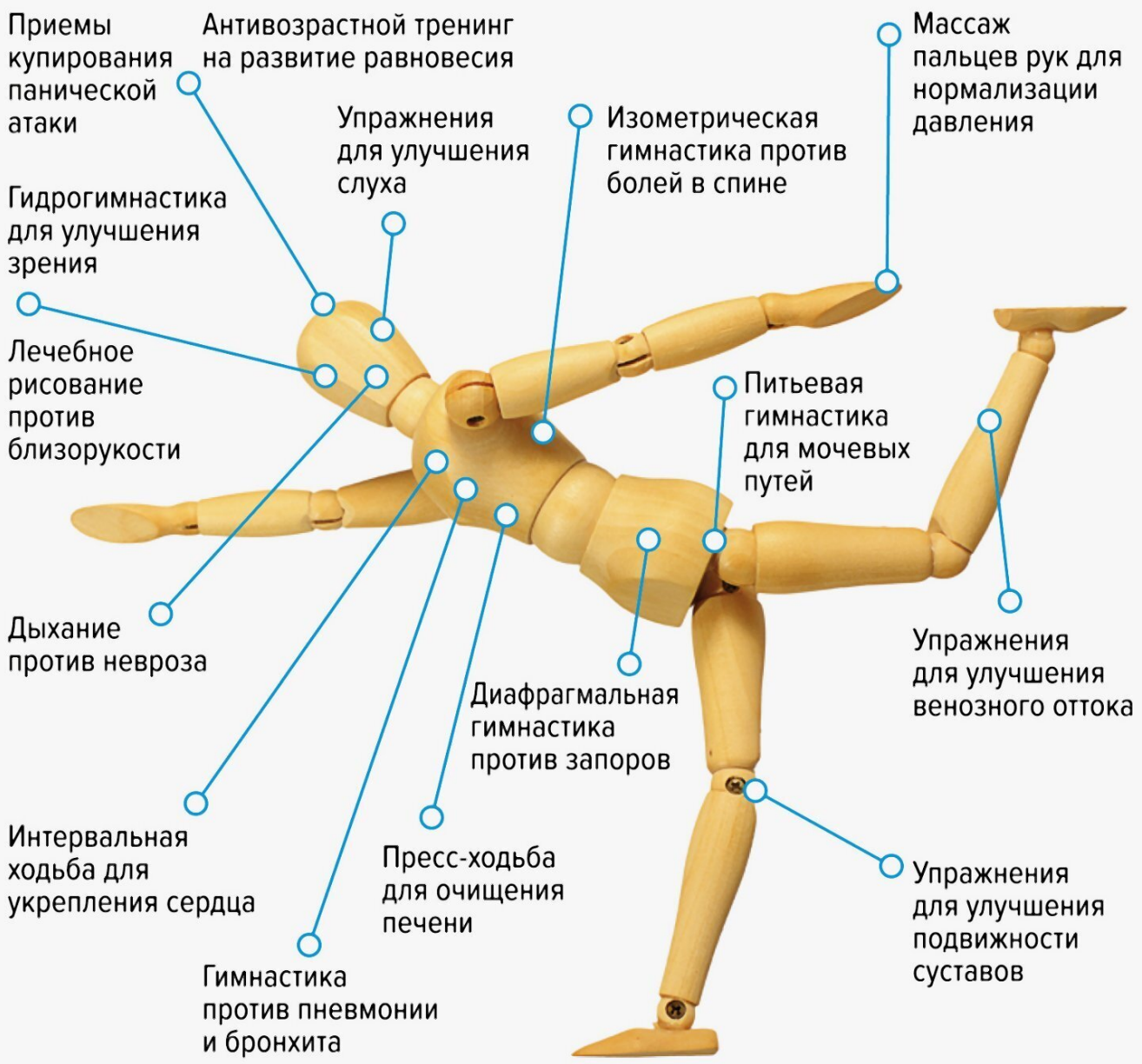
ОЛЬГА КОПЫЛОВА

автор бестселлеров «120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление», «60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм» и др.

ТЕЛО ЛЕКАРЬ

КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Тело, ум, здоровье. Книги о простых способах улучшить самочувствие

Ольга Копылова

Тело-лекарь. Книга-тренажер для оздоровления без лекарств

«Эксмо»

2017

УДК 615.8
ББК 53.54

Копылова О. С.

Тело-лекарь. Книга-тренажер для оздоровления без лекарств / О. С. Копылова — «Эксмо», 2017 — (Тело, ум, здоровье. Книги о простых способах улучшить самочувствие)

ISBN 978-5-04-256395-9

Можно и нужно оставаться здоровым в любом возрасте, и главные помощники — далеко не таблетки и операции. Здоровый образ жизни и естественные методы оздоровления способны поддерживать здоровье тела и психики до глубокой старости. К ним же стоит обратиться и тогда, когда нужно восстановиться после болезни или операции, вернуть активность и бодрость.

В эту книгу вошли простые и эффективные методы оздоровления, авторами которых являются известные врачи с многолетней практикой. Внутри вы найдете тесты для оценки своего состояния, лечебные и укрепляющие упражнения для позвоночника, суставов и мышц, советы по борьбе с паническими атаками и по расслаблению, а также общие рекомендации по оздоровлению и поддержанию самочувствия.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-256395-9

© Копылова О. С., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Вступление 6
Советы гипертоникам 8
Что такое акупрессура? 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Ольга Копылова
Тело-лекарь: книга-тренажер для оздоровления без лекарств

В оформлении переплета использована фотография: prapass / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Decorwithme / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Вступление

Сто лет назад больной приходил к врачу, и тот безошибочно определял причину его недуга и назначал лечение без помощи каких-либо приборов, полагаясь на свои знания, опыт и врачебную интуицию. История сохранила множество документальных подтверждений тому, как знаменитые лекари всех времен и народов ставили на ноги тяжелых больных, и что интересно – без антибиотиков и гормонов, без рентгена и радиоизотопов. В далеком прошлом их просто не было.

В наши дни в арсенале докторов – высокие технологии, сложнейшая техника и дорогостоящие прицельно действующие лекарства, позволяющие поразить болезнь в буквальном смысле на микронном уровне. По данным Всемирной организации здравоохранения, 85 % всех диагнозов ставят сегодня с помощью лучевой диагностики. Рентгенография и рентгеноскопия, компьютерная и магнитно-резонансная томография, позитронно-эмиссионная томография – эти методы диагностики знакомы каждому больному. Но стали ли от этого люди меньше болеть?

Продолжительность жизни увеличивается, при этом качество жизни пожилых людей, перешагнувших шестидесятилетний рубеж, оставляет желать лучшего. Даря дополнительные годы жизни, медицина XXI века часто не в состоянии улучшить ее качество. Уповая на таблетки, хирургию и высокие технологии, люди, конечно, живут дольше, но при этом зачастую продолжают болеть. Старость нередко становится испытанием и сопровождается болью и страданиями.

Между тем даже во многих странах, где высокие технологии развиты хорошо, старая добрая традиционная медицина с ними порой успешно конкурирует. Интерес медиков к истокам, к традиционной медицине растет с каждым годом. Врачи, не удовлетворенные качеством лечения больных методами современной медицины, обращаются к знаниям, накопленным предыдущими поколениями лекарей. **По данным Национальных институтов здоровья США, к методам традиционной медицины в настоящее время прибегает 70–90 % населения мира!**

Из восточных стран, где традиционную медицину практиковали веками, методы натуральной медицины распространяются в цивилизованную Европу и США. Все больше клиник в развитых странах включают в свои программы методы естественного оздоровления. Например, центры антропософской медицины в Германии и Бельгии заметно потеснили обычные больницы на рынке медицинских услуг и успешно работают в сегменте реабилитации больных. Люди, перенесшие тяжелые заболевания и серьезные операции, выходят из этих клиник восстановившимися и полными сил. В числе реабилитационных методик антропософских центров – вытяжки из лекарственных растений, гомеопатия, музыкотерапия, эвритмия, лечебное рисование и другие эффективные методики, которые в обычных клиниках не используются.

В России интерес к традиционным медицинским системам начал заметно расти во второй половине XIX столетия. На сегодняшний день многие методы традиционной медицины органично вписаны в отечественную систему здравоохранения и используются, прежде всего, в профилактической ее части. Они сравнительно недороги и обязательно включают природные компоненты. Что очень важно, такие способы оздоровления на генетическом уровне вызывают у населения доверие. **Речь, прежде всего, о традиционных славянских практиках, основанных на физических тренировках и закаливающих процедурах. Радует, что многие современные врачи, взяв за основу методы традиционной медицины, развивают их в соответствии с сегодняшними представлениями медицинской науки. Так появляются авторские методики оздоровления, о которых пойдет речь в этой книге.**

Адепты натурального лечения из поколения в поколение не устают повторять простую истину: для того чтобы до преклонных лет сохранить тело здоровым, нужны не таблетки и операции, а здоровый образ жизни, жизнь в согласии с природой. Только естественные методы оздоровления способны поддерживать здоровье тела и психики до глубокой старости. А если уж болезнь возникла и в определенный момент пришлось прибегнуть к тяжелой артиллерии в виде, например, хирургии, то вернуть человеку активность и бодрость помогут опять-таки образ жизни и натуральные природные компоненты.

Как-то в приватной беседе один доктор признался мне, что, назначая больному лекарство, никогда не уверен, не нарушает ли он клятву Гиппократа. Потому как никогда нельзя исключить развития побочных эффектов.

Подобных проблем не знают в Индийском штате Керала, где больным таблеток вообще не выписывают и где представлена только традиционная народная медицина и гомеопатия, обретшая в Индии второе рождение.

В Индии сосуществуют два министерства здравоохранения: одно министерство отвечает за «обычную» медицину, а другое занимается нетрадиционными методами лечения. В штате Керала практикуют только традиционные целители, которые лечат с помощью Аюрведы. Там обычной медицины нет. Любопытно, что, сравнив однажды статистику, исследователи выяснили, что продолжительность жизни жителей Кералы на 25 % выше!

Основной постулат врачей, ратующих за естественные способы оздоровления, таков: **«Силы человеческого организма огромны, надо их просто открыть, задействовать резервы».** В эту книгу вошли наиболее эффективные способы оздоровления, доступные российскому читателю. В их числе как общие оздоровительные методики, так и специальные, применять которые рекомендуется при конкретных заболеваниях.

Важно подчеркнуть, что применение натуральных способов оздоровления не исключает лекарственного лечения, а дополняет его. Если врач назначил вам лекарство или другой метод лечения – не следует от них отказываться. Совмещайте классическое лечение, назначенное врачом, с методами естественного оздоровления. Всегда консультируйтесь с врачом перед применением того или иного метода оздоровления.

Авторами включенных в книгу методов оздоровления являются известные врачи, успешно применяющие их в своей практике. Теперь ими сможете воспользоваться и вы, уважаемые читатели! Я уверена, вы оцените их по достоинству и при встрече с болезнью будете всегда иметь под рукой надежное средство самопомощи, за которым не нужно далеко ходить. Главное – всегда помнить, что ваше здоровье спрятано в вас самих, а лучшее лекарство – резервные возможности вашего тела, к которым нужно просто подобрать ключ.

Тело само найдет путь к исцелению, главное – дать ему шанс и создать такие условия, при которых выздоровление станет возможно. Правильное питание, адекватная физическая нагрузка и психическая разгрузка, лечебная физкультура, оздоравливающие ходьба, бег и плавание, тренинг для разных групп мышц, позвоночника и суставов, специальные дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, многочисленные разновидности самомассажа – вот те составляющие, которые помогут телу сопротивляться болезням и вернут ему природную силу.

Искренне желаю всем оздоровиться и жить в согласии с природой!

Ваша Ольга Копылова

Советы гипертоникам

Чтобы предотвратить развитие артериальной гипертонии и вернуть давление к норме в том случае, если заболевания избежать не удалось, одних гипотензивных средств будет недостаточно. Необходимо изменить образ жизни, а именно:

• снизить избыточную массу тела;

• исключить или как минимум ограничить потребление алкоголя;

• увеличить физическую активность;

• сократить потребление натрия до половины чайной ложки в день (включая соль из продуктов, содержащих соль);

• активно включать в рацион продукты, содержащие калий, кальций и магний;

• бросить курить и снизить потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры и холестерин.

В эту главу мы включили рекомендации по здоровому образу жизни, а также методы из арсенала специалистов комплементарной медицины, которые помогут вам привести артериальное давление в норму. Перед применением того или иного метода консультируйтесь с врачом!

Что такое акупрессура?

Точечный массаж, или акупрессура, – одна из разновидностей акупунктуры. Пришел к нам этот метод из Китая, Кореи, Монголии, Японии. Принцип воздействия на биологически активные точки при точечном массаже тот же, что при иглоукалывании. Вот только иглы здесь не нужны. Процедуру осуществляют путем надавливания на точки пальцами.

К проведению акупрессуры имеются противопоказания. Ее не следует делать тем, у кого обнаружены новообразования, при инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при на рушениях свертываемости крови, при тромбофлебитах и варикозном расширении вен. Нельзя массировать также воспаленные суставы, места, пораженные заболеваниями кожи. Следует воздержаться от применения активных методов акупрессуры во время беременности.

Если вы решили попробовать сделать себе самомассаж, сначала подготовьтесь. Вымойте руки, разомните их – выполнять массаж нужно только теплыми руками. Сядьте или лягте поудобней, расслабьтесь. Воздействие на указанную точку акупунктуры проводится подушечкой большого, указательного или среднего пальца.

Приемы выполнения пальцевого точечного массажа: поглаживание, мягкое или глубокое надавливание, круговое растирание, или, как его еще называют, ввинчивание. Надавливание никогда не должно быть грубым. Точки акупунктуры желательно определять точно. Критерием того, что точка найдена правильно, может служить чувство легкой болезненности или ломоты при негрубом надавливании. В зависимости от задачи применяются тормозно-успокаивающий или возбуждающе-тонизирующий вариант акупрессуры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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