. Высокие потенции (все, что выше 30) действуют на эмоционально-психическом уровне.

Те разведения, которые мы будем рекомендовать вам для самолечения, – это чаще всего низкие потенции. Применение высоких потенций уже требует врачебного назначения, т. к. для этого нужен опыт и соответствующее образование.

Как давать гомеопатические лекарства

Если ребенку более девяти месяцев, можно давать ему гранулы для рассасывания во рту. Для совсем маленьких детей гранулы необходимо растворить в небольшом количестве воды и давать с ложечки. Гомеопатические препараты даются предпочтительно перед едой – за 20–30 минут, но если это неудобно, то можно дать через 30 минут после еды. Для детей до 3–4 лет дается одна гранула на год жизни, за один прием. Например, ребенку до года в один прием дается одна гранула, ребенку трех лет – 3 гранулы на прием. Более старшим детям в зависимости от возраста обычно дается 3–5 гранул за один прием или 3–6 капель спиртового раствора.

Гомеопатические средства не проглатывают, их держат под языком, не раскусывая, до полного рассасывания, что длится около минуты. Спиртовые растворы можно принимать в ложке воды или на кусочке сахара.

Кратность приема – обычно 3–4 раза в день. Это обычная схема приема гомеопатических лекарств. Поскольку в ряде случаев имеются определенные особенности назначения гомеопатических препаратов, авторы обязательно подробно на них остановятся. Так, при острых явлениях целесообразен прием каждые 15–20 минут до заметного улучшения. Затем прием делают реже – сначала до 4–6 раз, далее уменьшают до трех раз в день до окончания лечения.

При острых заболеваниях предлагаются наиболее удобные для использования для всех детей водные растворы, которые готовятся **методом «стакана воды»**. Это один из способов приема гомеопатических средств, который следует использовать, когда необходимо добиться быстрого улучшения состояния ребенка.

- Возьмите стакан теплой воды и добавьте в него 1 таблетку, 10 капель или 6 крупинок выбранного средства.

- Не сильно взбейте жидкость 10–15 раз пластиковой ложкой (металл снижает действие гомеопатических препаратов).

- Приготовленное средство дают ребенку в острых случаях по глотку или по чайной ложке каждые 10–15 минут, пока не наступит улучшение состояния. Затем прием сокращают до 4–6 раз в день, далее до трех раз до окончания лечения.

Во время лечения простудных заболеваний часто применяют домашние средства, имеющие в своем составе эфирные масла (эвкалипт, ментол, мята, камфара). Они облегчают дыхание, обладают противовоспалительным эффектом, поэтому входят в состав многих средств для ингаляции и растирок. К сожалению, они значительно снижают действие гомеопатических препаратов. Для обеспечения оптимального эффекта необходимо, чтобы ко времени приема препарата во рту не было пищи, конфет, зубной пасты (мяты), жевательной резинки и любых ароматических веществ. Если кормящая женщина пьет кофе, то кофеин передается ребенку с молоком матери и нейтрализует действие препаратов, поэтому лекарство дается ребенку вне времени кормления грудью.

Следует точно придерживаться рекомендованных доз. Что делать, если ребенок съел без вашего ведома одну или несколько упаковок гомеопатических лекарств? Не пугайтесь. Ничего страшного не произойдет, гомеопатические средства совсем лишены токсичности. В таком случае можно дать однократно 3–5 гранул препарата Камфора рубини Д6, который является противоядием для всех гомеопатических препаратов.

Антропософская медицина

В комплексной медицине достойное место занимает и антропософская медицина. Ее становление приходится на конец XIX – начало XX века, когда австрийский ученый и философ Рудольф Штайнер представил основы антропософии, отражающей совершенно особенное представление о человеке, его духовной и повседневной жизни. Антропософия – это целое мировоззрение (представление о мире), частью которого и является антропософская медицина. Название происходит от греческого *antropos* («человек») и *sophia* («мудрость»). Этот термин говорит о том, что антропософская медицина занимается развитием духовной мудрости человека через самопознание. Она не исключает классическую медицину, но во многих случаях является прекрасным ее дополнением, потому что находит более широкие возможности в предупреждении и борьбе с болезнями.

Дать подробную характеристику антропософии очень сложно. Непосвященному человеку она может сначала показаться догматичной. Но чем больше вникаешь в ее изучение, а тем более в анализ результатов лечения ее методами, тем больше убеждаешься, что за ней будущее. Мы не в состоянии подробно останавливаться на всех вопросах, ибо у нас сегодня другая задача, но полагаем, что с первоначальной информацией читателям будет интересно познакомиться.

Антропософия считает, что человек имеет минеральное начало в виде своего физического тела, растительное начало – в виде своего эфирного тела и животное начало – в виде астрального тела, но лишь он обладает «Я» или человеческим духом. Взаимодействие этих составляющих определяет, здоров человек или болен. Если все четыре силы находятся в гармонии, человек здоров. Если усиливается воздействие одной из них, нарушается баланс в организме и возможно развитие заболеваний. С точки зрения антропософии, болезнь – это душевно-духовная проблема, поэтому антропософская медицина обращает внимание на все уровни заболевания: психический, эмоциональный, душевный и духовный. Таким путем пациент воспринимается в полном взаимодействии со временем и местом.

Это позволяет антропософской медицине быть индивидуальной и очень эффективной, ибо она не раскладывает пациента на органы и части, а воспринимает его в постоянном развитии и открытиях. Антропософская медицина направляет свои усилия, с одной стороны, на терапию естественными лечебными средствами, с другой – на лечение «природы» (натуры, характера) человека. Создавая благоприятные условия для лечения, она способствует активизации собственных защитных сил. С этой целью она использует не только медикаменты, но и рациональное питание, движение, лечебную эвритмию, особенно эффективную при лечении синдрома дефицита внимания и гиперактивности, и многие другие природные средства.

В нашей стране этот вид медицины пока знают не очень хорошо, но постепенно она находит все больше сторонников и почитателей. Наша цель – помочь читателям лучше понять смысл медицинского направления антропософии, научиться пользоваться ее препаратами, которые во многих случаях являются альтернативными используемым в классической медицине химическим лекарствам. Их преимущество заключается в том, что в центре их воздействия находится человек с его волосами и кожей, телом и душой. И весь потенциал препаратов направлен на то, чтобы воздействовать на причину жалоб и привести к здоровью и хорошему самочувствию. Важнейшим звеном в этой терапии является сам пациент. Если ему становится лучше, значит, препарат выбран правильно.

Состав, правила дозировок и применения антропософских лекарственных средств

Антропософская медицина, также как и гомеопатия, использует только натуральные, природные средства для изготовления препаратов. Это, прежде всего, гомеопатизированные растительные и животные препараты, минералы и металлы в гранулах, порошках, таблетках, ампулах. Имеется богатая гамма наружных средств – мази, в том числе мази металлов, масла, растворы и капли.

Правила приема и дозировка лекарственных средств зависит от течения заболевания и реакции на него пациента. Важную роль играет потенция (разведение) препарата. Большинство рекомендуемых в данной работе средств находится в диапазоне низких разведений, т. к. они в основном используются для самостоятельного применения.

Эти препараты дозируются следующим образом.

- Растворы и капли: обычная доза для взрослых 10–20 капель, для детей – 5–10 капель в зависимости от возраста, 3 раза в день.
- Порошок: трижды в день на кончике ножа.
- Таблетки: взрослым – по 1–2 таблетки, детям – по 1 таблетке трижды в день.
- Гранулы: взрослым и старшим детям 5–7 гранул, маленьким детям – по 1–3 гранулы трижды в день.

Гранулы, порошок, таблетку целесообразно подержать некоторое время во рту для лучшего растворения с помощью слюны. Обычно препараты принимаются за 15–20 минут до еды. Некоторые средства, используемые при лечении нарушений пищеварения, назначаются после еды. Мази используют в очень небольших количествах для втирания в больные места.

Предлагаемые в книге рецепты и советы помогут, прежде всего, тем, у кого по месту проживания есть антропософские врачи и аптеки. Сегодня в некоторых городах России ряд антропософских препаратов продается в обычных аптеках. В большинстве случаев рекомендованные средства вполне уместно применять самостоятельно.

Антропософскую медицину, так же как и гомеопатию, нельзя рассматривать только как прерогативу врачей. И ту и другую уместно назвать семейной медициной, в том числе предназначенной для поддержания здорового образа жизни. Это особенно актуально для тех людей, которые стремятся использовать натуральные, щадящие методы лечения и профилактики.

Целебные растительные средства

В течение тысячелетий люди собирают лекарственные растения и, используя собственный опыт и традиции своих предков, применяют их для лечения многих заболеваний. Наблюдая за животными, можно заметить, как они при определенных заболеваниях едят травы, обычно не входящие в их рацион.

Фитотерапия (лечение лекарственными растениями), в отличие от некоторых других естественных методов, применялась практически всеми древними народами, заселяющими Землю. При этом независимо друг от друга при одинаковых заболеваниях использовались одни и те же травы. Так, например, описываются в одном египетском папирусе, датированном XVII веком до н. э., лечебные свойства тмина, семян льна, конопли. Известно также, что лекарственные растения широко применяли ближайшие соседи славян – скифы. В литературном памятнике XI века «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» также описано действие некоторых лекарственных растений. Впоследствии описание целебных свойств трав вошли в многочисленные «Травники» и «Вертограды».

Лекарственные растения способны вылечивать болезни, они помогают бороться с болью и другими проявлениями заболеваний, они могут действовать профилактически. В древние времена лекарственные растения были единственным средством борьбы с болезнями.

Существуют два направления фитотерапии. Одно связано с научным изучением отдельных действующих растительных веществ с целью усиления их действия, изучения побочных эффектов и рациональности применения. Другое – народная медицина, основанная на традиционном применении отдельных растений и их сборов, стремящаяся получить помощь от действия всего комплекса входящих в них веществ.

Исследования фармакологических свойств и терапевтической активности лекарственных растений показывают, что в лечебной практике можно использовать не только выделенные из растений отдельные вещества, но и сами растения в целом без какой-либо химической обработки. При этом использование трав (фитотерапия) наряду с лечебным питанием и курортологией относится к такому виду лечения, которое направлено на стимулирование жизнедеятельности всего организма и в целом положительно влияет на ход заболевания.

В настоящее время большинство растений изучено в научных лабораториях и клиниках, многие популярные и действенные медикаменты созданы на основе растительного сырья. Известно, что сегодня из более 700 растений готовится свыше 5000 препаратов, которыми пользуется официальная медицина. Особенно много растительных препаратов применяют при терапии сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек и других жизненно важных органов. В последние годы некоторые действующие вещества, имеющиеся в растениях, заменены синтетическими аналогами (аспирин). Как известно, первый антибиотик пенициллин также был выделен в свое время из растительного сырья.

Несмотря на то что научная медицина предлагает новые, весьма эффективные и сильнодействующие препараты, интерес к лекарственным растениям постоянно растет. Лекарственные препараты растительного происхождения являются более мягкими по сравнению с синтетическими средствами. В нашем организме трудно найти такие системы, органы или функции, на которые не оказывали бы существенного влияния биологически активные вещества природного происхождения. Человек с каждым годом все больше убеждается в том, что в самой природе находится решение многих проблем, связанных не только с возникновением многих заболеваний, но и с их лечением и профилактикой. Убедительным примером этого являются сотни растительных лекарственных препаратов, разработанных и широко применяемых медициной всего мира. Это же подтверждают как гомеопатическая, так и антропо-

софская медицина, которые используют только средства природного происхождения. Нет ничего удивительного, что сегодня уже многие врачи довольно успешно используют их в своей практике.

Повсеместный рост числа аллергических заболеваний заставляет многих больных отказываться от приема химических препаратов, а для проведения лечения того или иного заболевания обращаться к травам, цветам, пищевым растениям. Однако следует помнить, что и некоторые лекарственные травы могут обладать очень сильным действием, которое без негативных последствий не способен перенести даже организм здорового человека. Вот почему перспективно наряду с фитотерапией активно включать в практику лечения гомеопатические и антропософские препараты, практически не имеющие побочных эффектов.

Использование лекарственных трав и пищевых растений является основой традиционного домашнего самолечения. В народе этот метод всегда пользовался уважением, поскольку привлекал своей простотой и доступностью. И в наше время он не потерял своей актуальности. Большинство из нас помнит настои из укропа, цветков липы, ягод малины, отвары ромашки и шалфея и многие другие вкусные и горькие средства, которые с разной целью мамы давали нам в детстве.

На сегодняшний день накоплен огромный опыт использования растительных средств, известны ядовитые растения, разработаны показания к их применению. Во многих семьях целый ряд растений обязательно входит в домашнюю аптечку. Активно используются они и в детской практике. Лечебное действие лекарственных растений, применяемых в народной практике, обычно связано не с каким-нибудь одним, а с комплексом биологически активных веществ, входящих в состав того или иного растения. Именно этим и объясняется разнообразие их целебных свойств. Использование сборов, в которые входят травы с различным действующим началом, усиливает необходимый терапевтический эффект.

Важным является не только определение качеств растения и его действия на конкретное заболевание, а правильный сбор и назначение. Необходимо знать время сбора, порядок сушки, хранения, приготовления. Из растений готовят отвары, настои (чай), настойки, эссенции, соки, мази и другие лекарственные формы. Их используют наружно и внутренне. Грудным и маленьким детям чай следует разбавлять. Активно используются растительные средства для общих и ножных ванн, ингаляций, примочек и компрессов.

Лекарственные растительные настои (чай) и напитки

Подавляющее большинство людей регулярно употребляет чай. В повседневности обычно отдается предпочтение черному или зеленому чаю, а в случаях болезней – ромашковому или мятному. Установлено, что детям значительно полезнее пить на завтрак чай (настой) из лекарственных трав, чем молоко. Такие чаи не раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, содержат полезные вещества и способствуют выведению из организма шлаков.

Для ежедневного применения полезны чаи (настои) из листьев ежевики и малины. Смешивают свежие листья малины и двойное количество листьев ежевики и дают им подсушиться в течение 3–5 часов. Затем размельчают их с небольшим количеством воды, заворачивают в льняную ткань и дают повисеть в теплом месте пару дней. После этого разворачивают, содержимое раскладывают на противень и сушат при температуре 35–40 °С в духовке с открытой дверцей. Готовый продукт хранят в стеклянной темной закрытой посуде. Такой чай можно использовать без дополнительных добавок. В нем достаточно много полезных веществ и нет кофеина. Но, как обычно, можно добавлять в чай молоко, лимонный сок, мед (с 9 месяца жизни), меньше всего – сахар.

Для разнообразия в основной состав чая (листья малины – 10 г и листья ежевики – 20 г) можно добавлять: плоды шиповника – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, листья Melissa лекарственной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки липы (липовый цвет) – 5 г, корень с травой одуванчика лекарственного – 20 г, листья крапивы двудомной – 10 г, листья березы – 5 г.

Столь широкий перечень растений позволяет сделать чай на любой вкус и удовлетворить желание ребенка. Желательно каждые 2 месяца менять его состав. Зимой следует чаще включать в состав сборов цветки липы и листья березы, чтобы улучшить выделение шлаков и воспрепятствовать развитию простудных заболеваний. Приятно освежают чай свежие листья мяты. Для более старших детей весной полезны салаты из одуванчиков, собранных вдали от дорог. Если добавить в них лимон, масло и яйцо, то получите деликатес.

Лекарственные растительные настои при болезнях

Больному ребенку полезны настои из лекарственных растений уже на ранних стадиях заболевания, когда еще не известны его причины. Лекарственные растения обладают лечебными свойствами, позволяют поддержать защитные силы организма, взаимодействуя друг другом, улучшают обменные процессы. Обычно их применяют 4 недели, а затем следует обязательно сделать перерыв на пару недель. Некоторые рецепты лекарственных настоев мы будем приводить в каждом конкретном случае, впрочем, практически в каждой семье имеются руководства по применению растений.

Следует напомнить, что поскольку в нашей книге идет речь об острых состояниях, то конкретные примеры будут соответствовать описываемым случаям.

Натуропатия

Приступая к обзору естественных методик лечения, мы должны предупредить читателей, что их не ожидает рассказ о каком-то современном чуде. Более того, речь идет о проверенных столетиями методах терапии, несколько подзабытых во второй половине XX века вследствие развития лекарственной индустрии. Слов нет, проще дать таблетку, забыв как бы нечаянно о ее возможном побочном действии, чем возиться с компрессами, обертываниями, ваннами, ингаляциями и прочими манипуляциями, требующими времени и забот. Но не следует забывать, что, активно занимаясь процедурами, мы, с одной стороны, успокаиваем ребенка, показываем, что мы любим его и стремимся помочь, с другой стороны, применение естественных методов, как уже было сказано, способствует стимуляции защитных сил ребенка, не оказывая никаких нежелательных эффектов. И то, и другое очень важно для скорейшего выздоровления.

Кроме того, назначаемые физические методы, о которых речь пойдет в начале главы, активно оживляют многие другие процессы в организме, в том числе обмен веществ, дыхание и кровообращение, пищеварение и тепловой обмен.

Водные процедуры

Использование природных средств связано с ролью кожи в этом процессе. Кожа является естественной границей тела с окружающей средой. Кроме того, что она является органом чувств, имеющим связь с душевно-духовной сферой жизни, она особенно чувствительна к изменениям температуры и, соответственно, к ее распределению. Активно участвуют в этом процессе сосуды кожи, расширяясь или сужаясь. Продуцируемый кожей пот, испаряясь, также охлаждает ее, что особенно ощутимо жарким летом. Иначе обстоит дело зимой. Сосуды кожи сужаются, предотвращая потери тепла. Такая связь кожи между наружным и внутренним миром хорошо используется в терапевтических целях.

В этой книге даны методы доврачебной помощи при острых состояниях, авторы остановились на самых необходимых при описываемых заболеваниях процедурах.

Давно известно, что вода и тепло являются прекрасными лечебными раздражителями. Используя воду различной температуры, можно действовать как местно, так и рефлекторно, вызывая ответную реакцию нервной системы и необходимую перестройку организма. Это позволяет применять как холод (кратковременные обмывания, обертывания и компрессы), так и тепло (потогонные ванны, обертывания и компрессы, ингаляции). Наружные методы используют взаимодействие механического фактора с использованием лечебных свойств одного или нескольких лекарственных средств. Ни у кого, вероятно, не вызывает сомнения, что в острых случаях, например при боли в ушах или горле, различных незначительных травмах, нельзя отказываться от самопомощи.

С помощью воды можно вылечить легкое заболевание. В других случаях она дополнит врачебные назначения, что позволит избежать приема ряда медикаментов, а это очень важно для детского организма. С помощью водных процедур можно закаливать ребенка, предупредив развитие простудных заболеваний, и сохранить надолго его здоровье.

Общим положением является необходимость проведения водных процедур быстро, но в спокойной обстановке. Ребенок должен чувствовать искреннюю заботу о нем. Напомним, что при проведении процедур в спальне или ванной должно быть тепло. До процедур проветривают помещение. Предварительно следует освободить мочевой пузырь, а при необходимости и кишечник. Проводя процедуру, следует постоянно держать ребенка под контролем. Закончив лечение, следует уложить его в постель.

Широкое применение получили процедуры с холодной и теплой водой. Холодную воду чаще всего используют в виде полного или частичного обмывания или обертывания. Опыт показывает, что лучше воздержаться от применения этого метода у грудных и маленьких детей. Не следует забывать, что озябшие дети не переносят холодную воду, поэтому на холодную кожу не прикладывают ткани с холодной водой. Если ребенок плохо переносит холодную воду, не стоит повторять эти процедуры.

Холодные обмывания

Холодные обмывания полезны при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, при этом их следует проводить неоднократно. Кроме снижающего температуру эффекта, они обладают потогонным действием и, без сомнения, сокращают время болезни. Лучше всего проводить эти процедуры вечером перед отходом ко сну.

В тазик с водой можно добавить немного столового уксуса, отвар ромашки или 1 ст. ложку поваренной соли. Можно нарезать в воду половину лимона, предварительно хорошо его помыв. Как правильно осуществлять эту процедуру? Опустить в приготовленную холодную воду небольшое махровое полотенце, легко его выжать. Начинать обтирания с рук и ног, затем обтереть грудь, живот и спину (по направлению к сердцу). Делать процедуру надо быстро и аккуратно в течение буквально нескольких секунд. Ребенок не должен мерзнуть, поэтому в комнате должно быть тепло. В заключение, не вытирая насухо тело, одеть ребенка в пижаму и уложить в постель, хорошо накрыв одеялом. Ребенок почувствует тепло во всем теле, заснет быстро и глубоко. Детям обычно нравится такая процедура, и они нередко сами просят повторения. Если ребенок боится полного обмывания, можно первоначально сократить процедуру, ограничив ее руками и ногами, а когда ребенок привыкнет, ее можно расширить.

Теплые ванны

Эти процедуры, благотворно воздействуя на тело и душу, являются хорошим подспорьем в лечении заболеваний, сопровождаемых повышением температуры. Они улучшают обменные процессы, ускоряют выведение шлаков, способствуют усилению периферического кровообращения, поддерживают защитные силы организма. Проводить их надо нежно, медленно повышая температуру воды. Повышая температуру воды, мы вызываем у детей «искусственную температуру», что может привести к учащению пульса и к неприятным ощущениям.

Перед процедурой следует нагреть воду до температуры тела ребенка (проверить термометром). Надо помочь ребенку удобно устроиться в ванне так, чтобы он лежал расслабленно и из воды выглядывали только рот и нос (затылок и волосы также в воде). Маленьких детей поддерживают под голову рукой, а детям постарше подкладывают под голову специальную подушку (хорошо бы с сеном). В течение следующих 30 минут понемногу добавлять теплую воду в ванну, повышая постепенно температуру на 1–1,5 °С (лучше наливать воду в ножной конец ванны, чтобы не обварить ребенка). Желательно обтереть ребенка в ванне мягкой щеткой или грубой тканью, затем посадить на короткое время. В процессе процедуры ребенок расслабится и получит от нее удовольствие. Так как он обильно потеет, то, когда он сядет, надо дать ему напиться, для чего полезны выше описанные настои (например, с липовым цветом, шиповником и с добавлением лимонного сока и меда). Процедура длится не больше 30 минут, после чего необходимо несколько раз обтереть ребенка.

В заключение ребенок окончательно садится, затем медленно встает. Его заворачивают в предварительно нагретое махровое полотенце или банный халат, укладывают в теплую постель. Если ребенок продолжает потеть, надо давать ему пить. При острых случаях теплые ванны можно повторить в течение дня, при хронических их делают 2–3 раза в неделю. Делать ванны против желания ребенка вряд ли целесообразно, поэтому надо суметь его переубедить, что порой очень сложно.

Для улучшения обменных процессов в организме, усиления потоотделения рекомендуют ванны с цветками сенны. Залить 1 ст. ложку сырья 1 л холодной воды, довести до кипения, настаивать полчаса, процедить и вылить в ванну.

Ножные ванны

Горячие ножные ванны полезны как для предупреждения, так и в начальных фазах простудных заболеваний. Вряд ли найдется кто-либо, кому не делали в детстве такие процедуры. Закономерно их использование при хронических заболеваниях дыхательных путей: катарах, бронхитах, при остром приступе астмы и, естественно, когда у ребенка холодные или промокшие ноги. Детям обычно эта процедура нравится: проясняется голова, улучшается дыхание и происходит отхождение мокрот.

С этой целью приготовить большой таз, чтобы было достаточно места для полного погружения стоп с уровнем воды выше лодыжек. Налить в него теплую воду, постепенно (и осторожно!) периодически доливать горячую воду так, чтобы не вызывать неприятные ощущения. Процедура продолжается до 10 минут. Затем насухо вытереть ноги и надеть шерстяные носки. Эффект значительно усиливается, если добавить в воду 2 ст. ложки сухой горчицы.

Компрессы

При различных заболеваниях у детей активно используются компрессы, в том числе с лекарственными растениями. При этом следует различать случаи, когда применяются холодные и теплые компрессы.

Холодные компрессы на икры. Холодные компрессы на икры показаны как способ снижения высокой температуры (39,5 °С и выше) и при выраженном беспокойстве ребенка. Они также уменьшают тяжесть в области головы и головные боли. Сложить в несколько слоев льняное полотенце (марлю или хлопчатобумажное полотенце), погрузить в холодную воду (можно добавить немного столового уксуса), хорошо выжать, чтобы не капало, распрямить и наложить на голень. Сверху обернуть еще одним льняным полотенцем, закрыв им предыдущее. И, наконец, обмотать голень шерстяным платком, но так, чтобы он не касался голой кожи. Надо помнить, что повязку следует накладывать туго, иначе она неприятна и бесполезна. Чтобы ребенок мог в постели двигаться, можно сверху одеть большие колготки. Такие компрессы накладывают на обе голени, их температура не должна быть ниже 18 °С. Через полчаса, когда они нагреются, их снимают и хорошо вытирают ноги. Данную процедуру можно повторить через час.

При ангине и свинке рекомендуют делать компрессы на горло. Это активизирует кровообращение и ускоряет процесс выздоровления. В воду можно добавить уксусно-кислый глинозем (1 ст. ложку) или соль (1 ч. ложку на 250 мл воды). Надо проследить, чтобы компресс, накладываемый в том же порядке, как и на икры, не сдавливал горло. Через 10 минут его снимают. Шею вытирают и одевают шелковый или шерстяной платок, если ребенок его переносит. Процедуру можно повторить через час.

Компрессы с травой фиалки трехцветной (анютины глазки, иван-да-марья). При экземах заварить 1 ч. ложку травы в 1 л кипятка, настоять 10 минут, процедить. Использовать настой для компрессов в холодном виде.

Компрессы с календулой. При воспалительных процессах кожи, плохо заживающих ранах очень эффективны компрессы с эссенцией календулы: 1 ст. ложку эссенции развести в 9 ст. ложках воды.

Компрессы с обезжиренным творогом. Хорошо помогают при маститах у кормящих матерей, солнечных ожогах, ушибах, растяжениях, вывихах. Наносится небольшой слой творога на льняную ткань: при ожогах как охлаждающее средство, при воспалении молочной железы температура компресса должна соответствовать температуре руки.

Компрессы с арникой. При ушибах, растяжениях, кровоизлияниях активно используют эссенцию арники, которую следует развести в соотношении 1: 9. Следует быть внимательным из-за возможной аллергической реакции.

Горячие компрессы. Прежде всего, надо приготовить отвар (настой) из необходимых лекарственных растений. Общий рецепт прост: 1–2 ч. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут в закрытом виде и затем процедить. Замочить в растворе льняное полотенце, выкрутить и наложить на необходимый участок тела. Чтобы закрепить компресс и не замочить постель и одежду, нужно сверху обернуть его махровым полотенцем. Горячие компрессы служат для согревания определенных частей тела. Дополнительно они усиливают кровообращение ослабленных детей. Так как они действуют возбуждающе, их не следует применять перед сном.

Компрессы с мазями. При болях в животе с рвотой показаны компрессы с медной мазью (фирма «Вала»). Нанести незначительное количество мази на полотенце и положить его на низ живота.

Компрессы с ароматическими маслами. Горячие компрессы с маслами эвкалипта, чайного дерева, тимьяна уменьшают кашель и способствуют улучшению отделения секрета. В горячую воду добавить несколько капель указанных эфирных масел, смочить компресс, аккуратно выжать и положить на грудную клетку.

Компрессы с цветками сенны александрийской полезны при кишечных коликах. В аптеке можно купить упаковку цветков сенны, которую следует залить 1 л кипятка и настоять в закрытом виде 10 минут. Мешочек с травой хорошо выжать, завернуть в махровое полотенце и положить на живот ребенка.

На что следует обратить внимание?

- Если состояние ребенка тяжелое, например приступ астмы или коклюша, необходимо показать его врачу, т. к. сам по себе компресс не заменяет специализированной помощи в таком состоянии.

- Горячие компрессы не следует держать более 20 минут, т. к. они остывают и не оказывают больше пользы. Если же через 10 минут от начала процедуры положить поверх полотенца емкость с теплой водой, то можно продлить срок действия на 10–15 минут.

- При частом применении таких процедур при необходимости смазывают участки кожи мазью.

- Чтобы компресс оказывал максимальное действие, ребенок должен спокойно лежать во время процедуры.

Компрессы (с повязкой) на область груди, живота и ушей

Опыт народной медицины позволяет значительно расширить диапазон применения компрессов с различными веществами, обладающими целебными свойствами. Удивительная простота и доступность процедур позволяет добиться выраженного лечебного эффекта.

Компрессы с творогом. Эта процедура очень эффективная, особенно показана при бронхитах и астме, т. к. позволяет снять спастические явления и улучшить отхождение секрета. На сложенное вдоль махровое полотенце, которое должно быть шире, чем объем грудной клетки ребенка, поместить пеленку, выступающую за края полотенца. На пеленке выложить слой обезжиренного свежего творога комнатной температуры толщиной 1 см – должен получиться квадрат, сторона которого равна 10 см, этого достаточно, чтобы охватить грудь ребенка (получается творожный пояс). Закрывать пеленкой эту массу. Ребенка уложить в постель на 1 час, закрепив наложенный компресс большим платком через верхнюю часть туловища. Если компресс наложен перед сном, можно оставить его до утра. Обычно дети спят значительно лучше, чем перед процедурой. Поскольку уменьшается кашель, они могут наконец-то выспаться.

Лимонные компрессы являются простым и эффективным средством борьбы со спастическим бронхитом и астмой. Хлопчатобумажный платок шириной 10 см предварительно замочить в чистом лимонном соке, разместить его на махровом полотенце так, чтобы охватить грудную клетку. Оставить компресс на 1 час.

Картофельные компрессы – оригинальный метод лечения кашля с помощью отварного картофеля. Чтобы избежать неприятных осложнений (ожогов), следует точно придерживаться рекомендаций. На сложенное вдоль махровое полотенце, которое должно быть шире, чем объем грудной клетки ребенка, поместить пеленку, выступающую вниз за края полотенца. На нее нанести теплый (но не горячий!) несколько растолченный картофель площадью приблизительно 10 × 25 см, в зависимости от возраста ребенка, и закрыть ее нижним краем пеленки. А теперь вновь обязательно следует измерить температуру картофеля тыльной стороной кисти в течение минуты. И только теперь можно положить ребенка на подго-

товленную пеленку, обернуть ею и полотенцем грудную клетку. Процедура продолжается до 20 минут. Следует следить, чтобы картофель не был вытеснен за края пеленки, когда будете укладывать ребенка.

Компрессы на живот с ромашкой помогут при различных желудочно-кишечных нарушениях, таких как тошнота, рвота, спазмы. Для усиления действия можно положить теплую грелку. Сложенное в несколько раз вдоль махровое полотенце замочить в теплом ромашковом чае (это может быть настой, отвар, но цветки можно также использовать) наложить на болезненное место и обвязать платком. Жидкость должна быть очень теплой, но надо следить, чтобы не было ожога. Такая повязка может лежать 15 минут, а уже через час ее можно повторить.

Прежде чем делать компрессы на живот, следует посоветоваться с врачом, чтобы не пропустить острый аппендицит.

Луковый компресс очень эффективен при болях в ухе. Его следует применять в качестве первой помощи до осмотра врача, что нередко позволяет избежать применения лекарственных средств. Сырой лук мелко нарезать, поместить в платочек и наложить на больное ухо, обвязав его дополнительно косым платком. Для усиления действия можно ребенку лечь больным ухом на теплую грелку.

Обертывания

Процедуры с обертыванием различных участков тела преследуют те же цели, что и компрессы, только обычно при этом захватываются более распространенные площади. И хотя обертывания требуют больше затрат времени и внимания, в некоторых случаях они оказывают неоценимую помощь.

Обертывание икр. Применяется для снижения температуры. Поместить льняное или хлопчатобумажное полотенце в горячую воду, которая на несколько градусов меньше, чем температура тела у заболевшего малыша. Затем полотенце хорошо выжать и наложить на ноги от лодыжки и почти до колена. Сверху обернуть фланелевой пеленкой или махровым полотенцем. Процедура продолжается около 15 минут. При высокой температуре можно повторить процедуру через 10 минут. При трехкратном повторении – перерыв 30 минут.

Обертывание области пульса. С этой же целью можно обернуть горячими полотенцами лучезапястные и голеностопные суставы ребенка. Сверху повязки надеть шерстяные вещи.

Обертывание груди. Снижает кашель при коклюше обертывание с лимонным соком, при бронхиальной астме – с горчицей.

Обертывание горла. Помогают при паротите (свинке), болях в горле, инфекции глотки и миндалин. Большое полотенце замочить в теплой воде, расправить его вдоль и наложить на горло. Сверху влажное полотенце обертывают хлопчатобумажным или шерстяным платком.

Ингаляции

Ингаляции очень полезны при насморке, воспалении придаточных полостей носа, катаральных явлениях, бронхитах. Выбор лекарственных трав для этой процедуры велик. Часто в комплекте с ингалятором, который можно приобрести в аптеке, продаются и специальные лекарства. Но в случае отсутствия прибора процедуру легко сделать с настоем ромашки. В тазик насыпать 1 ст. ложку цветков ромашки и залить 1 л кипятка. Через пару минут все готово. Маленький пациент должен наклонить голову над тазиком сначала на большом расстоянии, а по мере остывания настоя это расстояние сокращается. Голову и тазик накрывают полотенцем для концентрации пара и предупреждения быстрого остывания раствора. Следите за тем, чтобы ребенок не крутился, т. к. раствор очень горячий! Эту процедуру можно повторять несколько раз в день, но не дольше 3–5 дней во избежание обратного действия.

Клизмы

Эту процедуру очищения кишечника, которая, мягко говоря, не совсем нравится детям, опытные педиатры рекомендуют проводить во многих случаях. И действует она всегда поразительно эффективно. Клизмы рекомендуются при высокой температуре, головной боли, рвоте и поносе, да и просто плохом самочувствии. После клизмы температура падает на 1–1,5 °С, улучшается общее состояние, ребенок успокаивается, улучшается ночной сон. При температуре и запоре используют воду комнатной температуры, при поносе и рвоте – достаточно теплую. Целесообразно добавлять в воду ромашковый чай (отвар), а при известном обезвоживании – щепотку соли. Для клизмы грудным детям достаточно 70–100 мл, маленьким детям – до 250 мл, старшим детям – до 500 мл. Техника процедуры известна: набрать в резиновую грушу приготовленную жидкость, кончик смазать вазелином или другой нейтральной мазью, выпустить оставшийся в груше воздух и ввести в задний проход, выдавливая содержимое. Эту процедуру можно повторять несколько раз в течение дня. При высокой температуре клизма действует эффективнее, чем обертывания икроножных мышц.

Цветочная терапия доктора Баха

Цветочная терапия была разработана более 70 лет назад английским доктором Эдвардом Бахом и на сегодняшний день приобрела широкую известность и популярность. Этот метод терапии предназначен для того, чтобы научиться конструктивно бороться с отрицательными состояниями человеческой природы – страхом, неуверенностью, нетерпеливостью, мелочностью и т. д. Эдвард Бах писал: «Эта система лечения показывает, что наши страхи, беспокойства и волнения открывают путь болезням. И так как эти средства лечат наши страхи, наши беспокойства и наши волнения, наши ошибки и наши неудачи... болезнь, не важно, какая, оставляет нас». Доктор Бах основал свою работу на мудрой философии, согласно которой жизнь воспринимается как учебный процесс, а болезнь и здоровье даны нам в помощь для лучшего понимания самих себя и цели нашей жизни. Мы здоровы тогда, когда достигаем гармонии между физическим и душевным состояниями. Покуда оба находятся в равновесии – мы здоровы, но как только возникает разногласие, за этим следует то, что мы называем болезнью. Он рассматривал болезнь как просто необходимую, полезную для человека коррективу – как послание нашей души, призыв к тому, что надо пересмотреть и изменить свою жизнь, если мы стремимся обрести здоровье и счастье. Он верил, что если возникла какая-то болезнь, то в природе всегда есть средства для ее лечения. Он сам нашел 38 цветов и сделал из них 39 препаратов, восстанавливающих психоэмоциональное равновесие организма.

Сегодня ни для кого не секрет, что эмоциональные факторы способны радикальным образом влиять на течение биологических процессов организма. Исследования показали, что неблагоприятные импульсы в мозге вредно воздействуют на иммунную систему, нашу первую защиту от болезней. Всем известно, что высокое давление, сильные головные боли, болезни сердца, аллергия, астма, даже простая простуда – все это имеет неразрывную связь со стрессом. Современная медицина все чаще приходит к пониманию того, что с эмоциями связана почти любая наша болезнь. Сейчас все чаще врачи говорят о том, что фактически на любую болезнь, способную поразить человеческий организм – от обыкновенной простуды до самых серьезных недугов, – можно воздействовать как позитивно, так и негативно личным психоэмоциональным состоянием. Таким образом, доктор Бах опередил свое время и современную ему медицину своим учением, тем, что современная медицина только теперь начинает улавливать.

Цветочные настои доктора Баха могут помочь вам в повседневной жизни, когда вы чувствуете, что оказались выбитыми из эмоционального равновесия, появились трудности в преодолении препятствий, с которыми столкнулись в стрессовых и создающих душевный дискомфорт состояниях.

Если пользование 38 препаратами требует определенных навыков и знаний, то 39-й комплексный препарат – средство «Спасатель» («Рэскью» – *Rescuer*) – показан практически всем в любых сложных, стрессовых ситуациях. Мы будем рекомендовать его в различных случаях.

Очень рекомендуем вам поближе познакомиться с терапией Баха, т. к. она создана как система для самолечения, способная помочь многим в нашей динамичной, полной стрессов жизни.

Глава 4

Проблемы мам в послеродовом периоде

Прежде чем перейти к описанию различных ситуаций с нашими малышами, подумаем о мамах, у которых нередко возникают проблемы, сказывающиеся в любом случае на состоянии новорожденных.

Недостаточное количество грудного молока

Известно, что грудное вскармливание является важнейшим фактором в нормальном развитии ребенка. Но довольно часто у матери не хватает молока, что вызывает понятное беспокойство ребенка. В таком случае следует обязательно внести коррективы в питание. Образование молока стимулируют цветная капуста, овсяная каша, мюсли, морковный сок или сырая тертая морковь, вообще сырая растительная пища, молоко, кисломолочные продукты, сухие ржаные хлебцы. Кроме того, надо употреблять как можно больше сахара, но только в виде меда.

Чем чаще вы будете прикладывать ребенка к груди, тем больше будет вырабатываться молока. Попробуйте чаще сцеживаться. Пейте больше жидкости, в том числе специальные чаи.

В народной медицине существует множество рецептов для улучшения лактации. Так, очень полезно пить зеленый китайский чай, в котором содержатся микроэлементы, стимулирующие выработку лактогонных гормонов гипофиза. Полезно съедать ежедневно 1–2 зубчика чеснока. Некоторые мамы не употребляют чеснок из-за сильного запаха и из-за боязни, что ребенок не возьмет грудь. Это большая ошибка. Наоборот, когда мама употребляет в пищу чеснок, ребенок ест более активно и больше высасывает молока. Рекомендуется также ежедневно употреблять грецкие орехи, но не более 3–4 штук.

Лекарственные растительные сборы

- Можно периодически пить настой крапивы (заварить 1 ч. ложку листьев травы на стакан воды и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день, не более недели), а также заваривать и пить чай из тысячелистника.

- Плоды укропа огородного, трава донника лекарственного, листья крапивы двудомной, плоды аниса обыкновенного – все по 1 части. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды.

- Листья крапивы двудомной и корень одуванчика лекарственного. Готовить и принимать так же.

- Плоды укропа огородного, листья крапивы двудомной, плоды аниса обыкновенного – все по 1 части. Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять 2 часа и выпить глотками в течение дня.

- Плоды аниса обыкновенного, плоды укропа огородного, трава душицы обыкновенной – все поровну. Заварить 1 ч. ложку размельченной смеси стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить и пить по стакану настоя 2–3 раза в день.

Гомеопатические препараты

- Арника Д12 – одноразовый прием 3–5 крупинок.
- Фитолакка (лаконос) Д12 показан ежедневно по 1 крупинке 1 раз в день.
- Пульсатилла Д30 принимают по 5–7 крупинок 1 раз в неделю в течение нескольких недель.

Дополнительно в течение 2–3 недель необходимо принимать:

- Агнус кактус Д6 и Уртика уренс Д6 – ежедневно по 3–5 крупинок 3–4 раза в день.
- Лак дефлоратум Д30 – однократный прием 5 крупинок может восстановить лактацию за 12–24 часа.

Болезненные соски

Если соски не были подготовлены заранее, еще в период беременности, о чем обычно предупреждают в женской консультации, то процесс кормления новорожденного может быть крайне болезненным и трудным. Иногда в период грудного вскармливания на сосках у мамы появляются трещины, возможны отек и болезненность. Если не предпринять определенные меры, то с каждым кормлением этот процесс усиливается.

Прежде всего, после каждого кормления надо смазывать соски «Детским кремом с календулой», или «Маслом с календулой для наружного применения» фирмы «Веледа», или гомеопатической мазью «Календула».

Гомеопатические препараты

- Арника Д3 и Графит Д3 следует принимать сразу же при первых признаках болезненности попеременно по 5 крупинок 3 раза в день за 15–20 минут до кормления.
- Хамомилла Д6 дают по 5 крупинок 3–4 раза в день, если имеется отек, болезненность и изъязвление сосков.
- Графит Д6 эффективен при жжении, боли, трещинах и болезненности, его следует принимать по 5–7 крупинок дважды в день, утром и вечером.
- Ацидум нитрикум Д6 показан по 5–7 крупинок 3 раза в день, если трещины очень болезненны, особенно при прикосновении.
- Петролеум Д6 уместно принимать по 5–7 крупинок 2–3 раза в день, если имеется зуд сосков и налеты.
- Кротон тиглиум Д6 показан по 5 крупинок за 10–15 минут перед каждым кормлением, когда кормление грудью вызывает сильные боли вследствие гиперчувствительности сосков, но нет повреждения кожи.
- Часто, когда другие средства не помогают, хорошие результаты дает обмывание сосков настойкой «Боракс» – 5 капель на стакан воды.

Воспаление молочных желез – мастит

Это одно из самых неприятных осложнений этого периода, приносящее огорчение как матери, так и ребенку. Чаще всего возбудителем воспаления является стафилококк. Обычно появляется озноб, грудь постепенно увеличивается в размерах, становится болезненной, горячей на ощупь, кожа груди краснеет. В тяжелых случаях молочная железа сильно увеличивается, воспаление захватывает даже подмышечную область.

В начальной стадии желательнее соблюдать постельный режим, продолжая при этом регулярно кормить ребенка. Если поднимется высокая температура, необходима консультация врача. При прогрессировании процесса возможно хирургическое вскрытие. Естественно, что в этот период страдает и малыш, привыкший к материнскому молоку и испытывающий недостаток питания.

В целях профилактики мастита надо как можно раньше прикладывать ребенка к груди, чтобы опорожнять грудь сразу, как только она заполняется.

В самом начале воспалительного процесса его можно остановить, используя кусочки льда, завернутые в мягкую ткань и помещенные в специальный бюстгальтер.

Чаще всего при нагрубании молочных желез активно применяют разнообразные теплые местные компрессы.

- В начальной стадии – творожный компресс на грудь после каждого кормления по описанной выше методике.

- Очень хорош компресс из водки и камфарного масла – смешать 1 ст. ложку водки и 1 ч. ложку масла и втирать эту смесь в болезненную грудь, предварительно сцедив молоко. Затем тепло укутать грудь шерстяным платком или шарфом. Обычно достаточно сделать 1–2 раза на ночь.

- Полезны компрессы из отвара сбора нескольких лечебных растений, взятых поровну: окопника лекарственного, майорана, пажитника сенного и купыря; 100 г измельченных растений кипятят в 1 л воды, сцеживают. Стерильные салфетки пропитывают раствором и накладывают на грудь.

- Пока нет нагноения, но грудь при этом твердая, болезненная, и возможна температура, полезно применить медовые лепешки. Для этого взять 1 ст. ложку ржаной муки и 1 ч. ложку меда, замесить из них тесто и наложить на грудь. Сверху рекомендуется укрыть грудь компрессной бумагой и укутать ее. Такой компресс можно держать всю ночь. Для усиления эффекта можно вначале наложить на грудь марлю, смоченную водкой, а потом сверху лепешку. Такой компресс можно держать не более трех часов.

- Можно с успехом использовать сок лука, приготовленный с помощью соковыжималки. Затем смешать образовавшийся сок с некоторым количеством теплой воды, добавить для вкуса коричневый сахар. Выпить 2 ст. ложки состава, а оставшуюся часть использовать для компресса на грудь.

Гомеопатические препараты

- Цинкум металликум Д6 показан по 5 крупинок 3 раза в день (режим приема последующих препаратов, кроме специально обозначенных, тот же) при чувстве сдавленности в груди и болезненности сосков.

- Ацидум нитрикум Д6 рекомендуется, когда только появились твердые образования в молочной железе.

- Кониум Д6 эффективен при уплотнении в груди с болями ночью.

- Ликоподиум Д6 целесообразно принимать при твердых жгущих уплотнениях в груди.
- Фитолакка Д6 по 5–7 крупинок 4 раза в день эффективна, когда соски очень чувствительны, склонны к мелким разрывам, имеется ощущение тяжести в молочных железах, уплотнение их, боли усиливаются после кормления ребенка.
- Лак канинум Д6 предпочтителен по 5–7 крупинок 4 раза в день, когда имеются продолжительные боли и чувство тяжести в груди, ощущение давления при любом движении, потребность постоянно держать грудь в одном положении.
- Аконит ДЗ, Белладонна Д6, Бриония Д6, Меркуриус соллюбилис Д6. Как только появляется лихорадка и усиливаются симптомы воспаления, необходимо приготовить раствор из представленных препаратов. Растворяют по 5–7 крупинок каждого из них в стакане теплой воды и принимают через каждые 10–15 минут по глотку, и так до улучшения.

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.