КАК ПРОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ:

БОЛЕТЬ РЕДКО, А ЛЕЧИТЬСЯ БЫСТРО И ДЕШЕВО?

NarodnymiSredstvami.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление		3
Глава №1.	Почему мы болеем?	4
Глава №2.	О чем умалчивают врачи?	11
Глава №3.	А Вы умеете лечиться правильно?	17
Глава №4.	27 фактов, которые вы не знаете о своем здоровье	24
Глава №5.	Какую медицину выбрать: традиционную или народную?	31
Глава №6.	Что нужно знать, используя народные средства в качестве лечения?	36
Глава №7.	10 эффективных народных средств, которая должна иметь под рукой каждая хозяйка	39
Глава №8.	Когда нельзя обращаться к нетрадиционной медицине?	47
Глава №9.	Дешевые аналоги дорогих лекарств. Как сэкономить в аптеке?	54
Глава №10.	13 советов, которые не позволят болеть	60
Глава №11.	9 ошибок при лечении заболеваний	66
Глава №12.	Что делать, когда не получается побороть недуг?	71
Глава №13.	Рецепты долголетия. Как прожить долгую и счастливую жизнь?	75
Послесловие		81

ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогой читатель, Вы, наверняка согласитесь, что тема здоровья в 21 веке как никогда актуальна и остра. Плохая экология, некачественная еда и малоподвижный образ жизни сделали из человека мишень для различных заболеваний.

Современная медицина тоже не стоит на месте и предлагает 1000 и 1 способ избавления от того или иного недуга. Но, как известно, бесплатный сыр только в мышеловке, поэтому нам, рядовым гражданам, за успехи медиков приходится платить из своего кармана. и с каждым годом все больше и больше.

Одни препараты могут оказаться неэффективными, другие – дорогостоящими (зачастую и, дорогостоящими, и неэффективными), третьи – оказывают сильные побочные действия и вызывают новые болезни.

Как остановиться самому и остановить этот замкнутый круг (заболевание -> аптека -> новое заболевание)? Как начать жить так, чтобы болеть редко, а лечиться быстро и дешево? на эти вопросы и призвана ответить данная книга!

Перед собой Вы видите сборник из 13 глав, которые, возможно, к лучшему изменят Ваше отношение к себе и Вашему здоровью. Мы надеемся, что книга поможет избежать новые недуги и навсегда избавиться от старых.

Мы желаем каждому читателю прожить долгую и счастливую жизнь в гармонии с собой и окружающим миром. Приятного чтения!

ГЛАВА №1.
Почему мы болеем?

Организм человека является сложным и совершенным механизмом. У здорового человека все органы и системы функционируют правильно, слаженно. Так и должно быть.

Но, к сожалению, нарушить работу организма легче, нежели потом восстановить. И происходит это по двум причинам – из-за внешнего воздействия и по вине самого человека.

Каждому человеку приходилось сталкиваться с определенным недугом. Но следует понимать, что болезнь не приходит внезапно. «Грунт» под заболевания готовится в организме задолго до появления первой неприятной симптоматики и установления диагноза. Патология может формироваться за пять, десять и более лет до ее обнаружения. а задумывались ли вы над тем, почему мы болеем? Что именно провоцирует появление сбоев в работе организма? Об этом и поговорим.

Избыток семи чувств

Китайские врачи полагают, что все недуги возникают из-за неестественного поведения самого человека. Каждая сильная испытуемая эмоция, ведет к заболеванию. Это называется «избытком семи чувств».

Именно эмоции, по мнению врачевателей Востока, являются главным врагом человека. Но опасны не все эмоции. от воздействия злых и негативных защищает собственная энергетическая оболочка. Однако иногда в ней могут образоваться бреши, через которые и могут проникнуть негативные эмоции.

Нарушение здоровья человека может быть нарушено избытком следующих семи чувств:

- радости,
- скорби,
- тоски,
- печали.
- гнева,
- трусости,
- испуга,

Переизбыток семи эмоций может стать причиной, как утяжеления существующих патологий, так и развития новых.

Все заболевания от нервов

Этого мнения придерживается современная психология. Все чаще сегодня можно услышать термин «психосоматические патологии». Так что же такое психосоматика, и какое отношение она имеет к заболеваниям человека?

Термин «психосоматика» был введен в 1818 году немецким психиатром Йоганном Хейнротом, а проработана идея и описана связь между недугами и психологией, Зигмундом Фрейдом.

По утверждениям Фрейда, человек не может заболеть чем-то случайным. Патологии символически передают подсознательные переживания и тревоги.

Симптоматика болезней провоцирует возникающий внутренний конфликт. Особенно опасными являются неосознанные желания. в таком случае личность, не понимая, чего хочет, оказывается в эмоциональном дискомфорте. Со временем происходит переведение разрушающего воздействия из области психики на телесную, и как результат, начинают развиваться заболевания.

По утверждениям Фрейда, человек не может заболеть чем-то случайным. Патологии символически передают подсознательные переживания и тревоги. Так, например, развитие:

- аллергии обусловливается недовольством собой, назреванием протеста, не находящего выхода в эмоциях;
- анемии – дефицитом положительных эмоций;
- ангины – борьбой со сложной, неразрешимой ситуацией, невозможностью сделать выбор;
- патологий горла и ОРВИ – страхом и эмоциональным перенапряжением;
- недугов желудочно-кишечного тракта – негативными эмоциями, агрессией, страхом, ненавистью;
- мигрени, головной боли – неумением противостоять стрессам, постоянным страхом и недостатком общения;
- СПИДа, ВИЧ – нелюбовью к своему телу, нежеланием жить;
- рака – горьким разочарованием, сильнейшей обидой, гневом;
- туберкулеза – эгоизмом, расточительством и чувством собственности, недовольством собой и миром;
- патологий ССС – непроходящим стрессом, спровоцированным душевными переживаниями;
- недугов печени – яростью, гневом, возмущением;
- гипертонии – мнительностью, неуверенностью в себе и впечатлительностью;
- бессонницы – страхом, виной;
- атеросклероза – собственным недовольством;
- астмы – излишней совестливостью и ответственностью.

Человек - слабое существо, которое не против подчиниться собственному безволию. Порой причины недугов объяснить просто: человеку нравится болеть. Это такой язык детства и подобная «любовь» родом из младенчества – когда недолюбленное дите во время болезни обеспечивалось недостающим вниманием и заботой со стороны родителей.

Повзрослев, люди понимают, что «благодаря» недомоганию можно избавиться от домашних обязанностей. Человек попросту начинает манипулировать близкими, таким способом он уходит от ответственности.

Но бывает и иная крайность – недуг, как смысл жизни. Обсуждать диагноз, назначенные процедуры со знакомым, ходить по врачам, покупать медикаменты – все это будет делать человек, которому не хватает внимания с одной целью – чтобы заполнить душевную пустоту.

Что говорит современная медицина?

У каждого недуга есть свои причины, и это истина, с которой не поспоришь. Однако проблема в том, что люди часто путают причины и следствия (ложные причины недугов). Вот пример: когда человек столкнулся с каким-то недугом, неважно, болезненностью в сердце или голове, он идет к врачу. Доктор, проведя осмотр и опрос, устанавливает диагноз и назначает лечение. Согласитесь, редко, кому доктор подробно разъяснил, что спровоцировало появление заболевания.

Традиционная медицина не хочет называть истинные причины заболеваний и множество недугов признает неизлечимыми.

И знаете почему? Потому что нередко врачи сами не знают истиной причины возникновения недомогания, они называют лишь следствия, то есть те факторы, которые могли повлиять на развитие заболевания, а после лечат проявления - симптоматику.

Но чем обусловлены эти самые факторы, мало кто вам скажет. на самом деле, как бы это жестко и резко не звучало, но реальность такова, что традиционная медицина не хочет называть истинные причины заболеваний, множество недугов признает неизлечимыми и всякие способы нетрадиционного лечения признает либо отсталыми, либо неэффективными.

Есть много людей, от которых медицина попросту отказалась. и вот когда больной остается один на один со своей проблемой, в страхе, что все может закончиться плачевно, старается хвататься за последнюю соломинку. на этом этапе подключается мозг – начинает активно искать истинный ответ, то есть причину.

На самом деле причин, почему болеет человек, немного:

1. неправильное питание;
2. загрязненная вода;
3. плохая экология;
4. пагубные привычки;
5. частые стрессовые ситуации;
6. недосыпание;
7. малоактивный образ жизни;
8. слабый иммунитет.

1. Мы то – что мы в себя поглощаем

Сегодня все чаще можно услышать фразу «здоровое питание». Что подразумевается под ней, известно, наверное, каждому. Это употребление исключительно полезной и витаминизированной пищи и отказ от химической – напичканной красителями, усилителями вкусами, стабилизаторами и прочими добавками.

Люди, злоупотребляющие снеками, чипсами, сладкими газировками, фаст-фудом, вряд ли могут похвастаться своим здоровьем. Такое питание провоцирует развитие множества опаснейших патологий, начиная от заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС), и заканчивая раком.

Изменить все можно, для этого нужно немного – просто отказаться от вредностей в пользу полезных продуктов, овощей и фруктов, в общем, того, чем одарила нас матушка-природа.

2. Загрязненная вода

О далеко не лучшей экологии, известно каждому. Но почему-то многие забывают об этом, например, в тот момент, когда пьют проточную воду. в ней содержится много примесей, в частности ржавчины, хлора, тяжелых металлов. Все они с каждым глотком воды попадают в организм. Откуда тут возьмется здоровье?

Вы можете подумать, что плохого в хлоре, ведь он убивает бактерии. Это действительно, так, но это вещество не является безвредным для организма. Оно накапливается в организме, отравляет кровь и клетки. в результате ухудшается самочувствие, развиваются патологии.

Что же делать? Все просто – очищать или кипятить, ну или покупать уже очищенную.

3. Плохая экология или чем мы дышим

Человек не привык убирать за собой. Довольно часто, например, находясь в дороге, можно видеть, как из окошка впереди едущей машины вылетел пакет из-под чипсов, окурок или стакан. на обочинах дорого редко кто убирает, и мусор, который там скапливается, будет разлагаться не один год.

Все вредные вещества, которые образуются во время разложения мусора (без разницы, городская свалка это или обочина дороги) засоряют воздух. а если добавить выхлопные газы и промышленные отходы, можно догадаться, как эта взрывная смесь действует на организм. Вот отсюда и заболевания дыхательной системы, ССС и ЖКТ.

Даже находясь в помещении (дома, на работе) человек получит дозу вреда. Загазованный воздух, пыль, испарения - все это попадает в квартиры и дома. И, если живя в частном доме еще хоть как-то можно дышать, то в квартире воздуха, в прямом смысле, не хватает.

Безусловно, мы не можем ворваться на предприятие и остановить работу или запретить ездить на авто, но вот чаще устраивать вылазки на природу, в места, где хочется дышать, это под силу каждому.

4. Пагубные привычки

Одной из самых частых причин развития различных заболеваний является наличие вредных привычек. Согласно исследованиям, наркотики, курение и злоупотребление спиртными напитками могут отнять у человека до пятидесяти лет жизни. Курить или нет, пить или не стоит – дело и выбор каждого. Но каждый, кто имеет пагубную привычку, должен понимать, на что подписывается и чем это чревато.

5. Стрессы и психологическая нагрузка

Стрессовые ситуации, в прямом смысле, преследуют современного человека. Любое волнение негативно сказывается на функционировании организма и иммунной системы. Стресс провоцирует уменьшение выработки лейкоцитов, а тело под его воздействием становится уязвимым перед болезнетворной микрофлорой.

Любая психологическая нагрузка рано или поздно приводит к нервному истощению, апатии, депрессивным расстройствам.

6. Болеете, потому что мало спите!

Каждому человеку необходимо уделять сну не менее восьми часов. Во время сна организм восстанавливается и набирается сил. Если же человек спит пять и менее часов в сутки, организм не успевает отдохнуть и восстановиться. в итоге, он начинает работать на износ, что чревато понижением защитных свойств организма и развитием различных недугов.

Если человек спит пять и менее часов в сутки, организм не успевает отдохнуть и восстановиться.

7. Малоактивный образ жизни

Одним людям по роду деятельности приходится проводить много времени в сидячем положении. Другим же, не хватает времени на посещение спортзала или просто не хочется заниматься спортом. Движение - это жизнь. Нет движения - развиваются застойные явления, заболевания опорно-двигательного аппарата, появляется лишний вес.

А ведь нужно не так много, как кажется. Выделите полчаса в день на спорт – легкую пробежку, фитнесс или езду на велосипеде. Работая в офисе, встаньте и пройдитесь, сделайте небольшую разминку. Этого вполне достаточно, чтобы держать тело в тонусе.

8. Слабый иммунитет

Пожалуй, самая распространенная причина, причем практически всех заболеваний – понижение защитных свойств организма. Иммунитет – это наше все. Если человек правильно питается, занимается спортом, не имеет вредных привычек – его иммунная система крепкая. Она выступает в роли защитника и не дает болезнетворной микрофлоре проникнуть в организм.

Вы, наверняка, уже догадались, в каком состоянии находится иммунитет человека, злоупотребляющего спиртным, курящего или употребляющего напичканную химией продукцию. Правильно, он ослаблен донельзя. Такая иммунная система не сможет противостоять, ни вирусам, ни бактериям.

9. Пища для размышлений

Ослабленный организм с трудом справляется с загрязнением. Это касается и внутреннего засорения и загрязнения извне. Статистика такова, что его хватает на 70 лет жизни. а если еще взять во внимание то, как проходят последние годы жизни современных людей - в патологических состояниях, дегенеративных изменениях и ужасных муках. Согласитесь, ведь это ненормально. Так ли жили наши предки?

Конечно, пока человек молод и относительно здоров, любое предостережение проходит мимо ушей. с возрастом проблемы и болячки дают о себе знать. Конкременты в почках, нестабильное давление, соли в суставах – и это все цветочки по сравнению с дальнейшим развитием событий. Все это ужасно, и самое страшное, что подобной участи удается избежать лишь единицам – тем, кто смог вовремя одуматься.

Причины, по которым болеет человек, вам известны. Все, что необходимо сделать - задуматься о самом простом – чем вы питаетесь, что пьете и каким воздухом дышите.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №2. О чем умалчивают врачи?

Медицина бывает разной: восточной, дорогой, инновационной, альтернативной. Однако нас с вами, дорогие друзья, это интересует в меньшей мере, чем то, насколько медицина эффективна.

Почему сегодня немецкие и израильские технологии в области медицины являются абсолютными мировыми лидерами, а отечественные «пробуксовывают»? О чем умалчивают врачи, отправляя нас по кабинетам своих коллег, от каждого из которых мы получаем замысловатый диагноз и список назначенных лекарств. и убедившись в очередной раз в том, что все это не действует или усугубляет болезнь, обращаемся к альтернативным методикам оздоровления.

Абсолютно точный и совершенный механизм

Человек – самое совершенное творение природы. Наш организм создан по ее законам: химии, физики, биологии. Это абсолютно точный механизм. Но почему-то считается что медицина - неточная наука, хотя на самом деле это не так. Вот вам и первое противоречие.

Для того чтобы лечить, нужно точно знать степень того или иного нарушения в работе органа или системы на микробиологическом уровне. Особое ударение хочется сделать на слове «точно». Малейшее отклонение в здоровье должно быть тщательно исследовано на всех уровнях, нужна современная аппаратная и лабораторная диагностика.

О чем молчит наш отечественный врач – о том, что у него недостаточно возможностей для исследований, нет аппаратуры, оснащенной лаборатории, специальных реактивов и инструментов. Врач руководствуется своей интуицией, лечит по симптомам в лучшем случае, и тихо завидует врачу какой-нибудь израильской или германской клиники.

Случайный человек

Не все доктора пришли в свою профессию по призванию.

Знала я одного педиатра, у которого в блокнотике был написан рецепт (шпаргалка) к каждой детской болезни. Диагноз он ставил, едва взглянув на ребенка и недослушав мать, а лекарства прописывал из блокнотика, не дождавшись результатов анализов.

Через три дня на приеме он громко возмущался, почему симптомы не проходят, и ребенок до сих пор кашляет. а еще обвинял мать, что та специально своего ребенка не лечит, чтобы продлить бюллетень. а вы сталкивались с такими «докторами»?

Этот живой пример наглядно показывает, что не все они пришли в свою профессию по призванию. для некоторых из них работа неинтересна и рутинна. Но об этом они не признаются, самолюбие не позволяет.

Причинно-следственные связи

Биология человеческого организма на самом деле – это совокупность и последовательность протекания биохимических процессов, взаимосвязанных и обусловливающих друг друга. Эти процессы поддерживаются при помощи пищи, которую мы едим, воды, которую мы

пьем, и воздуха, которым мы дышим. Грубо говоря, мы состоим из того, что мы едим, пьем, вдыхаем, из того, что нам жизненно необходимо.

Если возникает недостаток или переизбыток какого-либо компонента в этой цепи, сбивается обмен веществ, возникает дисбаланс, отравление продуктами распада, нарушается работа какого-либо органа или целой системы. Если, например, в рационе преобладает белковая пища, организм насыщается азотистыми веществами, которые отравляют мозг. Научно доказано, что шизофрения – результат отравления мозга. и вместо того, чтобы устранить интоксикацию организма у больного шизофренией, его буквально пичкают транквилизаторами, загоняя болезнь все глубже и глубже.

Представьте себе, что у вас дома сработала противопожарная сигнализация, и вы, вместо того, чтобы обнаружить очаг возгорания и вызвать пожарную службу, просто обрезали провода на сигнализации, чтобы она отключилась. не правда ли, абсурд? Почему же тогда нас с вами готовы травить лекарствами и даже резать и удалять органы, не выявив и не устранив причину болезни!

Пока мы занимаемся последствиями и не обращаем внимания на причины нашего плохого самочувствия, мы продолжаем ослаблять свой организм, губим иммунитет.

Вот, к примеру, пациент а обратился в поликлинику к терапевту по поводу головной боли. Врач назначил ряд обследований и анализов, а патологии не обнаружено, все в пределах возрастной нормы. Постановка точного диагноза вызывает затруднения, это или «ВСД», или «астено-депрессивный синдром», или вместо диагноза напишет: «Головные боли». в назначении: антидепрессанты, анальгетики, снотворные, сосудистые препараты, витамины и прочее, прочее, прочее.

И что же получается: причиной головной боли был недостаток в организме всей этой «химии»? Может быть, нужно тогда ввести все эти препараты в свой рацион? Сомневаюсь. а вы как думаете?

О чем умалчивает доктор?
Да о том, что он некомпетентен!

О чем умалчивает доктор? Да о том, что он некомпетентен! Он неспособен разобраться в причинах болезни, но не хочет показаться таковым в глазах пациента. Неспособен или не хочет? Или и то, и другое...

Врачи и рвачи

Многие сейчас стремятся лечиться в платных клиниках. Конечно же, там и аппаратура новая, и лаборатории оснащенные, и палаты уютные, и врачи внимательные и улыбчивые, найдут время побеседовать с больным, обсудить возможные варианты лечения, назначат десяток анализов и еще больше процедур.

Такое лечение «влетает в копеечку» пациенту. Но состоятельного больного здесь рады видеть вновь и вновь и лечить его тщательно и подольше. о чем умалчивает доктор платной клиники, наверное, вы уже и сами догадались.

К какому же врачу пойти? а может к тому, у которого большая очередь в поликлинике? Многие из нас руководствуются этим неписаным правилом. в наше время еще существуют форумы, где пациенты делятся отзывами о клиниках и обсуждают докторов. У хорошего врача всегда много пациентов и много положительных отзывов. Но даже у самого лучшего доктора, самоотверженного альтруиста, тоже есть свой предел – элементарная человеческая усталость. Где гарантия, что записавшись на прием с талончиком под номером 45, вы получите качественную медицинскую помощь… Доктор должен полноценно отдыхать и иметь для этого достойную зарплату.

А не потому ли у нас появляются рвачи, вытесняя из клиник настоящих врачей. Видимо, государство не очень обеспокоено тем, чтобы высококлассный специалист получал за свой труд адекватное вознаграждение, а не работал на полторы ставки с ночными дежурствами, а потом изнеможенный и уставший принимал пациентов или, что уже очень серьезно, делал кому-нибудь операцию. По данным Госкомстата профессия врача в последние годы не покидает ТОП-10 самых низкооплачиваемых профессий в стране.

Средняя зарплата врача в разных странах мира (данные на 2015 год)

Страна	Долларов США, в месяц
США	14500
Швейцария	7800
Великобритания	7000
Нидерланды	6300
Франция	6000
Сингапур	6000
Германия	5500
Япония	5400
Тайвань	5380
Италия	5200
Испания	5000
Дания	4600
Таиланд	2930
Финляндия	2500
Португалия	2500
Кувейт	2370
Эстония	2100
Чехия	1600
Польша	1500
Латвия	1100

Страна	Долларов США, в месяц
Литва	900
Румыния	650
Россия	580
Китай	350
Беларусь	330
Казахстан	300
Украина	190
Грузия	100

Агрессивная медицина

Допустим, у пациента рана на пальце. Вариантов лечения несколько:

- можно очистить раневую поверхность и выписать простую дешевую мазь, которая на 100% поможет;
- можно предложить более дорогие современные препараты известных фармацевтических брендов, которые будут стоить в 10 раз дороже, но, по сути, будут аналогами той же дешевой мази;
- а то еще иной доктор предложит сделать небольшую операцию, которая будет стоить еще в 10 раз больше, чем дорогая мазь.

Как вы думаете, в большинстве случаев, на каком варианте будет настаивать доктор?

Агрессия современной медицины еще и в том, что сегодня со всех каналов вещания нам предлагают чудо-таблетки, которые на «раз-два-три» излечат сложнейшие системные заболевания: инфаркт, инсульт, аденому простаты, варикоз, гепатит; избавят от лишнего веса и глистов; нарастят то, что хочется нарастить и уберут то, что мешает. Вот хорошо – к доктору не ходи, сам себя лечи!

Купившись на рекламу, а она действует на нас на подсознательном уровне (умом понимаем, но все равно идем и покупаем), мы отправляемся в аптеку и начинаем заниматься самолечением. а вернее всего – отключаем свою внутреннюю сигнализацию, гасим симптомы, не разобравшись в причинах, наступаем на те же грабли еще раз и еще много-много раз.

Куда уходит Доктор…

Но не хочется заканчивать наш разговор на такой минорной ноте. Несмотря на все проблемы (отечественного здравоохранения в частности, и современной медицины вообще), которых в одной статье не перечислить, хорошие доктора, все же, есть. Это врачи от Бога. Получив классическое медицинское образование и дав Клятву Гиппократа, они не остановились на достигнутом, а постоянно расширяют свои знания, практикуют методики натуропатии и народной медицины, изучают возможности человеческого организма, пропагандируют здоровый образ жизни, основы гигиены. Кстати, почитайте, **почему Антисептик Стимулятор Дорогова не признан официально**.

Да, порой коллеги их не понимают, они не находят поддержки у руководства, и вынуждены заниматься частной практикой или искать работу за границей. Многие из них создали

свои уникальные методики очищения организма, предупреждения заболеваний путем укрепления иммунной системы, лечения словом. Многие постигают тайны медицины Тибета, обучают йоге, самомассажу, основам здорового питания. и награда им за это – благодарность тысяч пациентов, которым они вернули здоровье, и даже жизнь. а те, кто уехал работать в ведущие клиники мира, получают еще и высокую зарплату.

Хорошие доктора, все же, есть. Получив классическое медицинское образование, они не остановились на достигнутом, а постоянно расширяют свои знания.

Возможно, у вас, дорогие читатели, есть такие мудрые доктора, которые очень помогли вам или членам ваших семей. Расскажите о них в своих комментариях, этим вы кому-нибудь из нас сделаете неоценимую услугу, а возможно, спасете жизнь.

А ведь что может быть дороже человеческой жизни, нашей с вами одной единственной, дарованной нам свыше не для того, чтобы тратить ее на болезни, а для радости, свершений, обыкновенного человеческого счастья. Наши уникальные организмы изначально созданы идеальными, потому что создавала их сама Природа. не позволяйте бездумно вторгаться в их отлаженную работу неумелым рукам ремесленников от медицины. а если организм подает тревожный сигнал, ищите Своего Доктора, который сможет найти и устранить причину неполадок.

Помните, пожар ликвидируют не отключением кнопки сигнализации. Будьте здоровы телом, и мудры душой!

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №3. А Вы умеете лечиться правильно?

Друзья, настало время поговорить о серьезных вещах. Как сегодня лечиться и побеждать свои болезни, заметьте, не чем, а как. Мы будем говорить не о настигшем недуге, а о том, что явилось его причиной.

С причины нужно начинать лечение, а не с рекламируемых лекарственных препаратов и травки, которая также призвана не допустить заболевания, поддерживать организм во здравии. Если у вас есть разум, если вы способны мыслить адекватно, оставьте дела и задумайтесь над своими бедами.

Через тернии официальной медицины

Мы стали грамотными, сами ставим себе диагнозы и решаем, что принимать из лекарств, благодаря или нет (спорный вопрос) Интернету. Закололо в правом боку, заболела голова в затылке, проявились еще какие симптомы – сразу находим ответы и спешим в аптеку за «волшебной» таблеткой. Проглотили, боль ушла, повеселели, и о сигнале, который подал нам организм, тут же забыли. Нет болевых ощущений - нет проблемы. Разве не так? Наше главное в жизни лечебное учреждение - аптека. Зайдите и послушайте диалоги покупателей и провизоров.

- «Дайте что-нибудь от головы».
- «От насморка».
- «От горла подешевле».
- «От суставов».

И нам дают, а мы идем и «лечим» себя дома сами. а все почему?

Большинство из нас перестали доверять врачам. А что толку! Идешь к ним, и ничего вразумительного не услышишь. Хорошо, если давление измерят, а то и вовсе пару вопросов зададут и начинают в карточке трактаты строчить. Тишина стоит, а ты сидишь и ждешь, трепеща, в ожидании приговора.

Или еще лучше, врач спросит: «Чем вы лечитесь?». Быстро перечисляешь все препараты из реклам ТВ, из информации сайтов здоровья, рецептов народной медицины. Кивание доктора подтверждает, что движешься в правильном направлении. Ну и, слава Богу, хоть так.

Третий вариант. Доктор, молча вас слушает, молча что-то пишет. Медсестра вручает аккуратненькую стопку направлений на анализы, которые нужно пройти, и список лекарств. А лечиться, как и чем? Мы же к специалисту пришли. Да не суетитесь, в рецепте все указано: что колоть, что принимать, чего ж еще? Через 5 дней должны быть здоровыми!

Бывают, конечно, случаи и другие, под одну гребенку всех не поставишь. Но, как ни печально, это исключения. А искорки надежды и веры в доброго Айболита все еще теплятся в нас. Врач сделал правильный диагноз, выписал «правильные» препараты. Но когда провизор озвучивает сумму, ты понимаешь, что придется «выложиться» за все лекарства вместе взятые, а будет ли толк - никто не скажет вам наврняка.

Учитесь правильно лечиться

Однако мозг не согласен с таким лечением, разум противится и выдает: лечись сам. а что, будем лечиться сами? а умеем ли мы это делать, если даже практикующий доктор, имеющий за плечами ВУЗ и годы работы, не справился?

Мы ни в коей мере не преследуем цель осуждать наших медицинских работников. Тема другая, которая на сегодняшний момент волнует каждого из нас — «А правильно ли мы лечимся?». Что мешает нам быть здоровыми и счастливыми? Об этом разговор.

Болезнь - зеркальное отражение нашего образа жизни

Все болезни – результат нашей жизни, не так ли? Вы согласны, что в большинстве случаев мы сами ставим себя под удар нездоровым образом жизни. Прогресс так стремительно ворвался в мир, что никто не успел опомниться. Время стремительно понеслось, не дожидаясь, когда мы выполним запланированные дела. на ходу перекусы, от стрессов – сигареты, чтобы расслабиться по-быстрому рюмашку на ночь.

Везде только и слышим: «стрессы, нервы, депрессия» и параллельно рекламируемые лекарственные средства, да все волшебные, все панацея. на бегу в аптеку купил пилюлю заветную, запил газировкой и снова бег по кругу. Может пора остановиться? Раз пронесет, два переболит, а на третий и скрутит. Вот тогда и начнется «хождение по мукам».

Смотрим на себя в зеркало - и не узнаем: серое лицо, впавшие глаза, усталый изможденный вид. Это смотрит на вас ваша болезнь, которая поселилась в вашем организме, потому что вы сделали для этого все от вас зависящее.

Когда организм устал сам выживать, не чувствуя от вас ни поддержки, ни участия, он восстает заболеваниями и сильными болями. Вы, и только вы - господин каждого органа и косточки, каждого сустава и клеточки. Именно вы заключили договор с собственным организмом и несете за него ответственность. и именно вы его, т.е. договор, нарушили. и здесь одна причина – неправильный образ жизни. Это словосочетание уже натерло уши и намозолило глаза, но не проникло в мозг, не зацепилось.

От того, что человек делает, что ест и пьет, как отдыхает, каким вредным привычкам потакает, и даже о чем думает, напрямую зависит то, что на его активную деятельность накладываются санкции. Он карается бунтом своих подопечных или подчиненных и теперь расхлебывает свою же «кашу».

Попробуем исправить положение

Лечение любой болезни должно проводиться на трех уровнях: физическом, энергетическом и духовном.

Не знаем, как доктора, но целители настаивают начинать с очищения организма от скопившегося хлама в виде шлаков и токсинов. Как это делать, способов много: голодание, разгрузка на воде, диеты, очистка содой и перекисью водорода. Выбор есть.

Второй уровень – нарушение энергетического биополя (ауры). Поддерживают болезнь «во здравии» темные метки на нашей ауре, разрыв энергетического поля. Все наши грехи в делах, поступках и мыслях способствуют этому.

Пример из жизни. Женщина упала и очень разбила коленку. Было больно и она начала причитать: «Господи, что ж я не так сделала, кого обидела, кому навредила?» и мы тоже частенько вопрошаем: «За что мне это наказание?». Было у вас такое?

Если да, то энергетическое поле подверглось атаке, прежде всего, из вашего тела, отрицательных мыслей, поступков, и бумерангом вернулось обратно, повредив энергетическую оболочку. Появились дыры, в которые легко проникает отрицательная разрушающая энергетика. Мы начинаем притягивать к себе негатив в виде безденежья,

опасных людей, трагических случаев, заболеваний (как у этой женщины с падением). Чтобы восстановить свое энергетическое поле, мыслите позитивно.

Лечение любой болезни должно проводиться на трех уровнях: физическом, энергетическом и духовном.

Позитивные мысли и добрые дела

1. Благодарение. Благодарите за все, что происходит с вами. за то, что тело подсказало вам стать на путь исправления и здорового образа жизни. за боли, которые вы заслужили и теперь знаете, что нужно исправить – подлечить.
2. Самовнушение. Повторяйте сотни раз «все будет хорошо», «я вылечусь», «я помогу своему телу выздороветь».
3. Физическая активность. По возможности больше двигайтесь, бегайте даже на месте в квартире.
4. Светлое общение. Общайтесь только со светлыми людьми. для кого-то это батюшка в церкви, духовный наставник, дети, родственники. Меньше уделяйте внимания злобным, завистливым, вечно ноющим особам.

Старайтесь культивировать в себе все самое хорошее, не ругайтесь, не завидуйте, не сплетничайте, не злорадствуйте и не обижайтесь. Тогда ваше биополе начнет отторгать от себя энергетическую «грязь», оказывающую негативное влияние и на здоровье, и на настроение. Аура начнет приходить в нормальное состояние.

И, наконец, уровень третий – духовный. Наши болезни есть то, что мы из себя представляем со всеми комплексами и мыслями о них. Каждый комплекс проецируется на матрицу, которая в свою очередь запоминает информацию негатива и реагирует той или иной болезнью.

- Болят почки, значит, человек беспокоен и боязлив. Что происходит в организме? Спазмируются мышцы внизу спины и появляются боли. Это влечет за собой проблемы в позвоночнике, радикулиты, грыжи. Именно зажатые мышцы перекрывают почкам питание, что становится причиной болезни.
- Насморк появляется из-за многих причин, но это есть также следствие нехватки внимания со стороны окружающих.

- Имеющие проблемы с дыханием и легкими, люди трусливые и ограниченные в свободе. Стоит им совершить настоящий смелый поступок, они станут легче дышать, откроют внутри себя дверцу для восприятия мира таким, какой он есть.
- Шизофрения развивается из-за неприятия реальности, низкой самореализации, предначертанной свыше. Им все не нравится, раздражает. Уход из действительности – это итог.
- Очень сильно влияют на организм и его здоровье обиды на кого-то. Вы не замечали за собой, что если обижаетесь длительное время – это буквально точит, злит, раздражает, поглощает все мысли день за днем. Те, кто носит обиды внутри, становятся жертвами разных недугов.

Если не умеете прощать и отпускать комок обидных чувств, наберитесь смелости и еще раз попытайтесь решить вопрос, обсудить его. Постарайтесь поставить себя на место обидчика и понять. Обида оставит. Учитесь прощать, чтобы не надорвать свое сердце и не заполучить проблемы с органами дыхания или чего серьезней.

Список комплексов, неправильного восприятия реальности велик, как и недугов, которые появляются из-за этого. Чтобы результат исцеления был положительным, ищут причину в разуме, выявляют нарушение закона Природы и заповедей Божьих, которые и вызвали развитие болезни.

Понятно, при темпе нашей жизни нет времени поразмыслить над тем, что творится внутри. Зачастую, там настоящий «бардак». Вы же делаете генеральную уборку в доме? Пора навести порядок и в мыслях, и в душе. Наметить план избавления от комплексов. Поговорить со своим телом и органами.

Если сложно сосредоточиться, возьмите лист бумаги и перечислите все, чем недовольны, что хотите исправить, у кого попросить прощения, кому помочь.

Не бойтесь быть милосердными, это душевная потребность, которую мы получили от Вселенной. Милосердие и самопожертвование очищают разум и оздоравливают тело.

Почему так больно

Боль появляется не только в виде предупреждения и наказания. Она еще очищает мысли и душу. Через боль мы познаем страдания, через них - очищение. Какая бы боль ни была, душевная или физическая. Нужно быть честным самим с собой и смело признать свои недостатки, которые разумно и достойно постараться исправить.

Уже доказано, что никакие средства в виде алкоголя, аптечных препаратов, наркотиков не помогут вылечить душу. Лучшее лекарство – это вы сами.

Бездумное самолечение - удар по здоровью

Погасили боль модным препаратом из реклам ТВ, по рекомендации соседа или провизора. а не станет ли этот поступок вереницей других заболеваний? Ведь не секрет, что любая химия, когда, например, вылечили один орган, превращает другой, а обычно это печень, в подошву кирзового сапога. Все! Второе сердце, как ее называли в старину, не сможет уже нормально работать.

Печень превратилась в жесткий «каменный» комок без пропускных фильтрационных способностей. Начали страдать другие органы и системы. Кто послабее, тот первый и заявит о себе. и пошло, и поехало. Снова предстоят визиты к врачу. Причина болезни – бездумное отношение к лекарственным средствам.

Пример нужно брать с братьев наших меньших. По всем законам природы они в болезни перестают принимать пищу, что очень правильно. а мы, наоборот, пичкаем себя, чтобы «силы не потерять». Дайте организму спокойно на себя поработать, не загромождайте его пищей и не отвлекайте от процесса самовосстановления.

Устраняйте причины болезни заранее

Наедайтесь вволю и кормите своих близких ягодами, фруктами, овощами в свежем виде.

Обращаемся к своим читателям. Летом не спешите делать заготовки на зиму. Наедайтесь вволю и кормите своих близких ягодами, фруктами, овощами в свежем виде. Делайте на них разгрузочные дни. Это укрепит иммунную систему, даст все необходимые витамины.

Откройте свои кладовки. Все ли банки за зиму освободили? Еще полкладовки забито припасами. Помните, питаться нужно по сезону. для зимы есть капуста, свекла, морковь, сало, наконец, (пара-тройка кусочков не повредит). По возможности придерживайтесь постов, не переедайте. Вот тогда никакие простуды и эпидемии не страшны.

Подведем итоги

- Не гонитесь за модными таблетками и не глотайте их бездумно.
- Начинайте лечение с очищения организма.
- Переосмыслите свою жизнь, что не так вы делаете, проанализируйте настрой.
- Больше улыбайтесь, и при любых «погодных» условиях в доме старайтесь быть спокойными.
- Выделяйте время для себя, медитируйте, отдыхайте, думайте о хорошем и настраивайтесь на позитив.
- Слушайте живую музыку, пойте сами – это выровняет ауру и закроет все «дыры».
- Сближайтесь с порядочными жизнелюбами и оптимистами.

- Уходите от нездоровой пищи (фастфудов, гамбургеров, чипсов, любых сомнительных перекусов).
- Смотрите на мир шире, замечайте больше хорошего.

Когда мы вдруг заболеваем, мы сразу обращаемся к Господу и молим о помощи. а начинать ведь нужно не с этого, а с покаяния, признания своих ошибок. Прощения нужно просить сначала за грехи наши и мысли неправедные. и делать это осознанно разумом и душой. Необходимо изменяться к лучшему, чтобы вокруг изменялся весь мир. Слушайте себя, свою душу и сердце. не загрязняйте тело.

Да, трудно учиться, но нужно, чтоб потом правильно лечиться. Будем рады, если эта информация сделает вас чуточку внимательнее к себе и окружающим, чуточку мудрее и добрее, и тогда ваши недуги покинут вас. Помните, что любое лечение – это работа над собой, усилия, терпение. Человек рожден, чтобы быть здоровым и счастливыми. Берегите себя и не делайте необдуманных поступков.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №4. 27 фактов, которые вы не знаете о своем здоровье

Самой важной ценностью человека является здоровье. и вряд ли кто-то из вас, дорогие наши читатели, захочет с этим поспорить. Все мы это понимаем, но порой сами вредим своему организму, даже не подозревая об этом.

Постоянная спешка, малоактивный образ жизни, перекусы на бегу, вредные привычки – все это вредит здоровью и нашему самочувствию. а ведь, ни для кого не секрет, что здоровому человеку все по плечу.

Так что же необходимо знать и что нужно делать для того, чтобы всегда иметь хорошее самочувствие, крепкую иммунную систему, силу и энергию?

Вашему вниманию предлагаются удивительные факты о здоровье. Возможно, что-то вам уже известно, а что-то станет открытием. в любом случае, информация, представленная в этой статье, поможет вам всегда быть здоровым и счастливым.

А знаете ли вы…

Факт №1

Соль вредна для сосудов. Американскими учеными давно доказано, что злоупотребление солью чревато серьезными нарушениями в функционировании сердечно-сосудистой системы. Если уменьшить количество употребляемой соли всего на три грамма, вы снизите риск развития инсульта и инфаркта. Более того, минимизация потребления соли способствует продлению жизни в среднем на пять лет.

Факт №2

После 27 лет мозг стареет. Многим, наверное, с взрослением, приходилось отмечать, как ухудшается память и способность запоминать информацию. Научно доказано, что изменение интеллекта и скорости мышления, ухудшение памяти и старение мозга в целом начинается в 27 лет, тогда как пик возможностей мозга приходится на 22 года. Знания, умения и навыки, которые приобретались на протяжении всей жизни, сохраняются в среднем до 60 лет.

Умственный труд – лучший защитник мозга. Регулярная мозговая деятельность и умственная работа способствует предотвращению возникновения тяжелой патологии – болезни Альцгеймера. Помимо этого, интеллектуальная активность помогает в стимулировании производства дополнительной мозговой ткани, которая компенсирует пораженную недугом.

Умственный труд – лучший защитник мозга.

Факт №3

Общение с друзьями сохраняет здоровье. Доказано, что у людей, которые имеют широкий круг общения, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают редко. Установлен также тот факт, что у общительных людей редко скачет давление и уровень сахара в крови, а это положительно отражается на функционировании ССС.

Факт №4

Петрушка повышает защитные свойства организма. в свежей зелени содержится значительное количество полезных и что немаловажно, необходимых для правильного функционирования организма витаминов. Употребление петрушки способствует предупреждению появления целлюлита. Кроме этого, зелень является кладезем аскорбиновой кислоты, бета-каротина, витаминов В, К, Е, РР, а также цинка, магния, железа, фосфора, калия и кальция. Неудивительно, что люди, которые следят за своим питанием и каждодневно употребляют свежие овощи и зелень, в частности петрушку, могут похвастаться крепкой иммунной системой и здоровым цветом лица.

Факт №5

Мясо – источник тестостерона. Большинство мужчин и дня не могут прожить без мяса. и это, в принципе, неплохо. Употребление мяса способствует продуцированию мужского гормона – тестостерона. Помимо этого, подобная продукция тонизирует мышцы.

Факт №6

Семечки для снятия напряжения. о целебных свойствах семян подсолнечника можно говорить долго. Они являются кладезем витамина В, магния и кальция, способствующих нормализации кислотно-щелочного баланса и являющихся отличным средством для профилактики патологий сердечно-сосудистой системы.

Однако следует учитывать, что сохраняются полезные вещества исключительно в сырых семенах. Во время термической обработки зерна цветка солнца теряют более 90% витаминов. Употребление семечек – лучший способ снять стресс и напряжение. Специалисты рекомендуют кушать семена людям, страдающим нервными недугами, так как они обладают выраженными успокоительными свойствами.

Употребление семечек – лучший способ снять стресс и напряжение.

Факт №7

Киви – фрукт, который омолаживает. Диетологи советуют ввести данный экзотический фрукт в рацион, так как он обладает мощными омолаживающими свойствами. Фрукт богат аскорбиновой кислотой, способствующей стимулированию выработки коллагена. Полезно

делать из киви маски, так как фрукт тонизирует, подтягивает и делает более эластичным и упругим кожный покров. **Здесь** Вы можете прочитать и другие методы омоложения.

Факт №8

Плохой сон = лишние килограммы. Исследованием, опубликованным в 2010 году в одном из Канадских медицинских журналов, подтверждено, что недостаток сна – одна из причин развития ожирения. в исследовании участвовало 245 представительниц слабой половины общества, которые на протяжении года принимали участие в программе по снижению веса и одновременно вели дневник сна.

Лучшие результаты были у тех женщин, которые уделяли сну не менее семи часов. Участницы оценили свой сон как качественный. Учеными, после подведения итогов, установлено, что половина взрослых, имеющих проблемы со сном, склонна к развитию ожирения.

Факт №9

Витамины и минералы улучшают состояние волос. Каждой женщине, мечтающей о красивых и здоровых волосах, стоит обеспечить организм витаминами. Стимулированию процесса смены старых волосинок на новые способствует витамин А, наделению жизненной силой – витамин а и аскорбиновая кислота, ускорению роста и укреплению - витамин В, маний и кремний, приданию насыщенного цветка и эластичности – селен и фосфор, а блеска – сера и цинк.

Факт №10

Много спорта – вредно. Многие из нас уверены, что чем больше времени уделяешь тренировкам, тем сильнее и здоровее становится организм. Однако это не совсем так. Избыток физической активности может самым негативным образом сказаться на функционировании организма. Каждодневные длительные тренировки (от двух часов) чреваты повреждением связок, костей и мышц, хронической усталостью, плохим сном, головными болями, депрессивными расстройствами, патологиями ЖКТ, апатией, а также нарушением менструального цикла.

Факт №11

Мед полезен для мозга. о целебных и полезных свойствах этого продукта известно, наверное, каждому. Однако мало кто знает, что регулярное употребление меда способствует улучшению реакции и способности к запоминанию у взрослых, и повышению уровня успеваемости у подростков и детей.

Факт №12

Кофе не только для пробуждения. в 2009 году Университетом Южной Флориды было проведено исследование, в ходе которого выяснилось, что употребление одной чашки кофе в сутки действительно полезно для организма. Кроме этого, кофе помогает проснуться.

Исследование показало, что кофеин, входящий в состав кофе, способствует снижению уровня протеина, провоцирующего формирование бляшек в кровеносных сосудах, а также предотвращению нарушения процесса рационального познания, что свойственно людям с болезнью Альцгеймера. Кофе, в состав которого не входит кофеин, к сожалению, не имеет такого эффекта.

Кофеин, входящий в состав кофе, способствует снижению уровня протеина, провоцирующего формирование бляшек в кровеносных сосудах, а также предотвращению нарушения процесса рационального познания.

Факт №13

Огурец полезен для ногтей. о том, что огурец не только вкусный, а еще и полезный овощ, известно всем. Но наверняка, не каждый знает, что огурец полезен для ногтевых пластин. Этот овощ является источником серы, помогающей в профилактике и лечении разных воспалительных процессов ногтей. Огуречный сок способствует усилению роста ногтевых пластин, а также их укреплению.

Факт №14

Еда может омолаживать. Существует множество продуктов, овощей и фруктов, которые помогают в омоложении и продлении жизни. Употребление чая, кофе, черного шоколада, яблок, черной смородины, брокколи, черники, черешки, томатов, апельсин, гранатов, персиков, слив, малины, красного винограда, шпината, клубники, красного лука отрубного хлеба, способствует восстановлению пораженных клеток. в этих продуктах содержатся активные вещества, которые благотворно воздействуют на все биологические процессы.

Факт №15

Цитрусы – лучшие лекари остеопороза. Учеными установлено, что употребление сока апельсина и грейпфрута способствует предупреждению развития остеопороза. Исследование проводилось на самцах крыс. Одну часть грызунов поили грейпфрутовым соком, вторую – апельсиновым, а третью – обычной водой.

По истечении двух месяцев ученые изучили состояние костной ткани животных. в результате было выявлено увеличение плотности костной ткани у грызунов, которые употребляли сок цитрусовых. Помимо этого, их костная ткань стала более крепкой.

Факт №16

Главные причины депрессии - употребление спиртных напитков, недуги щитовидки, дефицит витамина B12 и нервное напряжение.

Факт №17

Курение пагубно сказывается на состоянии кожных покровов. Каждому известно о том, как влияет курение на внутренние органы. не менее вредно курение и для кожного покрова. Эта пагубная привычка не только провоцирует ускорение процессов старения дермы, никотин и прочие вещества, содержащиеся в сигарете, придают коже нездоровый желтоватый цвет, который сложно скрыть даже при помощи косметики.

Факт №18

Брокколи – отличная профилактика рака. Употребление двух порций капусты в неделю способствует понижению риска развития рака мочевого пузыря на 44%. Учеными доказано, что некоторые вещества, входящие в состав овоща, блокируют рост и размножение раковых клеток.

Факт №19

Ягоды помогают в профилактике варикоза. Регулярное употребление свежей смородины, шиповника, облепихи и черноплодной рябины, богатых рутиом, помогает в повышении сосудистого и капиллярного тонуса.

Факт №20

Шоколад продлевает молодость. Каждодневное употребление черного шоколада – лучший способ замедлить процессы старения дермы. Этот продукт, благодаря высокой концентрации антиоксидантов, способствует замедлению процесса разрушения волокон коллагена, а также улучшению обменных процессов.

Помимо этого, прием в пищу шоколада помогает в снижении риска возникновения меланомы, а также в устранении усталости, бессонницы и воспалительных процессов.

Факт №21

Частые стрессы – больные зубы. Частые стрессовые ситуации самым негативным образом сказываются на состоянии зубов и десен, а также провоцируют появление воспалительных процессов в деснах и ухудшение состояния ротовой полости.

Факт №22

Чай помогает в профилактике диабета. Регулярное употребление черного чая, богатого полифенолами, способствует существенному понижению риска развития сахарного диабета.

Факт №23

Состояние здоровья можно определить по глазам. У людей, страдающих каким-то недугом, радужка окрашена неравномерно, на ней имеются дефекты, а белки глаз имеют желтоватый цвет. У вполне здоровых людей, белки обладают слегка голубоватым оттенком.

Факт №24

Орех продлевает жизнь. Ядра грецких орехов наделены минеральными веществами, белками, жирными кислотами и витаминами. Каждодневное употребление пяти орехов способствует сохранению здоровья и продлению жизни.

Факт №25

Длительная звуковая изоляция чревата изменениями в сознании. Доказано, что люди, подолгу находящиеся в полной тишине, подвержены развитию психических расстройств.

Факт №26

Читать лежа не вредно.

Зрение ухудшается из-за напряжения в глазах и плохого освещения. Во время чтения делайте небольшие перерывы и позаботьтесь о нормальном освещении. Книга должна быть расположена на расстоянии не менее чем 40 см от глаз.

Факт №27

Хруст пальцами безопасен. Наверняка вам нередко приходилось слышать фразу: «Не хрусти пальцами, руки в старости труситься будут». Так вот, это занятие никак несвязанно с тремором рук или артритом. Звук, схожий с хрустом, возникает из-за скопления внутри сустава газа. Сам по себе этот процесс абсолютно безвреден и может только раздражать окружающих.

А какие факты знаете Вы?

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №5. Какую медицину выбрать: традиционную или народную?

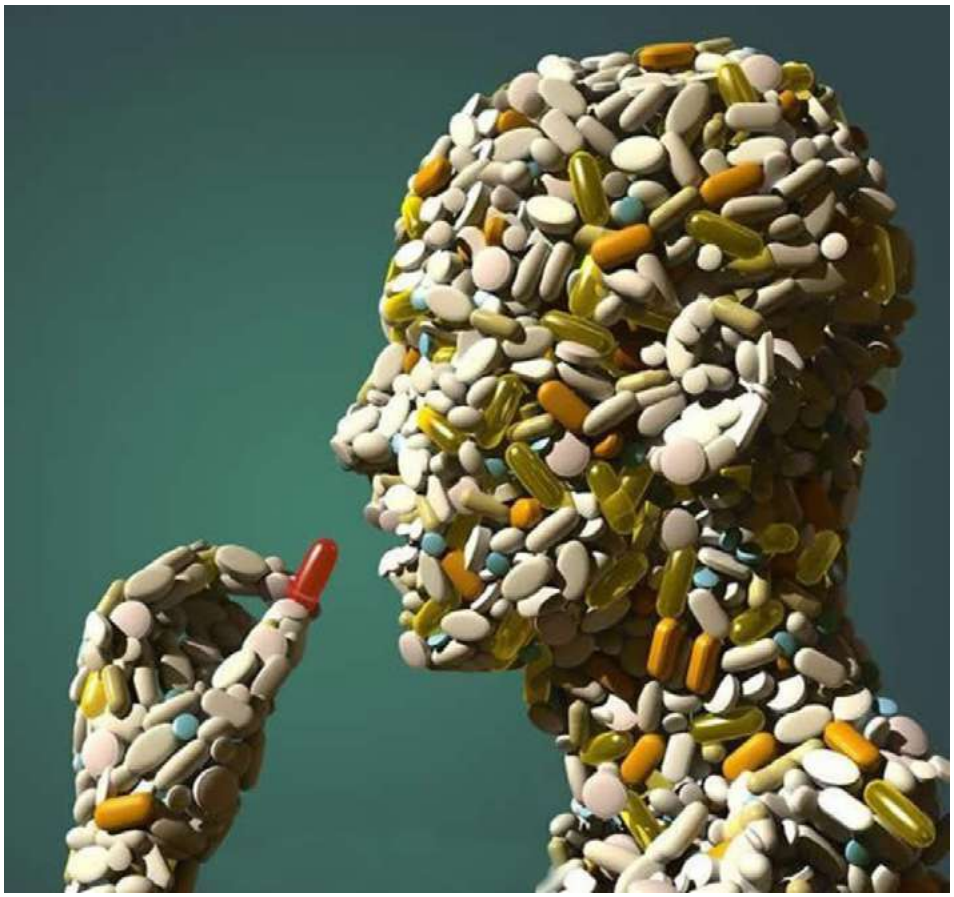
Часто, когда лечение той или иной болезни заходит в тупик, мы задумываемся, какую медицину выбрать: традиционную или народную? Абсолютно здорового человека не существует. ОРВИ, простуды, генетические болезни или любые другие заболевания требуют лечения.

Считается, что поставить правильный диагноз – самый важный этап, но без правильного лечения достичь положительного результата будет сложно.

Поскорее выздороветь с наименьшим ущербом для здоровья – основная мотивация на пути к лечению. Чтобы сделать в будущем правильный выбор в пользу традиционной или народной медицины, следует в них хорошо разобраться.

Чем отличается традиционная медицина от нетрадиционной?

Главным отличием между традиционной и народной медициной являются средства лечения. Первая использует для излечения разных заболеваний исключительно медикаменты. в то же время народная медицина полагается на целебные свойства даров природы. Но с каждым днем люди все более часто убеждаются в том, что альтернативные способы лечения подчас действуют более эффективно, чем аптечные препараты.



Применение медикаментов часто приводит к ослаблению иммунитета, проявлениям аллергии на некоторые составляющие компоненты. а в отдельных случаях грозит формированию медикаментозной зависимости.

Медикаментозные препараты имеют синтетическую природу. Они производятся искусственным способом и зачастую имеют массу побочных эффектов, которые отрицательно сказываются на здоровье. Применение медикаментов часто приводит к ослаблению иммунитета, проявлениям аллергии на некоторые составляющие компоненты. а в отдельных случаях грозит формированию медикаментозной зависимости.

Народные средства содержат только лечебные растения и природные составляющие, богатые на полезные вещества – мед, деготь, яблочный уксус, соки растений, мумие и другие. Как правило, такие средства совсем безвредны и могут даже укрепить здоровье. Многие можно использовать в качестве профилактики разных болезней и для усиления иммунитета.

Не менее важным отличием является использование в альтернативной медицине комплексного подхода. Народная медицина руководствуется комплексом познаний об анатомии человека и его физиологических процессах. Таким образом, при диагностировании болезней используется вся основная информация из разных отраслей медицины. Традиционная медицина использует отдельно методики разных специализаций – физиотерапию, хирургию, педиатрию и т. д.

Истоки народной медицины

С древних времен люди лечились тем, что давала им природа. Так возникла народная медицина – совокупность всех сведений о лекарственных травах, целительных средствах и навыках гигиены, а также их практическом применении. Навыки и знания, полученные людьми, передавались от родителей к детям и закреплялись в пословицах, поговорках, обычаях. с появлением письменности люди стали записывать свои наблюдения. Появляются лечебники, травники.

При первобытнообщинном строе лечение народными методами было единственно возможным. Появлялись люди, которые знали о болеутоляющих свойствах трав, понимали значение солнца и воды.

Из древности пришли суеверия и мистика, появляются знахари, лекари, широко использующие знания народной медицины. Уже врачи Двуречья умели изготавливать микстуры, использовали травы для приготовления мазей и компрессов. Буддисты Тибета считали основой медицины природные лекарственные средства.

И все же самой древней отраслью народной медицины является гигиена. Многие гигиенические требования, выработанные в течение многих веков опытным путём, вошли в законы уже при рабовладельческом строе. Например, в Вавилоне седьмой день был днём отдыха. в Древней Индии во многих письменных источниках говорится о воздействии климата и времён года на здоровье человека, о значении физических упражнений, о гигиене тела, о правильном питании. в Китае большое значение придавали здоровому сну, умеренности в еде и чистоплотности.

Появляются знаменитые врачи Древнего мира. Это Гиппократ, Ибн Сина, Авиценна и др. Их ценными советами мы пользуемся до сих пор.

В Китае большое значение придавали здоровому сну, умеренности в еде и чистоплотности.

В России в качестве лечебных препаратов использовали полынь, берёзовый сок, дёготь, бруснику, морошку, рябину и т.д. Знали о дезинфицирующих свойствах растений. Именно в России впервые болезни начали лечить в бане.

Появляется множество запретов, выражающих гигиенические требования: есть яблоки, только после праздника Спаса (до праздника яблоки ещё неспелые), или предостережения о «сглазе» ребёнка (рассматривание ребёнка посторонними вело к его переохлаждению или заражению). Множество пословиц и поговорок о народной медицине было собрано в сборник В.И.Далем. Он выделил их в особый раздел «Здоровье и хворь».

Знаменитые русские врачи использовали в своей практике средства народной медицины. в советское время для исследований лечения травами и обобщения народного опыта был создан НИИ лекарственных растений.

Путь, который прошла народная медицина, долог и труден. Использование средств народной медицины или медицинских препаратов на их основе избавляет нас от тяжёлых побочных эффектов и повышает иммунитет. Народная медицина поистине творит чудеса.

Что являет собой народная медицина сегодня

Нетрадиционная медицина имеет очень древнюю историю. Так к помощи народной медицины обращались еще 10 тыс. лет назад. за это время она обогатилась большим арсеналом методов воздействия на человеческие органы. для лечения разных недугов она использует около 20 тыс. видов лечебных растений.

Всемирная Организация Здравоохранения представляет нетрадиционную медицину как способ улучшения качества жизни с помощью применения животных, растительных и минеральных средств и выполнения физических упражнений. а также проведения различных процедур для лечения и профилактики разных заболеваний.

Можно ли доверять народным средствам?

Важным преимуществом лекарственных препаратов есть то, что они все без исключения проходят долгую и качественную проверку и клинические исследования. а вот некоторые народные средства можно ставить под сомнения в силу отсутствия подтверждающих знаний.

Но все же большинство народных методик прошли научные испытания и подтвердили свои лечебные качества. Например, рекомендации ВОЗ и право на применение получила методика иглоукалывания. Она позволяет легко устранить боль разного происхождения и отлично помогает при лечении несложных психических расстройств.

Достойное место также занимают фитотерапия, грязелечение, гирудотерапия, гомеопатия и другие отрасли народной медицины, которые прочно вошли в арсенал и широко применяются в медицинской практике.

Совместными усилиями против тяжелых заболеваний

Несмотря на весомые различия между традиционной и народной медициной, последние годы ВОЗ активно поддерживает народных целителей и знахарей, учитывая их большой опыт и знания в борьбе против разных недугов. Это делается с целью разработать новые средства для лечения таких сложных заболеваний, как сахарный диабет, СПИД и т. д.

Также во многих странах мира начали проводить курсы обучения лечения народными способами, открывают университеты народной медицины. Полученные новые полезные знания значительно улучшат качество оказания медицинской помощи.

И традиционная, и народная медицина пользуется большой популярностью среди населения разных стран мира. Пройдя диагностирования в мед. учреждении, люди сразу стараются найти народные способы лечения, уберегая свой организм от излишней химии. Так в странах Африки намного популярнее шаманы, чем врачи. а в Китае нельзя различить народную медицину от традиционной. за данными статистики, половина населения Европы

и Америки лечится народными средствами. в развивающихся странах люди намного чаще прибегают к народным способам лечения, благодаря их доступности.

Пройдя диагностирование в мед. учреждении, люди сразу стараются найти народные способы лечения, уберегая свой организм от излишней химии.

В силу такой популярности народная медицина имеет большие шансы на развитие в будущем. Но и традиционной медициной пренебрегать не стоит. Современные достижения науки неоценимы. Новые диагностические аппараты намного упрощают диагностирование и лечение. а этих возможностей нет ни у одного знахаря. Но в итоге каждый сам решает, к кому идти – к врачу или к народному целителю. Главное – быть всегда здоровым!

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №6. Что нужно знать, используя народные средства в качестве лечения?

Многих интересует вопрос: что нужно знать, используя народные средства в качестве лечения? Ведь в современных условиях тенденция к повышенному использованию химических препаратов при заболеваниях нередко приводит к непредсказуемым последствиям, угрожающим здоровью.

Сегодня все чаще наблюдается проявление интереса к старым методам народной медицины, основанным на использовании лекарственных растений и других доступных природных средств.

В век плохой экологии, массового производства вредных продуктов питания и постоянного стресса, народная медицина, как бы переживает свое возрождение. Что же нужно знать, используя народные рецепты?

Народные средства возвращают себе популярность

Препараты из лекарственных растений и природных компонентов имеют большие преимущества перед химическими формами. Они состоят из целого комплекса родственных человеку биологически активных микроэлементов. Применение их в домашних условиях в качестве лечения настоек, настоев, отваров, масел из растений, оказывает на организм больного более безопасное воздействие, лучше переносится и значительно реже вызывает аллергические реакции.

Народная медицина за долгие годы накопила в своем арсенале множество рецептов. Практически на любое заболевание или болезненное состояние можно найти эффективное средство по излечению.

Приготовление лекарства по народному рецепту, как правило, не требует больших финансовых затрат. Лекарственные растения можно собрать самостоятельно или приобрести аптеке. Обязательно нужно придерживаться правил сбора, сушки, переработки и хранения растительного сырья.

Если не уверены в экологической чистоте местности, на которой растут лекарственные растения, лучше не собирать их. Растения легко впитывают и накапливают в себе вредные вещества. Целесообразно собирать травы вдали от автомагистралей, городов, технических предприятий. Прежде чем приступить к лечению народными средствами, следует ознакомиться с противопоказаниями по их применению.

Правила лечения народными средствами

1. Важно в первые дни лечения народными методами и травами начинать прием препаратов с уменьшенной вдвое дозировки, указанной в рецепте. Это делается в целях предосторожности развития побочных эффектов и для адаптации организма к лекарству.
2. При выборе народного метода лечения необходимо отдавать предпочтение рецептам, в которых используются не экзотические компоненты, а лекарственные растения, произрастающие в своей местности. Это повысит совместимость организма с ними и даст лучший эффект.
3. Не следует забывать, что помимо положительных сторон народных методов лечения есть и некоторые минусы. Любое растение или природное вещество, входящее в лечебное средство, может вызвать аллергическую реакцию, ухудшить состояние и вызвать осложнение в развитии заболевания.
4. Если рецепт найден в Интернете, нужно прочесть отзывы пользователей, проконсультироваться с доктором. в случае возникновения побочных эффектов, нужно срочно прекратить использование данного народного средства.

5. Нередко в народной медицине для борьбы с некоторыми болезнями используют и ядовитые лекарственные растения. в этом случае следует быть особенно осторожными в их применении.
6. Обычно для борьбы с болезнью с помощью народных рецептов требуется более длительное время, чем с применением медикаментозной терапии. Поэтому часто эти методы лечения проводят в комплексе. в таком сочетании они дают наибольший эффект.
7. Будьте осторожны! Дозировка в народных рецептах, как правило, рассчитана на взрослых людей, поэтому всегда уменьшайте дозу детям.

При правильном соблюдении рекомендаций по использованию природных препаратов, они, несомненно, помогут сохранить здоровье и долголетие.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №7. 10 эффективных народных средств, которая должна иметь под рукой каждая хозяйка

До сих пор не выходит из памяти один эпизод хроники тревожных событий. в 1988 г. в Спитаке (Армения) произошло землетрясение. Через две недели после случившегося, спасатели под завалами нашли женщину с младенцем. от стресса у неё пропало молоко. Чтобы спасти ребенка, она раскусывала себе пальцы и кормила малыша кровью. Случай уникальный, ведь на седьмой день надежды найти живых в этом аду уже не оставалось.

Не станем и дальше развивать трагическую тему, но отдадим дань примеру материнского самопожертвования. Думаю, все согласятся, что во все времена женщина – это хранительница семейного очага, а значит, и мудрая целительница. Оказывать помощь, лечить, спасать - в ее природе, божественном предназначении. Потому каждая хозяйка всегда интуитивно стремится иметь у себя под рукой эффективные народные средства, помогающие при различных заболеваниях.

Какие народные средства считаются популярными и эффективными?

Кто из вас, дорогие читатели, интуитивно чувствует в себе потребность иметь в своей кладовке несколько баночек малины – первой помощницы при простуде, смородины – витаминного врачевателя, запасов хотя бы нескольких видов лекарственных трав? Мы уже знаем ответ – почти каждая хозяйка. Даже у сторонников традиционного лечения найдутся ромашка и липа, настойка календулы или эвкалипта.

В старину считали, что если какую травку целебную своими руками сорвешь да высушишь, она сильнее помогает, а во многих случаях просто станет оберегом для семьи. в этот год никто из домочадцев ее услугами не воспользуется, потому что и так здоровы будут. Другое дело, если приобретаешь сухие в аптеке или на рынке по мере надобности. Они помогут, не откажут, но это уже другая тема. Потому, бывая в лесу или на лугах заготавливайте лекарственные растения самостоятельно, прося у них сначала прощения, затем помощи в охране дома от бед болезных. а вы умеете правильно заготавливать лекарственные травы?

ТОП 10 НАРОДНЫХ СРЕДСТВ

1. Ромашка аптечная

Пакетик или букетик сухой ромашки спасет от многих заболеваний и неприятных случаев без таблеток. Она хороша при желудочных и кишечных воспалениях в настоях и чаях. Используют травку в лечении дыхательных путей, при насморке (промывание носа), зубной боли (в компании с дубовой корой или шалфеем), болезнях горла (ангине, першении, проблемах с голосовыми связками). к примеру, опухли десна, полощите рот настойчиво настоем ромашки и все успокоится без лекарственных препаратов.

- Ромашку (1 ст. ложку) заварите стаканом кипятка, после остывания делайте полоскания ротовой полости при воспалении десен, инфекции горла и для укрепления зубов.
- Ромашковый цвет в чае с мятой успокаивает после перенесенных стрессов.

Аптечная ромашка помогает хозяйкам лечить множество заболеваний и должна быть в каждой аптечке.

2. Календула (ноготки)

Эти солнечные цветочки способны обеззараживать и снимать воспалительные процессы. Календула используется в настоях и спиртовой настойке. Подробнее **в этом материале**.

Любые царапинки, трещинки, гнойнички можно быстро заживить с ее помощью. Кстати, цветы добавляют в салаты, сушат и пьют с ними чай. Считается, что календула помогает и печени восстанавливаться.

Сухими цветами календулы заполните стеклянную емкость и залейте 1 стаканом крутого кипятка. Когда средство остынет, оно готово к применению. Им можно омывать поврежденные участки кожи, полоскать горло, пить по половине стакана при кишечных спазмах и болях в правом подреберье.

3. Полынь

Знаете ли вы, дорогие друзья, что эту травку нужно принимать с большой осторожностью! в ней содержатся вещества, которые при неправильной дозировке могут вызвать отравление.

Но если следовать рецептам, то это лекарственное растение помогает очищать и восстанавливать печень, отбивает охоту принимать алкоголь, снимает зависимость от табакокурения, избавляет от паразитов и глистов. а что для нас главное на сегодняшний день? Здоровая печень с помощью отказа от вредных привычек и чистый кишечник. Может, молодежь этого и не поймет, но в пожилом возрасте полынь нужно уважать.

Стала беспокоить печень, перейдете на растительную пищу. Отмените все животные жиры. Только салаты из весенних трав с растительным маслом и немного сока лимона. Чтобы справиться с дискомфортом в печени, кишечнике или желудке можно приготовить очень хорошую настойку из полыни.

Сухими стеблями и листьями растения заполняется пол-литровая банка и заливается крепкой водкой. После 15 дней настаивания в темном месте, настойка процеживается. Принимается всегда с утра до завтрака и традиционных процедур по 1 столовой ложке и заедается ½ ст. ложки сливочного масла. Курс – 10 дней, перерыв – 5 дней и повторить еще раз. Обязательно придерживайтесь вышеописанного рецепта и дозировки.

4. Продукты пчеловодства

Даже маленькие дети знают о пользе меда.

Много говорить о продуктах пчеловодства не стоит, потому что даже маленькие дети знают о пользе меда. Помимо сладкого лекарства, под рукой всегда нужно иметь и эти средства:

1. Настойка прополиса. Желательно приготовить ее самостоятельно – это решение проблем с ЖКТ, кожными заболеваниями, болезнями суставов и костей. при патологиях в организме спросите советы у врача.
2. Если вас беспокоят боли в суставах, мышечные спазмы растирайтесь водным раствором прополиса (экстрактом, приготовленным на водяной бане). Обладая мощным венотонизирующим действием и участием в рассасывании тромбов, он быстро снимет боль и при дальнейшем применении окажет целебное воздействие на проблемные зоны.
3. Подмор пчелиный, спиртовая настойка. Эффективно ускоряет обмен веществ, очищает кровь, укрепляет иммунную систему, приостанавливает старение, способствует быстрому заживлению кожных повреждений. в воспалительных процессах в начальной стадии купирует их, прекрасно проявляет себя в растирках, выводит жиры и холестерины, восстанавливает сосуды и улучшает состояние. Нормализует давление. Это, вообще семейный природный врач.

5. Сода – долгожительство египетских жрецов

Много споров ведется об использовании соды в лечебных мероприятиях. Она имеется в каждом доме, и в первую очередь нужно отдать ей должное, за безопасность для мытья посуды, и особенно детской, которую нельзя мыть моющими средствами из-за непонятных химических веществ и качества продукта.

Настоящим бумом стал и тот факт, что содовый раствор излечивает практически все заболевания, включая и онкологию. Содой лечат заболевания кожи, принимают внутрь в гашеном состоянии от изжоги и для очищения организма от продуктов метаболизма.

На сегодняшний день белый кристаллический порошок используется и как скраб для пилинга кожи от отмерших чешуек.

Каждая хозяйка всегда интуитивно стремится иметь у себя под рукой эффективные народные средства, помогающие при различных заболеваниях.

6. Аптечные препараты на основе натуральных продуктов

1. Йод и зеленка. Первые помощники при травмах зеленка и йод. Заметим, что среди всех противопролежневых аптечных препаратов зеленка самая действенная.
2. Перекись водорода (3%). Применяется перекись водорода 3% в случаях, если нужно остановить кровотечение, а так же виде растворов для полосканий и промываний. По профессору Неумывакину ее даже пьют для улучшения общего состояния здоровья. Об этом много написано в Интернете.
3. Марганцовка ($KMnO_4$). Если вовремя начать лечение воспалившейся заусеницы, кровоточащей трещины на пятке, использовать при обеззараживании раны, гнойничков, это средство всегда помогает первым. Как только появились такие проблемы нужно в горячей воде растворить немного порошка до розового цвета и попарить в нем больные места. Также перманганат калия используется при промывании желудка в случаях отравления.

7. Лимон, чеснок, лук

Эти продукты никогда не должны пропадать с вашего стола. Они способствуют нормализации работы сердца и сосудистой системы, защищают от простуды и гриппа, укрепляют иммунную систему.

Оздоравливающая витаминная смесь: на один перекрученный лимон без косточки, но в кожуре, берется головка измельченного чеснока и смешивается с медом. Принимать по столовой ложке натощак после того, как выпьете с утра стакан чистой горячей воды.

В период эпидемий большую помощь оказывает и лук. Его нужно очистить разрезать на части и разложить по блюдцам во всех комнатах. Лук будет обеззараживать воздух в помещении и болезнь не коснется вас.

Сироп свежей луковицы с сахаром помогает, как профилактическое средство от гриппа и простуды. в запеченном виде вытягивает гнойные образования из воспалившихся прыщей и фурункулов

8. Гранатовая кожура

Поистине не знает границ в полезных свойствах не только гранат, но и гранатовая кожура, которую хозяйки заботливо высушивают «на всякий случай».

Если добавлять корки в чай, получите надежное успокаивающее для нервной системы, защиты от стрессов. в настоях кожура граната избавляет от глистов и поноса.

Знаете ли вы, что обычная кожура за 5 часов сможет вылечить дизентерию, избавить человека от смертельно опасных болезней: брюшного тифа, холеры, сальмонеллеза и даже аппендицита. Всего за неделю человек чувствует значительное облегчение при обостренной язве желудка, толстой и тонкой кишки и остром аппендиците.

От поноса гранатовая кожура: измельченные корочки (1 чайная ложка) завариваются стаканом кипятка. Эффект будет сильней, если сырье протомить на водяной бане минут

пятнадцать и час настоять. Пить по полстакана трижды в день, между приемами пищи или за полчаса до еды.

9. Комнатные цветы служат человеку

Два комнатных цветка, которые должны быть в каждом доме – это настоящие доктора айболиты – каланхоэ и алоэ.

Каланхоэ помогает при простуде и лечит десна. Его добавляют в салаты и просто жуют листочки. Сок из них помогает при заложенности носа и дезинфицирует ранки.

Для лечения блефарита и конъюнктивита готовится раствор. Сок разбавляется 1:1 кипяченой водой. Ватные диски пропитываются раствором и накладываются на закрытые глаза (к векам) на 15 минут. Повторяют процедуру 5 раз на день. Это средство в виде аппликаций также прекрасно излечивает пародонтоз и стоматит.

Мазь из каланхоэ для лечения дерматитов и экземы. Чашку протирают ваткой, смоченной в водке или спирте. в ней смешивают сок каланхоэ (30 мл); безводный ланолин (50 г); вазелин – 50 г (постепенно влить). Мазь хранится в холодильнике. Ею смазываются пораженные места, и сверху накладывается бинт.

Настойка каланхоэ при варикозном расширении вен. Листья срезаются и измельчаются. Сырье (2 ст. л.) заливается водкой крепкой (0,5 л) и под крышкой настаивается не менее 10 дней при ежедневном взбалтывании. Ноги растирают только снизу вверх каждый день до облегчения состояния.

Алоэ нужно прожить в вашем доме не менее 5 лет, после чего им можно лечиться.

Каждая уважающая себя и заботящаяся о своей семье хозяйка выращивает прекрасное целебное средство от многих болезней – алоэ. Он словно протягивает к нам свои массивные листья, предлагая помощь. Но растению нужно прожить в вашем доме не менее 5 лет, после чего им можно лечиться.

Спектр полезных свойств алоэ самый разнообразный от лечения абсцессов, органов, систем до косметических лечебных масок. Срезаются листья, промываются и на 7 дней убираются в холодильник. Затем их измельчают и отжимают сок. После фильтрации сок хранится в стеклянной закрытой емкости. Температура не должна быть выше 10 градусов.

Для лечения желудка смесь готовится из следующих ингредиентов:

- измельченные листья алоэ (500 г) – иголки срезаются;
- мед (800 г);
- водка (500 мл).

Все перемешивается и сливается в бутылку из стекла на два месяца. Перед каждой трапезой целебную смесь за час принимают по столовой ложке и заедают кусочком сливочного масла.

Самое простое и эффективное средство от насморка, которое поможет быстро избавиться от заложенности дыхательных путей. Отжать свежий сок из листьев алоэ и закапывать его в нос. на второй день наступит облегчение, на третий – забудете о проблеме.

При воспалении легких готовится снадобье из таких продуктов. По 100 г берется: какао; мед; масло сливочное качественное; сок алоэ (15 мл). Смесь прогревается на водяной бане. Утром и вечером готовится напиток из горячего молока (1 стакан) и целебного настоя (1 ст. л.).

Хозяйке и самой нужно выглядеть всегда на все 100%. Но, что за напасть: волосы стали непослушными, тусклыми и больными. а это очень вредит нашей внешности. Алоэ поможет восстановить здоровье волос. с его соком готовится лечебная маска. Соединяются по 1 ст. ложке кефира и репейного масла, яичный свежий желток и 2 ст. ложки сока из листьев алоэ. Маска наносится на увлажненные волосы на полчаса. Смывается шампунем.

10. Яблочный уксус

В топ самых эффективных народных средств, которые должны быть под рукой у каждой хозяйки, входит и яблочный уксус. не знать о его свойствах просто невежественно.

Приготовленный из яблок, он безопасен и полезен. Это кладовая витаминов, прежде всего магния, помогающего для нормального функционирования всех органов, включая и нервную систему. Он снимет боли в горле, воспалительные процессы, очистит кишечник, выведет токсины и шлаки, способствует уничтожению патогенной микрофлоры в кишечнике, помогает пищеварению, укрепляет иммунную систему, снижает жар, окажет положительное воздействие на сосуды. Яблочное средство используют от головной боли и для снижения давления.

- Поднялась температура? Разбавьте уксус водой и делайте обтирания и примочки.
- Поднялось давление? Смочите тряпицы в уксусе и приложите на 10 минут к ступням.
- Мучают частые головные боли? Пейте натощак каждое утро стакан теплой воды с чайной ложкой уксуса и меда.
- Укусило насекомое? Смажьте место укуса яблочным средством и все быстро пройдет.

Главное, приобрести настоящий продукт или приготовить яблочный уксус своими руками. Тогда он принесет много пользы.

Итак, составим список, какие народные средства должна иметь каждая хозяйка под рукой:

1. Ромашку аптечную, календулу, полынь (лекарственные травы).
2. Продукты пчеловодства: мед, прополис и подмор.
3. Соду.
4. Йод и зеленку.
5. Перекись водорода (3%).
6. Марганцовку.
7. Лимон, лук и чеснок.
8. Кожуру граната.
9. Алоэ и каланхоэ (комнатные цветы).
10. Яблочный уксус.

А еще мы не упоминали натуральное хозяйственное мыло, соль, мумие, вазелин, эфирные масла, семя льна, нашатырь, женьшень, список можно продолжать долго, потому что у каждой хозяйки и в каждой семье свои приоритеты.

Эти народные средства всегда помогут вам справиться с непредвиденными заболеваниями. Снимут боль, успокоят нервную систему, залечат кожные повреждения. Зная об их свойствах, можно всегда оказать первую доврачебную помощь. а если у вас, дорогие читатели, есть свои предложения дополнить этот перечень, приглашаем к диалогу.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №8. Когда нельзя обращаться к нетрадиционной медицине?

Друзья, сегодня многие из нас, вооружившись литературой и интерактивными источниками информации, взяли на себя смелость отказаться от официальной медицины и лечиться самостоятельно, применяя лекарственные травы и народные средства.

Ладно, когда себя лечим. Но когда начинаем навязывать свое мнение близким и родным... Вправе ли мы брать на себя такую ответственность? Давайте разбираться вместе!

Нельзя забывать об истоках

Современная медицина недалеко ушла от нетрадиционной. Практически все аптечные медикаменты синтезированы изначально из натуральных источников, а только потом получены их искусственные заменители. У неофициальных способов терапии есть свои плюсы и минусы. Но они есть и у фармацевтических препаратов. Так что эти две группы практически ничем не отличаются.

Препараты из натуральных компонентов оказывают комплексное воздействие на организм. Более того они не калечат другие органы, в том числе ЖКТ. Помимо этого, действие средств из народа в отличие от медикаментов более щадящее.

Однако, используя для терапии того или иного недуга препарат из трав, необходимо быть дисциплинированным, употреблять или применять состав регулярно, контролировать дозировки и кратность применения. Кроме этого, прежде чем принимать составы из целебных растений необходимо ознакомиться с показаниями и противопоказаниями.

Практически все аптечные медикаменты синтезированы изначально из натуральных источников, а только потом получены их искусственные заменители.

Традиционная медицина располагает огромным количеством новейших препаратов и методик терапии заболеваний. Но зачастую, вылечив одну патологию, человек приобретает пару-тройку других, возникновение которых обусловливается побочными действиями синтетических медикаментов. Возьмем, к примеру, химиотерапию. Убивая раковые клетки, она калечит все органы и системы человеческого организма. и лишь небольшой процент пациентов, перенесших «химию» способен выжить поле такого агрессивного лечения.

Есть много примеров, когда традиционная медицина оказывается неэффективной, а нетрадиционная успешно излечивает болезни, которые годами мучили человека. Рецепты неофициальной медицины основаны на фармакологии и надежных целебных составах, которые на практике доказали свою эффективность и способность излечивать различные недуги.

Плюсы народной медицины

Составы нетрадиционной медицины, если, конечно, использовать их целесообразно принесут организму исключительную пользу. к основным преимуществам терапии препаратами из целебных растений относят:

- щадящее действие;
- отсутствие химических компонентов в составе;
- мягкое восстановление иммунитета;
- комплексное действие;
- невысокую стоимость.

А есть ли минусы?

Недостатки у составов из целебных растений хоть незначительные, но все же имеются. не все растения и натуральные компоненты совместимы друг с другом. Помимо этого, процесс выздоровления, по сравнению с традиционным лечением, может занять больше времени. Кроме этого, легко можно нарушить пропорции и дозировки, вызвав, тем самым, проблемы с иммунной системой.

Однако всего этого можно избежать, если использовать препараты грамотно – придерживаться дозировок и пропорций, учитывать противопоказания и показания, а также соблюдать кратность приема лекарства и принимать его курсом.

Минус в применении средств народной медицины один и весомый - пресловутый человеческий фактор. Природа способна исцелять, но человек пользуется ею бездумно. Согласны?

Несколько рекомендаций по применению целебных составов

Не все растения и натуральные компоненты совместимы друг с другом. Помимо этого, процесс выздоровления, по сравнению с традиционным лечением, может занять больше времени.

Случаи и заболевания, когда народные средства можно применять в качестве основных, известны большинству из нас. Если патология не приносит особого дискомфорта и не сопровождается тревожной симптоматикой, все мы используем народные средства. Вот, к примеру, заболело горло или появился незначительный кашель, мы пьем чай с лимоном, медом или малиновым вареньем. Сами о том не догадываясь, мы применяем средства, которые раньше были основным лечением, а сейчас незаслуженно заменены дорогостоящими медикаментами.

Однако, принимая составы неофициальной медицины, стоит быть осторожным, так как некоторые незначительные симптомы, как нам может показаться, могут быть проявлениями серьезной болезни. и если не обнаружить недуг на ранней стадии и не начать лечить недуг, это чревато развитием осложнений.

Травы и растения издревле считались главными помощниками в борьбе с различными недугами. Они помогали в терапии патологий, повышении защитных свойств организма, минимизации болевого синдрома и устранении воспалительных процессов.

Но следует понимать, что лечение травами и иными натуральными компонентами, также как и терапия медикаментозными препаратами имеет свои особенности. и применить средства как народной, так и традиционной медицины необходимо с обязательным их учетом.

1. Прежде чем начать курс терапии тем или иным народным средством, ознакомьтесь с показаниями и противопоказаниями.
2. Ни в коем случае не используйте составы из целебных трав без ведома врача. Самолечение чревато плачевными последствиями.
3. Никогда не заменяйте назначенные врачом препараты составами нетрадиционной медицины, особенно если вы лечите не банальную простуду, а серьезную патологию.
4. Не стоит следовать советам знакомых и принимать растения, о которых знаете только то, что они кому-то помогли. Это может навредить вам. Вы не можете знать всех нюансов. к тому же организм каждого человека индивидуален, и не факт, что тот препарат, который помог вашему другу, поможет вам.
5. В обязательном порядке уточняйте время приема, дозировку и кратность приема состава – до еды или после, три раза на день или один, недельным курсом или месячным. от этого зависит не только действенность состава, но и безопасность для вашего здоровья.
6. Если во время применения лекарства появились побочные действия, даже незначительные, проконсультируйтесь со специалистом, откажитесь от приема препарата или поищите иной препарат.
7. Не менее важно следовать инструкции по применению.
8. При использовании составов из лекарственных трав учитывайте индивидуальные особенности организма (наличие вялотекущих недугов, возраст, а также наличие индивидуальной непереносимости).
9. Ни в коем случае не отказывайтесь от квалифицированной врачебной помощи. не забывайте, что составы из целебных трав только в некоторых случаях их можно использовать в качестве основных (простуда, боль в горле на фоне ОРВИ). в остальных случаях средства неофициальной медицины могут использоваться исключительно в качестве вспомогательного способа лечения.

Есть ли риск при использовании нетрадиционных способов терапии?

Методы неофициальной медицины опасны, прежде всего тем, что их использование, зачастую, не вызывает опасений. Средства народной медицины эффективны, но только в случае целесообразного их применения.

Если самостоятельно принимать сильнодействующие медикаменты многие люди все же не решаются, то в вопросе применения составов из целебных растений, каждый считает себя экспертом. в некоторых случаях это может привести к плачевным последствиям.

Поэтому, каждый человек должен понимать, что терапия народными средствами, в ряде случаев может быть опасной. и если вы не осведомлены в вопросе нетрадиционных методик лечения, лучше проконсультироваться со специалистом, а также ознакомиться со всеми тонкостями. Ведь не зря существует и такое мнение, что все болезни - от нашей лени. не поленитесь же ознакомиться с этими важными правилами:

1. Перед тем как начать принимать определенное лекарство, необходимо убедиться в отсутствии аллергии на его составляющие. Важно учитывать, что использование любого экстракта, может стать причиной резкого ответа организма. Широко известно воздействие фруктов и ягод с яркой окраской, цитрусовых, а также некоторых дикорастущих и комнатных растений, обладающих целебными свойствами. Аллергическую реакцию могут спровоцировать мед и иные продукты пчеловодства (воск, перга, прополис). Известны также случаи болезненного ответа организма на мумие, чагу, живицу кедра и иные популярные природные лекарства.
2. Применение составов из целебных трав без учета индивидуальных особенностей организма может быть опасным. Ни один доктор не выпишет больному препарат, который может осложнить течение вялотекущих или сопутствующих недугов. к примеру, гипертонику никогда не назначат медикамент, который повышает АД, но при самостоятельном использовании препаратов или лекарственных растений и прочих натуральных ингредиентов, такое случается довольно часто. Виной тому, что женщинам в период лактации советуют употреблять от простуды чеснок или человеку с язвой – гранатовый сок, является элементарная неосведомленность и безграмотность.

3. Многие люди привыкли верить, что средства из растений не просто безвредные, но еще и легкие. на самом деле это не совсем так. Препараты народной медицины, так же как и медикаменты, при нецелесообразном использовании, превышении дозировок и кратности приема могут принести вред. к лечению любого заболевания и приему препаратов, в частности нетрадиционной медицины необходимо подходить грамотно.

4. Применение в терапевтических целях веществ, совсем не предназначенных для этого может негативно сказаться на состоянии и функционировании организма. Использование керосина для лечения воспаления горла или соды для спринцеваний - не просто глупо, а опасно. Важно понимать, что такие способы терапии только навредят организму.

Случаи и заболевания, при которых лучше как можно быстрее обратиться к врачу

Существует несколько категорий пациентов, применение которыми составов из целебных трав не может быть во благо. Следует понимать, что в некоторых ситуациях народная медицина неэффективна. Более того, в некоторых случаях и при определенных патологиях, применение составов из народа будет опасным (особенно если они используются в качестве основного лечения). не стоит использовать нетрадиционные способы терапии или тем более заменять ими традиционные методы при следующих заболеваниях:

- онкологических недугах;
- туберкулезе;
- СПИДе;
- тяжелых инфекционных заболеваниях;
- системных аутоиммунных недугах;
- острых критических состояниях (гипертоническом кризе, инсульте, инфаркте, приступе астмы, эпилепсии).

Любое тяжелое заболевание, приступ или критическое состояние требует незамедлительной квалифицированной помощи. Народные средства в данном случае бессильны. Несвоевременная помощь, потеря времени и применение средств из народа чревато плачевными последствиями, ухудшением здоровья и даже летальным исходом.

Вспомогательное применение

Составы нетрадиционной медицины можно использовать в качестве дополнительного способа лечения практически при всех патологиях. Главное соблюдать дозировки и пропорции, а также время и кратность применения средств. не менее важно, прежде чем дополнить назначенное врачом лечение средствами из лекарственных трав, проконсультироваться со специалистом относительно их целесообразности и полезности.

Настои, настойки, отвары, мази, компрессы, чаи не будут лишними, если, конечно, к их применению нет противопоказаний. Народные средства, при их правильном использовании, принесут организму исключительную пользу и поспособствуют:

- повышению защитных свойств организма;
- ускорению процесса выздоровления;
- нормализации функционирования организма;
- быстрому заживлению ран;
- нормализации обменных процессов;

- улучшению общего самочувствия;
- нормализации артериального давления;
- повышению работоспособности;
- минимизации болезненных ощущений и спазмов;
- устранению воспалительных процессов;
- нормализации функционирования ЦНС.

Лечение народными средствами ангины, гриппа, гипертонии, остеопороза, гастрита, пролежней, диареи, псориаза, экзем, невралгий и иных патологий, должно быть вспомогательным и в обязательном порядке одобренным лечащим врачом. Только целесообразное использование лекарств принесет организму пользу и поспособствует скорейшему выздоровлению.

Нетрадиционные средства не являются панацеей от всех заболеваний, это факт. Но то, что народная медицина помогает в лечении недугов, это тоже не вымысел. не стоит забывать, что именно травами и прочими натуральными компонентами наши предки лечили все болезни и именно благодаря им, они были здоровыми и долго жили.

Не пренебрегайте народными средствами, но и не злоупотребляйте. не заменяйте ими препараты, назначенные доктором, и всегда консультируйтесь с врачом относительно целесообразности применения составов в конкретном случае. Найдите золотую середину и пользуйтесь дарами природы грамотно, и всегда будете здоровы, полны сил и энергии.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №9. Дешевые аналоги дорогих лекарств. Как сэкономить в аптеке?

Экономите ли вы на лекарствах? Многие люди сегодня привыкли экономить – на продуктах питания, на одежде, обуви, косметике. Но оправдана ли такая экономия? Закупка более дешевых продуктов может сказаться на работе организма и общем состоянии здоровья, а приобретение более дешевой одежды – на ее сроке службы. Можно ли экономить на медикаментозных препаратах? Этот вопрос интересует многих. и ответ на него простой и краткий – можно и даже нужно!

Некоторые полагают, что купить лекарство по низкой цене – выбросить деньги на ветер или экономить на здоровье. Это предположение ошибочное. Купив лекарство по низкой цене, но с аналогичным составом и действием, вы ничего не потеряете, а, наоборот, на сэкономленные деньги можете приобрести что-то необходимое.

Таблица аналогов популярных дорогих средств со средней ценой

Если вы не хотите переплачивать в аптеке, ознакомьтесь с таблицей, в которой указано, каким доступным аналогом можно заменить дорогостоящее средство.

Препарат	Цена, руб	Дженерик	Цена, руб
Белосалик	527	Акридерм СК	371
Бепантен	379	Декспантенол	122
Бетасерк	584	Бетагистин	103
Быструмгель	298	Кетопрофен	86
Виагра	2773	Динамико	850
Вольтарен	319	Диклофенак	78
Гастрозол	142	Омепразол	70
Гептрал	1652	Гептор	903
Де-нол	965	Гастро-норм	220
Детралекс	806	Венарус	546
Дипросалик	542	Акридерм СК	371
Дифлюкан	455	Флуконазол	79
Длянос	101	Риностоп	32
Зантак	272	Ранитидин	22
Зиртек	301	Цетиринакс	70
Зовиракс	189	Ацикловир	23
Иммунал	308	Эхинацея	156
Имодиум	417	Лоперамид	22
Йодомарин	135	Калия йодид	80
Кавинтон	281	Винпоцетин	95
Клацид	711	Кларитромицин	437
Кларитин	262	Лорагексал	55
Ксеникал	3061	Орсотен	2208
Лазолван	168	Амброксол	36
Ламизил	542	Тербинафин	78
Лиотон	373	Лорагексал	55
Максидекс	206	Дексаметазон	33
Мезим	83	Панкреатин	21
Мидриацил	388	Тропикамид	318
Мирамистин	250	Хлоргексидин	11
Мовалис	713	Мелоксикам	196
Нейромультивит	497	Пентовит	132
Но-шпа	229	Дротаверин	41
Нормодипин	676	Амлодипин	140
Нурофен	160	Ибупрофен	98
Омез	329	Омепразол	70
Панангин	137	Аспаркам	56
Пантогам	388	Пантокальцин	433
Панадол	62	Парацетамол	5
Предуктал МВ	796	Триметазидин МВ	220

Препарат	Цена, руб	Дженерик	Цена, руб
Ринонорм	75	Риностоп	32
Сумамед	479	Азитромицин	86
Трентал	1513	Пентоксифиллин	370
Трихопол	83	Метронизадол	13
Тридерм	674	Акридерм ГК	514
Троксевазин	175	Троксерутин	51
Ультоп	299	Омепразол	70
Урсофальк	2016	Урсосан	1595
Фастум-гель	342	Кетопрофен	86
Финлепсин	250	Карбамезапин	40
Флюкостат	369	Флуконазол	56
Фурамаг	625	Фурагин	198
Хемомицин	292	Азитромицин	86
Энап	86	Эналаприл	67
Эрсефурил	485	Фуразолидон	130

Почему такая разница в цене?

Современная фармацевтическая промышленность располагает большим количеством медикаментозных препаратов. Все они отличаются составом, эффектом и действием. Однако существует большое количество дешевых аналогов, которые не отличаются от дорогих. и не всегда импортный медикамент эффективнее отечественного. а вот разница в цене и «ударе по кошельку» может быть существенной.

Каждому человеку, наверное, приходилось попадать в ситуацию, когда на запрос в аптеке на одно лекарство, фармацевт перечисляет массу иных, стоимость которых значительно отличается от цены запрашиваемого средства. Так почему практически идентичные медикаменты так разнятся в цене?

В данном случае следует понимать, что на изготовление и поиск химической формулы нового медикаментозного препарата учеными тратится много денег, времени и средств. Далее эти лекарства исследуют, проводят различные испытания. После этого фармацевтическая компания покупает патент и только после этого медикамент поступает в продажу.

Стоимость нового лекарства высока, так как в первую очередь, необходимо окупить вложения. После окончания срока патента (по истечении приблизительно двадцати лет), средство может выпускать любая фирма. Затем компания-производитель разрабатывает улучшенный вариант, опять-таки вкладывает деньги, и на фармацевтический рынок, таким образом, поступает медикамент второго и третьего поколения.

Новый препарат, только появившись в аптеке, стоит дорого. Но по истечении нескольких лет стоимость на него снижается. и обусловливается это производством и поступлением в продажу новых медикаментов.

Причем понижение стоимости не означает, что средство стало не таким эффективным, как несколько лет назад. Просто таков закон фармацевтики. Новые препараты вытесняют старые.

Многим, наверняка, приходилось замечать, как некоторые средства резко исчезают с продажи. и что самое интересное, исчезают те лекарства, которые, в прямом смысле, стоили копейки. Почему? – спросите вы. Все просто. Их производство стало невыгодным.

Вот пример, эффективный препарат Кальцекс, очень долго продавался по весьма низкой цене, в пределе 40 рублей, потом резко пропал. Или вот еще – Паста Салицилово-цинковая (применялась для лечения кожных заболеваний) и стоила примерно 45 рублей, также бесследно исчезла с продажи. и таких препаратов очень много.

Так как же сэкономить на лекарствах. Есть ли отличия между дорогими препаратами и их заменителями?

Различия дорогостоящих медикаментов от дешевых аналогов

Заменители оригинального медикамента называют дженериками. Стоимость таких средств значительно отличается от оригинала. на фармацевтическом рынке появляется несколько медикаментов, имеющих практически идентичный состав и свойства, но разную стоимость и название.

К основным отличиям дорогих медикаментов и дженериков относят;

- Степень очистки и побочные эффекты. У средств второго и третьего поколения степень очищения значительно выше. Что касательно терапевтического действия, то он одинаков, только побочных эффектов у аналога может быть больше. к примеру, многим давно известные противоаллергические препараты Тавегил и Супрастин вызывают сонливость, понижение работоспособности, зато они стоят недорого. Многие доктора продолжают их по сей день выписывать. Препараты от аллергии нового поколения, в том числе Эриус или Телфаст обладают меньшим количеством побочных эффектов, но стоимость их в разы дороже и составляет порядка 400 рублей за пластинку №10.
- Состав. Оригинальные медикаменты обладают большим количеством составляющих и большим спектром действия. Например, препарат Терафлю, вместе с жаропонижающим действием обладает еще и противоаллергическим. к тому же в состав препарата входит аскорбиновая кислота. а вот его дешевый аналог обладает одним свойством – жаропонижающим.
- Удобство в использовании. Дорогостоящие медикаменты в отличие от дженериков более удобны в применении. Срок действия дорогих лекарств более продолжительный. к тому же принимать их нужно реже, в то время как аналоги приходится употреблять несколько раз на день.

Преимущества и недостатки дешевых средств

Основное преимущество аналогов дорогостоящих препаратов – низкая стоимость. Помимо этого, дешевые препараты практически не подделывают, так как это невыгодно с экономической точки зрения.

Терапевтический эффект у дженериков не отличается от действия оригинальных средств. Поэтому не нужно переплачивать за популярные лекарства. Всегда спрашивайте в аптеке более дешевый аналог, а если не доверяете фармацевтам, просите почитать инструкцию к тому или иному медикаменту.

Что касательно недостатков дженериков, то они хоть незначительные, но все же имеются. Активный компонент и в оригинальном лекарстве и в аналоге один и тот же, различаться будет состав и качество вспомогательных веществ и сама технология производства.

Поэтому если не хотите переплачивать за лекарства, перед походом в аптеку лучше сначала поискать аналоги.

Самые популярные аналоги

Практически каждый дорогостоящий медикамент можно заменить более дешевым. Причем экономия будет без ущерба для здоровья.

1. В поисках дешевых жаропонижающих лекарств. Самым распространенным средством, применяющимся для понижения температуры, является Парацетамол. Минимальное количество таблеток в пластинке – 10. Производится препарат и других формах, например, более удобной для детей – форме сиропа. Аналогичным по составу и свойствам медикаментом является Панадол. Только вот стоимость его в несколько раз дороже.
2. Выбираем дешевый муколитик. Основным действующим веществом почти всех сиропов и таблеток от кашля является амброксол. Это вещество способствует разжижению мокроты и быстрому ее выведению из дыхательных путей. Самым доступным вариантом считается Амброксол. Дорогие популярные аналоги – Линкас, Лазолван, Амбробене. Стоят они в несколько раз дороже.
3. В борьбе с аллергией дженерики справятся не хуже оригинала. к доступным и эффективным противоаллергическим лекарствам относят: Лоратадин, Диазолин, Кетотифен.
4. Самые дешевые, но действенные седативные средства. к самым экономичным средствам, обладающим седативными свойствами, относят: Валериану, Седавит, Седафитон. Их дорогие аналоги – Ново-пассит, Персен.

Как не переплачивать?

Не тратить больше, чем нужно, на препараты первой необходимости при желании можно. для этого нужно не много – просто знать не только, чем можно заменить, но и где приобрести. Выбирайте аптеки с оптимально приемлемыми ценами. Помимо этого, если вам предстоит долгий курс терапии, покупайте медикаменты оптом. Купив несколько упаковок сразу (сколько нужно на курс) вы сэкономите значительную сумму.

Если же вы собираете домашнюю аптечку, нет смысла покупать дорогостоящие средства. а вот если вы страдаете хроническими недугами, лучше не экспериментировать – минутная экономия обернется вам новыми расходами.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №10. 13 советов, которые помогут не болеть

Согласны ли вы, дорогие друзья, что купить здоровье невозможно ни за какие деньги? Приобрести можно медикаментозные препараты, сделать процедуры, но и они могут вредить здоровью, если их назначил безответственный врач (что не редкость).

Наверняка вам приходилось болеть хоть раз каким-либо недугом. Это неприятно, иногда больно и в большинстве случаев дорого. а что вы делали для того, чтобы избавиться от болезни? Скорее всего, бежали в аптеку, покупали и принимали лекарства.

Именно так поступает множество людей. Заболел – пролечился. Наверное, всем вам известно, что можно предупредить появление различных патологических состояний и заболеваний. Но не все готовы посвятить этому свое время и силы. Хотя нужно для этого немного. Так что же нужно делать, чтобы не болеть, или болеть, но намного реже, и быстро восстанавливаться без осложнений? Об этом и поговорим.

Почему мы болеем? Давайте разберемся!

Думать о здоровье в спешке некогда, тем более, если ничего не беспокоит. Мы постоянно торопимся: то на работу, то с работы. Нам постоянно не хватает времени, когда уж там задумываться над укреплением иммунной системы. а ведь на самом деле, нужно не так уж и много – правильно питаться, заниматься спортом (подойдет даже получасовая пробежка или езда на велосипеде), отказаться от вредных привычек, вовремя лечить заболевания (именно патологии, невылеченные до конца, становятся причиной развития других более тяжелых заболеваний), а также не злоупотреблять медикаментозными препаратами.

Задумывались ли вы над тем, почему вы болеете? Оказывается, много зависит от того, как мы воспринимаем окружающий мир.

Научно доказано, что за последние десятилетия различные заболевания помолодели и те недуги, которые раньше диагностировали исключительно у людей преклонного возраста, сегодня выявляют у молодежи. не думали, почему так?

Человечество преждевременно стареет - помолодели инсульты, инфаркты, остеохондроз, патологии ЖКТ. а заметили ли вы, сколько молодых парней облысели преждевременно? и каждый третий прохожий на улице страдает от ожирения. А все почему?

1. Частые стрессовые ситуации. Конфликты на работе, ссоры дома – все это самым негативным образом сказывается на функционировании организма. не зря говорят, что все болезни от стрессов. Безусловно, мы не можем предотвратить смерть близкого человека или утрату питомца, но мы можем поспособствовать тому, чтобы конфликтные и стрессовые ситуации случались реже.
2. Переутомление. Ходить на работу нужно, без этого никак. Это единственный способ заработать денег на жизнь – питание и досуг. Но важно чтобы работа была посильной. Можно выбрать ту, где меньше платят, но чаще отдыхать и проводить время с семьей. Если работа непосильна, рано или поздно организм начнет бастовать. Сначала появится сонливость и усталость. в дальнейшем переутомление может стать причиной разных патологий. Каков итог? Все, что было заработано, придется потратить на лечение, а стоит ли оно того?
3. Постоянная спешка. Из-за постоянной спешки мы не можем выделить час на приготовление еды и полчаса на нормальную трапезу. Из-за нее же мы не можем выделить время на посещение спортзала. Прием пищи на бегу, отсутствие физической нагрузки – все это сказывается на функционировании органов и систем.
4. Злоупотребление вредной продукцией. к сожалению, но найти на полках магазина качественный товар, сегодня очень сложно. Именно поэтому мы едим то, что нам предлагают. Пристрастие к полуфабрикатам, чипсам, фаст-фуду и прочим «вкусностям», напичканным вредными веществами, канцерогенами, ароматизаторами и прочими добавками - одна из основных причин развития опасных патологий, в частности рака. на самом деле, у человека, в данном случае, есть выбор. Он либо покупает и употребляет вредности, либо нет.

5. Плохая экология. Запыленность и загазованность городов – все это дело рук человеческих. Ничего не поделаешь, мы живем в век развития различных технологий. за это и платимся здоровьем.

Список причин можно продолжать бесконечно, так как на самом деле их очень много. и исключить их - значит полностью изменить образ жизни. Но говорим мы сегодня не столько о причинах, сколько о шагах, которые предупредят развитие недугов.

Советы, которые позволят вам не болеть

Никому не хочется болеть. Чтобы сделать свой организм выносливым, нужно, на самом деле, немного. Вот несколько советов, которые не дадут развиться болезни.

1. Правильно одевайтесь. Как бы это ни было странно, но болеет множество людей именно потому, что неправильно одевается. и речь идет не только о зимнем периоде. Конечно, выйдя в мороз без шапки и куртки, вы рискуете переохладиться и подхватить грипп или простуду. о том, что в зимний период нужно одеваться тепло, а осенью, в дождливую погоду брать с собой зонт, знает каждый. Однако мало кто знает, что одевшись слишком тепло, например не по погоде или на всякий случай, риск заболеть также возрастает в разы. Достаточно пропотеть и постоять на сквозняке, как неприятная симптоматика простуды, не сегодня, так завтра даст о себе знать. Во всем должна быть мера. Если боитесь, что вечером будет холодно, а на работу идете днем, не надевайте теплую вещь, понесите ее в руках и наденьте, когда в этом будет необходимость.
2. Занимайтесь спортом. Спорт – движение, а движение - жизнь. Вовсе не обязательно «таскать железо» или проводить часы в спортзале. Легкая пробежка, плавание, танцы, и даже ходьба – все это поспособствует хорошему самочувствию и предупреждению развития разных заболеваний. Спорт поможет в укреплении опорно-двигательного аппарата, мышц, нормализации функционирования сердечно-сосудистой системы.
3. Правильно питайтесь. Рацион, в первую очередь, должен быть витаминизированным и сбалансированным. не стоит изнурять себя диетами, так как для организма это стресс. Обогатите рацион продуктами, наделенными витаминами и минералами. Уменьшите потребление простых углеводов, в особенности сахара.

В рационе каждого человека должен присутствовать белок. Это вещество важно для синтеза иммуноглобулина. Источниками белка являются рыба, сыр, крупы, мясо, молоко и бобовые.

Необходим организму витамин А. Он способствует повышению защитных свойств организма. в большой концентрации это вещество содержится в яблоках, апельсинах, томатах, моркови, перце, персиках, хурме, твороге, рыбьем жире, сметане, зеленом луке, шпинате.

Занимайтесь спортом. Спорт – движение, а движение – жизнь.

Нуждается организм и витамине В, способствующем продуцированию антител. Эти вещества нужны для борьбы с различными инфекциями. Содержится витамин в в ржаном хлебе, семенах подсолнечника, овсянке, пшене.

В обязательном порядке обогатите рацион продукцией с аскорбиновой кислотой, способствующей выработке интерферонов. Этим веществом богаты цитрусовые, смородина, хурма, квашеная капуста.

Жизненно необходимым для организма является витамин Е, препятствующий развитию воспалительных процессов. Растительное масло, авокадо, яичные желтки, орехи – источники витамина.

4. Откажитесь от пагубных привычек. Курение, употребление спиртных напитков, злоупотребление сладостями, переедание – все это наносит огромный урон всем органам и системам.
5. Употребляйте больше жидкости. в сутки взрослому человеку необходимо пить не менее 2.5 литров очищенной негазированной воды.
6. Соблюдайте правила личной гигиены. Многие болячки возникают из-за отсутствия привычки мыть руки. Недуги ЖКТ, паразитарные инвазии – все это заслуга болезнетворных микроорганизмов и паразитов, поджидающих человека на поручнях в автобусе, на дверных ручках, на деньгах. Поэтому если хотите меньше болеть, возьмите себе за правило, и ребенка приучите, мыть руки с мылом по приходу домой, после туалета, перед едой и после контакта с питомцем.
7. Принимайте контрастный душ. Такая процедура с утра взбодрит, а в общем поспособствует укреплению иммунной системы, омоложению и подтяжке кожных покровов.

8. Соблюдайте режим дня. Вовремя ложитесь спать и просыпайтесь. Чтобы органы и системы работали слаженно, сну необходимо уделять не менее восьми часов в сутки.

9. Научитесь «останавливать» время. Постоянная спешка и связанный с ней стресс – причина появления сбоев в работе организма и, следовательно, развития разных заболеваний. Избежать постоянной гонки многие не могут по роду своей деятельности. а ведь нужно немного – научиться выискивать в своем графике буквально пятнадцать минут для того, чтобы присесть и расслабиться. Специалисты советуют на протяжении четверти часа беспрерывно смотреть на часы, а именно на секундную стрелку. Важно при этом ни о чем не думать. Такая релаксация очень полезна для организма, так как он приходит в состояние баланса, причем настолько полного, что сам излечивает многие недуги, в том числе ЦНС и ССС.

10. Каждый вечер делайте теплые ножные ванночки. Это занятие и полезное и приятное. Вы всегда можете совместить с каким-нибудь другим занятием, например, просмотром любимого сериала. на стопах расположено множество нервных окончаний. Воздействуя на них горячей водой, вы нормализуете функционирование систем и органов.

11. Проходите плановые обследования вовремя. Это не только способ убедиться в том, что вы полностью здоровы, но и выявить вовремя недуг, вылечить его и предупредить развитие осложнений.

12. Всегда думайте о хорошем. Позитивное мышление - путь к решению проблем и самоисцелению.

13. Не злоупотребляйте медикаментозными препаратами. не пейте без нужды никакие лекарства. Помните о том, что практически все медикаменты – химия. Нецелесообразное применение препаратов, превышение назначенных доктором дозировок – все это может привести к еще большим проблемам.

Нужно не так уж и много – правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, вовремя лечить заболевания, а также не злоупотреблять медикаментозными препаратами.

Если человек применением лекарств подавляет течение болезни (в противоположность ее продолжительности, определенной судьбою), то из малых зол обыкновенно возникают большие, из редких - частые. Поэтому все подобные страдания следует регулировать образом жизни, пока для этого еще есть время. Но нельзя применением лекарств порождать большее зло. (Платон)

Проще и легче предупредить развитие патологий. Если следовать всем советам, вы не только укрепите свой организм, но и сделаете его менее подверженным болезнетворным микроорганизмам, а значит, не будете болеть. а может быть у вас есть и свои правила или советы, помогающие вам и вашим близким сохранять здоровье?

Начните с малого уже сейчас

Кто сказал, что изменения в отношении здоровья нужно начать сразу и кардинально: все или ничего? Начните с малого и делайте несколько простых шагов каждый день. Эти небольшие изменения могут со временем дополняться, чтобы дать вам больший импульс. Вот некоторые из них:

- Добавьте еще 5 граммов волокна в свой ежедневный рацион питания.
- Исключите рафинированные углеводы, такие как белый хлеб, белый рис и сладости.
- Избегайте продуктов с транс-жирами.
- Добавьте еще две порции овощей на обед и ужин.
- Выпейте еще три стакана воды каждый день.
- Добавьте 10 минут ходьбы к вашему ежедневному режиму упражнений.
- Делайте перерыв каждый час на работе и выполняйте 500 шагов (2000 шагов сжигают 100 калорий).
- Проснитесь на 15 минут раньше и пройдитесь перед работой.

И не забудьте поблагодарить Вселенную за счастье видеть красоту природы, ощущать солнечное тепло, слышать пенье птиц, вдыхать аромат скошенной травы, утолять жажду чистой родниковой водой, быть частью того, что называется словом «жизнь», быть ее активным участником. а ведь она прекрасна и удивительна. и она может быть долгой и счастливой. Все зависит только от вас! Начните уже завтра! Нет! Сейчас!

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №11. 9 ошибок при лечении заболеваний

Согласитесь, ведь ошибки в терапии патологий, бывают не только врачебными. Порой мы сами, осознанно или неосознанно вредим организму и провоцируем нарушение функционирования разных органов и систем. Как минимум неправильно возлагать вину на докторов, когда при лечении заболеваний, вы вообще не обращались к ним, либо же не придерживались рекомендаций.

Довольно часто при появлении недуга – головной боли, ринита или слезотечения, мы просим совета у мамы или бабушки. Применив рекомендованное лекарство, мы думаем, что полностью излечились. Потом, по прошествии некоторого времени, снова появляется та же болячка. и что делает человек? Верно - принимает то, что помогло в первый раз. а правильно ли это? Сегодня мы поговорим о самых распространенных ошибках при терапии заболеваний.

Ошибки пациентов при лечении болезней

Каждый человек хочет быть здоровым. Но при появлении какого-либо симптома, например, кашля или насморка, каждый поступает по-своему. Одни люди идут в больницу, проходят обследование и принимают препараты, которые назначил врач. Другие же, будучи уверенны в себе, но не имея при этом медицинского образования, применяют для устранения недуга, то, что посчитают нужным.

Ходить по врачам никто не любит, особенно если представить очередь в поликлинике, а потом в аптеке. Но это необходимая мера. Так как только квалифицированный специалист может установить диагноз, выявить первопричину заболевания и назначить необходимый медикамент с учетом индивидуальных особенностей организма, проявлений заболевания, его тяжести.

Самолечение - одна из самых распространенных ошибок при лечении патологий.

Но об этом мало кто задумывается. Проще ведь отыскать рецепт снадобья, приготовить его и принять или придя в аптеку, просить, чтобы лекарство подобрал фармацевт, и ждать чуда. Но, к сожалению, чуда может и не быть. Более того, такой подход к своему здоровью чреват плачевными последствиями.

Давайте подробнее разберемся в ошибках, которые допускаем в лечении заболеваний, и выясним, к чему это может привести.

1. Самолечение

Уверенность в своих силах и знаниях – это, безусловно, хорошо. Но только не в том случае, когда речь идет о здоровье. Самолечение - одна из самых распространенных ошибок при лечении патологий. Именно о его вреде врачи постоянно говорят пациентам. в некоторых случаях оно настолько опасно, что заболевание, которое можно было бы без проблем вылечить, если принимать назначенные доктором лекарства, приводит к смерти.

Это относится как к травмам и ушибами, с которыми больной решил не обращаться к травматологу, а пролечил сомнительной мазью, так и к головной боли, от которой человек избавился при помощи таблетки, которую дал кто-то из коллег, и простудных недугов, которые либо проходят сами, либо лечатся разрекламированными препаратами.

Важно понять, что прием медикамента может назначить только лечащий врач, так как только он может правильно оценить саму патологию, а также подобрать фармакологическую группу лекарства, дозировку, схему и длительность курса. Самолечение чревато, если не нанесением организму огромного урона, тик переходом недуга в хроническую форму.

2. Игнорирование симптоматики

В некоторых случаях даже незначительная симптоматика может свидетельствовать о серьезных сбоях в функционировании организма или развитии серьезного патологического состояния. Когда речь идет о здоровье, лучше десять раз обследоваться и сдать анализы, нежели засомневаться в серьезности слабости или сонливости. Мало и опасно просто выпить таблетку от головной боли, не обратившись к врачу и не пройдя обследование. Безусловно, боль уйдет, но причина останется.

При любых дискомфортных ощущениях и болезненности необходимо обращаться к специалисту. Помните, даже самая незначительная симптоматика может быть сигналом организма и неполадках. к примеру, храп, который раздражает многих, опасен для самого храпящего, так как может сигнализировать о сбоях в функционировании ССС, икота – о нарушениях в работе ЖКТ, а повышенная утомляемость, болезненные ощущения в спине, «ползание мурашек» и онемение конечностей – о наличии остеохондроза.

3. Применение альтернативных методик терапии

Способов лечения недугов сегодня существует очень много. Фитотерапия, апитерапия, водотерапия, народные средства, ароматерапия - все эти нетрадиционные методики доступны каждому. Однако следует понимать, что далеко не все они безопасны. Одни из них могут быть отличной профилактикой патологий, другие могут оказаться вообще неэффективными и попросту отнимут время и средства. и хорошо если так. Ведь есть способы лечения, которые являются опасными или даже смертельными.

Отрицать альтернативные способы лечения целиком нельзя. Но вот согласовать с врачом применение той или иной методики, если вам, конечно, дорого ваше здоровье, вы просто обязаны.

Самым опасным является лечение смертельных недугов и критических состояний при помощи нетрадиционных методик, или обращение за помощью к людям, не имеющим не только медицинского образования, но вообще ничего общего с медициной. Зачастую, подобные эксперименты приводят к летальному исходу.

4. Терапия в Интернете и нежелание посещать доктора

То, что большинство из нас ставит себе диагноз по Интернету, это факт и не секрет для врачей. Пользователи, начитавшись статей и медицинских энциклопедий, не боятся брать на себя ответственность за собственное здоровье, а потом делать вывод и назначать себе лекарство. Любой метод самодиагностики, если вы не врач с большим опытом и багажом знаний, опасен.

Многие люди привыкли тянуть до последнего и оказываются в кабинете врача, когда недуг запущен и требует более серьезного подхода к терапии и более продолжительного терапевтического курса. Нехватка времени, недоверие докторам, отсутствие денег, страх - именно так объясняют свое нежелание идти к врачу многие люди. в большинстве

случаев человек боится услышать страшный диагноз или боли, так как практически все медицинские манипуляции, если не болезненны, то неприятны.

Есть даже такая категория людей, которая страдает ятрофобией или боязнью врачей. Обусловливается подобное, как правило, собственным негативным опытом общения с докторами. Некоторые люди, начитавшись газет, наслушавшись россказней сварливых стариков, начинают панически бояться врачей и всячески уклоняться от похода в больницу.

Сюда же стоит отнести игнорирование профилактических осмотров. Заботиться о своем здоровье – это не только правильно питаться и регулярно заниматься спортом, но и систематически проходить обследование. Каждому человеку необходимо хотя бы раз на год посещать терапевта и стоматолога, сдавать анализы урины и крови, делать ЭКГ и флюорографию. Женщинам не стоит забывать о посещении маммолога и гинеколога, а мужчинам – уролога.

5. Утаивание информации

Большинство пациентов не до конца честны с доктором, потому как сложно признаться, в том, что они собственноручно гробят свое здоровье – курят, употребляют спиртные напитки, вообще не следят за питанием. Никогда не бойтесь, что врач будет вас осуждать или ругать за пагубные привычки. Даже если он будет строгим и выскажет вам, что вы сами виноваты в возникновении недуга, так или иначе ему просто нужно знать о вас все, чтобы подобрать правильный препарат и дать оптимальные рекомендации относительно лечения.

6. Невнимательность

Самым частым проявлением невнимательности является рассеянность. Зачастую происходит так, человек, находясь в кабинете, внимательно слушает врача, когда ему рассказывают что, как и когда принимать, кивает головой, но выйдя из кабинета, половина информации забывается. и так как возвращаться и переспрашивать стыдно, человек делает так, как ему кажется правильно.

С рассеянностью можно бороться. Просто, идя в поликлинику, берите с собой блокнот и ручку. Записывайте все и не бойтесь переспрашивать.

Не менее распространенная ошибка – невнимательность во время покупки и приема препарата. Многие считают, что если принять средство не в той дозировке или не в то время как говорил врач, то ничего серьезного не произойдет, главное ведь принял. Неправильная дозировка и превышение кратности приема препарата чревата плачевными последствиями.

При покупке медикамента не спешите, и всегда проверяйте срок годности и целостность упаковки. Если средство просрочено на неделю-две, это может не сыграть особой роли, но вот если речь идет о больших сроках, то входящие в состав препарата компоненты могут изменить свои свойства, стать менее действенными или даже опасными. Хоть раз в полгода просматривайте домашнюю аптечку и утилизируйте все просроченные препараты.

7. Неподготовленность

Бывает, что придя в больницу, теряешься, из-за чего не можешь нормально сформулировать жалобы. Из-за этого затягивается время приема и размывается клиническая картина. Если хотите, чтобы доктор поставил правильный диагноз, готовьтесь

перед походом в больницу – фиксируйте симптоматику, или что еще лучше, записывайте с точностью до минут.

Доктору необходимо знать не только, как и где болит, но и когда эта боль появилась впервые, что вы ели или принимали накануне, как часто болит, что принимали для облегчения симптома.

8. Несоблюдение рекомендаций

К рекомендациям врача, согласно статистическим данным, прислушивается лишь каждый пятый больной. Пациенты либо отказываются от приема препарата, потому что дорого, или нарушают режим приема препарата, либо заменяют его другим. Врач дает рекомендации, чтобы облегчить течение патологии и избавить вас от нее. Помните это и если сказано пить таблетки трижды на день, до еды, на протяжении недели – значит так нужно.

Прерывание курса или самовольное окончание. Эта ошибка одна из самых распространенных. Многие, почувствовав облегчение после пары-тройки принятых пилюль, решают, что выздоровели и прекращают «травить» организм химией, из-за чего патология либо сопровождается серьезными осложнениями, либо переходит в хроническую форму.

Нецелесообразное и неправильное применение лекарств. Многие убеждены в том, что препараты необходимо принимать строго после еды, поэтому и делают именно так. Каждый препарат принимается по-особенному. в инструкции к лекарству указано, когда именно необходимо его принять. Если, например, принять препарат кальция не до еды, как это полагается, а после, это чревато образованием нерастворимых осадков.

Запивать лекарственные средства необходимо исключительно водой. Это одна из самых частых ошибок. Запивать препараты действительно необходимо. Но не чем попало. к примеру, Эритромицин нужно запивать минералкой или молоком, а Теофиллин - кислым соком. Несоблюдение этого правила чревато появлением побочных действий.

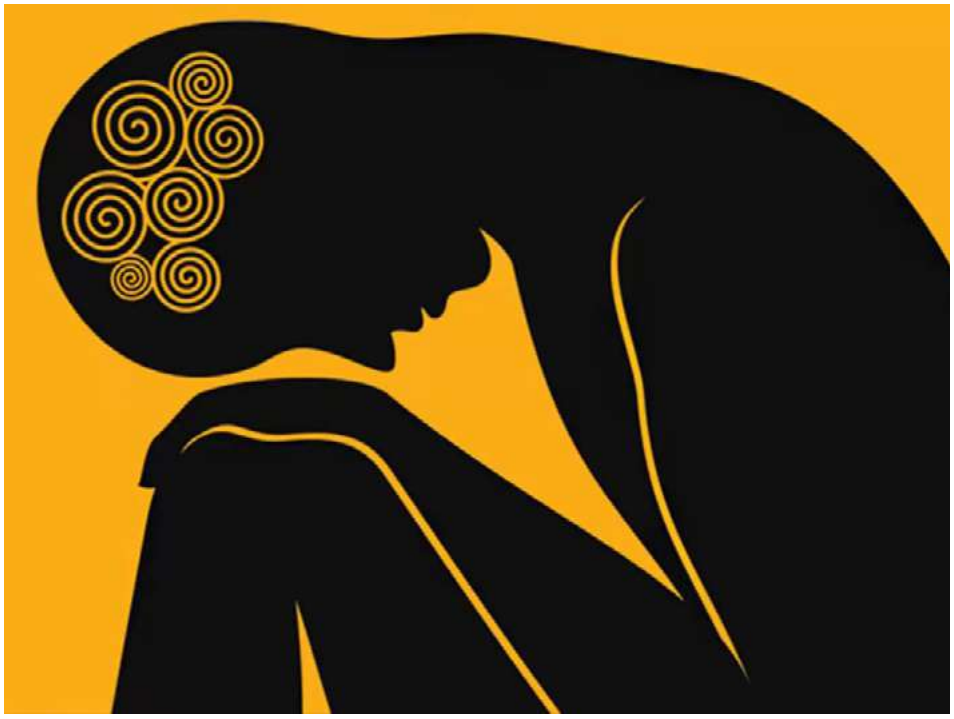
9. Неправильное хранение медикаментов

Довольно часто люди сталкиваются с тем, что препарат, который несколько месяцев пролежал на подоконнике, но с нормальным сроком, не оказывает терапевтического действия. Такое действительно может быть. Если лекарство хранилось не так, как написано в инструкции: в сыром месте или на подоконнике, оно может утратить свои лечебные свойства. Поэтому, если хотите, чтобы средство работало, храните его правильно.

Как видно, мы допускаем много ошибок при лечении заболеваний, а потом еще умудряемся выражать негодование по поводу неэффективности препарата или обвинять доктора в некомпетентности. Чтобы терапия была эффективной, необходимо, в первую очередь, отказаться от самолечения, а во вторую – следовать всем рекомендациям врача. Одно из условий выздоровления — желание выздороветь!

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №12. Что делать, когда не получается побороть недуг?



Что делать, если не удается излечиться? к сожалению, жизнь весьма непредсказуема. Еще вчера вы чувствовали себя абсолютно здоровым, а сегодня вас мучают неприятные ощущения, и вы подозреваете, что серьезно больны.

Звучит неутешительный диагноз — и жизнь делится на «до» и «после». Что делать, если лечение не приносит результата или, что еще хуже, врачи отказываются от терапии? Рекомендации вы найдете в этом материале.

Повторная диагностика - доверяй, но проверяй

Современные диагностические методы позволяют получить исчерпывающую информацию о состоянии организма человека. Однако порой даже самые точные анализы могут быть ошибочными или неточными.

Даже КТ или МРТ не всегда отражают объективную реальность. Например, нередко используются устаревшие аппараты, которые уже успели «отработать свое». Поэтому стоит сдать повторные анализы, например, отправившись в другой город (в некоторых случаях — отправившись в другую страну).

Ошибки могут быть и при проведении лабораторных анализов. Бывали даже случаи, когда назначалось неправильное лечение из-за того, что нерадивый лаборант перепутал данные двух пациентов. Поэтому если результаты неутешительные или указывают на наличие серьезного заболевания, попробуйте обратиться в другую лабораторию или клинику: возможно, вы сможете получить более объективную информацию.

Поиск лучшего врача

Обращайтесь к разным врачам, если назначенное лечение в течение долгого времени не дает результата. Уровень профессионализма и опыт специалистов может сильно различаться. Можно сказать, что поиск врача — это своеобразная лотерея. и стоимость услуг специалиста не всегда указывает на качество его работы и объем знаний.

Ведь порой доктор, работающий в частной клинике и берущий за свои рекомендации внушительную сумму, знает меньше, чем врач из государственной больницы, перед которым ежедневно проходит большой поток пациентов. Рано или поздно вы обязательно найдете «своего» врача, который сможет подобрать правильную тактику лечения и, конечно, поставит верный диагноз.

Не бойтесь задавать врачу интересующие вас вопросы и не скрывайте от него информацию о состоянии своего здоровья. Стесняться врача нельзя ни при каких обстоятельствах! Порой поставить точный диагноз помогают данные, которые пациенту кажутся малозначимыми.

Если результаты неутешительные или указывают на наличие серьезного заболевания, попробуйте обратиться в другую лабораторию или клинику: возможно, вы сможете получить более объективную информацию.

Ищите «товарищей по несчастью»

Многие люди, которые тяжело заболели, ощущают свое одиночество: им кажется, что с подобной проблемой не сталкивался больше никто. Подобные переживания — проявление сильного стресса, который вызывает известие о наличии заболевания. Однако не стоит думать, что вы одиноки. Наверняка есть люди, которые имеют аналогичный опыт и сумели успешно пройти выпавшие на их долю испытания.

Поищите форумы в интернете, в которых пациента и их родственники обмениваются своим опытом. на таких форумах общаются онкобольные, родители, дети которых имеют врожденные наследственные патологии, люди, страдающие диабетом или астмой... Перечислять можно бесконечно. Участвовать в обмене сообщениями не обязательно. Достаточно внимательно изучить форум: возможно, вы найдете контактные данные хороших специалистов, сведения о новых лекарствах или экспериментальных методах лечения интересующего вас заболевания.

Наверняка есть люди, которые сталкивались с проблемой подобной вашей и сумели успешно пройти выпавшие на их долю испытания.

Наконец, на форумах почти всегда есть специальный раздел, в котором участники оказывают друг другу психологическую поддержку. Такой вид помощи очень важен: от настроя пациента во многом зависит исход лечения. Если вы настроены позитивно и верите в то, что избавитесь от болезни, ваши шансы на исцеление существенно увеличиваются!

Народная медицина: за и против

Многие люди, столкнувшиеся с тяжелым заболеванием, обращают внимание на народную медицину. Это неудивительно: если официальные средства не приносят результата, возникает желание попробовать альтернативные методы лечения.

Народная медицина не является панацеей. Некоторые способы лечения могут причинить здоровью больший вред, чем основное заболевание. Народные методы не заменят обращение к врачу, поэтому слепая вера в советы «целителей» может привести к тому, что вы зря потратите драгоценное время. Однако при некоторых заболеваниях народные методы действительно весьма полезны. Правда, использовать их нужно с одной оговоркой: всегда ставьте в известность о том, что вы намереваетесь делать, своего лечащего врача. Он должен оценить, насколько полезным будет найденное вами средство.

Нельзя забывать и об эффекте плацебо. Наверняка вы слышали, что порой вылечиваются пациенты, которые едят таблетки из сахара, будучи уверенными в том, что принимают современный мощный препарат. Если вы верите в то, что средство поможет улучшить ваше здоровье, попробуйте испытать его на практике!

Работа с психологом

Врачи и психологи утверждают, что многие заболевания имеют психосоматическую природу. То есть болезнь развивается из-за того, что в психике имеется какой-либо нерешенный конфликт. Часто психосоматическое заболевание развивается вследствие пережитой травмы или длительного пребывания в стрессовой ситуации.

Из-за сильного психического напряжений развиваются телесные болезни, которые, как правило, с трудом поддаются традиционному лечению. к психосоматическим заболеваниям относятся кожные болезни, например, дерматит, бронхиальная астма, сахарный диабет и даже онкологические заболевания.

Это — далеко не полный перечень так называемых психосоматозов. Работа с психологом или психотерапевтом поможет осознать, из-за чего психический конфликт «выразил себя» на соматическом уровне. Удивительно, но порой в результате того, что пациент разобрался в себе и разрешил терзавшие его конфликты, исчезают имеющиеся у него симптомы.

Болезнь — всегда испытание и для пациента, и для его родственников. Однако не стоит отчаиваться, если лечение долго не приносит нужного результата. Ищите «своего» врача и следуйте его рекомендациям, ищите «коллег по несчастью», чтобы воспользоваться их опытом, ищите альтернативные методы терапии, и рано или поздно вы добьетесь успеха. Главное — это вера в свои силы и уверенность в том, что вы обязательно сможете достичь результата и победить коварную болезнь!

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ГЛАВА №13. Рецепты долголетия. Как прожить долгую и счастливую жизнь?

А теперь давайте порассуждаем на тему долгой и счастливой жизни. Возможна ли она? в силах ли человек сам сделать так, чтобы жить 100 лет без болезней, таблеток и в абсолютной гармонии с миром и людьми. Что для этого нужно, и какой опыт накоплен мудростью цивилизаций?

Ведь многие, или почти все, люди мечтают о долголетии. Но к чему оно, если последние годы жизни будут омрачены постоянными болезнями, слабостью, недомоганиями и зависимостью от близких? Поэтому следует ставить перед собой другую цель: жить не только долго, но и счастливо! Как сделать свою жизнь длительной и наполненной радостью? Прочитайте эту статью: может быть, вы найдете подходящие для себя советы!

Жизнь должна быть осмысленной!

Сколько бы философы ни спорили о смысле жизни, единственного верного решения им найти так и не удалось. Психологи подходят к решению вопроса о смысле жизни несколько проще. Они утверждают, что смысл жизни у каждого человека свой. и очень важно его найти, чтобы жизнь была осмысленной и приносила радость.

Главное, что следует знать о смысле жизни, это то, что вы должны найти его сами, не обращая внимание на советы окружающих и их «ценное» мнение. Смысл жизни не обязательно заключается в большом заработке, приобретении трехкомнатной квартиры в Москве или шикарного авто.

Задумайтесь о том, какое занятие делает вас по-настоящему счастливым. Может быть, в детстве вы мечтали быть писателем? Или вы рисуете картины, которыми восхищаются только ваши друзья? Или ощущаете, что ваше призвание — быть хорошим родителем, который вкладывает всю свою душу в воспитание детей? Путешествия? Карьера? Получение новых знаний? Все это может быть смыслом вашей жизни, который наполнит ваши дни радостью.

Удивительно, но смысл жизни помогает выживать в прямом смысле слова. Психолог и писатель Виктор Франкл волею судьбы оказался в фашистском концентрационном лагере. Свои наблюдения он резюмировал в книге «Сказать жизни Да!». Франкл заметил, что выжить в нечеловеческих условиях помогает не физическое здоровье и даже не способность быть незаметным для надзирателей, а наличие смысла, цели, ради которой нужно жить.

Конечно, вовсе не обязательно сегодня же бросать надоевшую работу и начинать писать картины маслом. Нужно помнить и о хлебе насущном. Но не бойтесь вкладывать силы и энергию в то, что приносит вам истинную радость, и не исключено, что со временем это начнет приносить вам доход.

Работа=хобби

Самая хорошая работа – это высокооплачиваемое хобби.

Генри Форд

Если жизнь ограничивается кругом «работа-дом», счастливой ее не назовешь. в таких условиях человек неизменно испытывает стресс, который сокращает жизнь и приводит

к развитию различных заболеваний. Вы обязательно должны находить время для того, чтобы заняться своим любимым делом, будь то лепка из полимерной глины, фотографирование насекомых или наблюдение в телескоп за звездами!

В идеале работа должна быть любимой. Но если у вас с этим пока несостыковка, хобби позволяет не только избавляться от стресса, но и заводить новые знакомства, что также положительно сказывается на эмоциональном состоянии. Ищите друзей по увлечению, и вы найдете множество интересных для себя людей, общение с которыми будет доставлять радость.

Выстраивайте хорошие отношения с близкими

Поставьте за правило каждый день обнимать своих близких как минимум три раза, и вы заметите, что ваши отношения значительно улучшились.

Отношения — это работа, в которую надо вкладываться ежедневно и ежечасно. Любовь не подразумевается по умолчанию, ее следует выражать на уровне действий. Дарите родным маленькие подарки, помогайте им в решении сложных жизненных ситуаций, уделяйте им внимание.

Многие люди в наши дни «живут» в виртуальном пространстве, забывая о том, что рядом с ними — родители, супруг или супруга, подрастающие дети... Это разрушительно действует на отношения. Поставьте за правило каждый день обнимать своих близких как минимум три раза, и вы заметите, что ваши отношения значительно улучшились.

Также для сохранения душевного благополучия и физического здоровья важно научиться правильно вести себя в конфликтных ситуациях. Может быть, не всегда нужно до последнего стоять на своем, даже ощущая собственную правоту.

Помните: отношения и любовь важнее, чем гордость. а потерять любимых людей гораздо проще, чем пытаться вернуть их расположение. Учитесь уступать, проявлять гибкость и понимать другого человека, и вы заметите, что постепенно ссоры в вашей семье сходят на нет, уступая место конструктивным диалогам.

Прислушивайтесь к своему организму

Очень часто мы пренебрегаем «первыми звоночками», говорящими о неблагополучии организма. а делать этого не стоит. Ведь в самом начале вылечить любое заболевание можно достаточно быстро и без долговременных последствий. Касается это практически всех болезней: и обычной простуды, и пугающих любого человека онкологических заболеваний. Например, если на первой стадии рака груди излечиваются полностью практически 100% пациенток, то на четвертой стадии лечение практически невозможно. Решить судьбу миллионов женщин мог один своевременный визит к доктору!

К тому же, именно современная медицина поможет поставить правильный диагноз. Регулярно проходите профилактические осмотры, не занимайтесь самолечением и не бойтесь признавать наличие проблемы со здоровьем.

Но помните и еще об одном важном моменте - вы и только вы можете осмыслить и осознать причину болезни.

Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они могу спасти жизнь, даже вылечить болезнь. Но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы жить — полагайтесь на себя.

Николай Амосов

У каждого она своя, дорога жизни, полная препятствий и преодолений. и только устранив причины, вы сможете избавиться от долго мучившего или внезапно возникшего недуга. Советуем в этом плане почитать книги Луизы Хей «Исцели себя сам», «Исцели свою жизнь», «Исцели свое тело», «Исцеляющая сила мысли», а также Валерия Синельникова «Возлюби болезнь свою», « Таинственная сила слова. Формула любви».

Друзья — это семья, которую мы выбираем для себя сами

Дружба — это важнейшая сторона человеческого бытия. для того чтобы чувствовать себя гармонично, человеку нужно окружать себя людьми, близкими по духу. Друзья могут помочь выбраться из сложной ситуации, выслушают, когда на душе по-настоящему тяжело и разделят радость. Как наличие друзей связано с долголетием и здоровьем? Очень просто.

Человека в современном мире губят непомерные стрессы. Поговорка «Если разделить с другом горе, оно станет в два раза меньше, а если разделить счастье — оно станет в два раза больше» действительно работает. Этот факт доказан психологами. Общаясь с друзьями

и обсуждая с ними свои переживания, можно снизить уровень психологического напряжения.

Спорт и отсутствие вредных привычек

Главное — это регулярные нагрузки, которые не дадут вам испытать на себе пагубные последствия гиподинамии.

Телу обязательно нужны регулярные нагрузки. Иначе мышцы атрофируются, а ткани хуже снабжаются кислородом. Заниматься спортом нужно каждому человеку, который хочет прожить долгую и счастливую жизнь. Вовсе не обязательно нагружать себя в спортзале и стремиться построить идеальную мускулатуру.

Выберите занятие, которое приносит вам радость. Это могут быть дворовый футбол, восточные танцы или скандинавская ходьба. Главное — это регулярные нагрузки, которые не дадут вам испытать на себе пагубные последствия гиподинамии.

Многие увлекаются восточными практиками. Попробуйте изучить и выполнять **упражнения Кегеля**, гормональную гимнастику тибетских монахов, правила здоровья Ниши. Вы поймете, что у вашего организма есть скрытые резервы, готовые служить здоровью и долголетию.

Также стоит отказаться от вредных привычек. Сделать это будет нелегко, особенно тем, кто уже крепко на них «подсел», однако результат вы заметите уже спустя пару недель отказа от спиртного и сигарет. Новая энергия и улучшившееся самочувствие дадут понять, что вы сделали абсолютно правильный выбор!

Тренируйте мозг!

Тренировать мозг не менее важно, чем тренировать мышцы тела. Доказано, что для того, чтобы избежать дегенеративных возрастных психических изменений, человек должен ежедневно выполнять интеллектуальные задачи.

Кроссворды, чтение серьезной литературы и даже получение второго высшего или среднего специального образования в пенсионном возрасте помогут надолго сохранить ясность и трезвость мышления!

Пятнадцать правил здоровой жизни согласно Даосской философии

1. Лицо нужно побольше массировать.
2. Волосы нужно почаще расчесывать.
3. Глаза должны постоянно двигаться.
4. Уши должны быть постоянно настороже.
5. Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться.
6. Рот должен быть всегда прикрыт.
7. Во рту всегда должна быть слюна.
8. Дыхание должно быть легким.
9. Сердце должно быть спокойным.
10. Сознание должно всегда присутствовать.
11. Спина должна быть всегда выпрямленной.
12. Живот нужно почаще гладить.
13. Грудь должна быть всегда вогнутой.
14. Речь всегда должна быть немногословной.
15. Кожа должна быть всегда увлажненной.

Трудно найти того, кто не мечтал бы прожить долгую, счастливую, насыщенную жизнь. Чтобы сделать это, не обязательно делать над собой сверхусилия и питаться только фермерскими натуральными продуктами. Гораздо большее значение имеют внимание к себе, хорошие отношения с близкими, позитивное мышление и наличие в жизни разнообразных интересов! Жизнь прекрасна, многогранна и удивительна. и в наших силах сделать ее долгой и счастливой.

ОБСУДИТЬ ГЛАВУ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мы рады, что Вы дошли до конца и искренне надеемся, что данная книга стала для Вас полезной. Даже если хотя бы 1 строчка изменила Вас к лучшему – мы не зря проделали работу по ее созданию. Одно из самых приятных моментов в жизни, когда проделанный труд оказывается полезным.

Вы можете оставить отзыв о книге **на данной странице**. Если она Вам понравилась, то смело можете ее отправить друзьям и близким – ее можно распространять абсолютно бесплатно.

Если Вам близки мысли, изложенные в материале, то можете зайти на наш сайт и продолжить чтение, а также обсуждение актуальных статей. Также Вас могут заинтересовать следующие разделы:

Бесплатные консультации дипломированных медицинских специалистов с большим стажем работы.

Травник с несколькими сотнями полезных растений.

Сборник народных средств, которые можно применять не только для лечения заболеваний, но еще в качестве косметических средств и в быту.

Все права защищены. Перепечатка материала, а также его частей возможна только с активными ссылками на **первоисточник**, не закрытыми от индексации поисковыми системами.

Народные Средства

НародныМиСредствами.рф

NarodnymiSredstvami.ru