



об улучшении самочувствия



+32 страницы об улучшении самочувствия

© «+32 страницы о здоровом питании»

Брошюра «+ 32 страницы об улучшении самочувствия» издана
РОО «СПИД инфосвязь» при финансовой поддержке Агентства
США по Международному Развитию (USAID).

Агентство США по Международному Развитию (USAID) и Правительство США
оставляют за собой право не разделять взгляды, отраженные в брошюре.

Всю ответственность за содержание данного издания несет
РОО «СПИД инфосвязь».

При создании брошюры были использованы материалы
РОО «СПИД инфосвязь» и БФ Просветительского
центра «ИНФО-Плюс» (www.aids.ru).

© РОО «СПИД инфосвязь»
При перепечатке ссылка на РОО «СПИД инфосвязь» обязательна.
Распространяется бесплатно.

Москва - 2007 г.

Нетрадиционные методы

Исследования показывают, что огромное число людей с ВИЧ используют те или иные альтернативные методы оздоровления, чтобы укрепить свое здоровье, уменьшить стресс и почувствовать себя лучше. Методов нетрадиционной медицины существует множество, и они значительно отличаются друг от друга. В этой брошюре нам хотелось бы рассказать о наиболее известных и часто применяемых.

В альтернативной медицине любая болезнь рассматривается как нарушение равновесия между душой и телом, между чувствами и рассудком. Целью лечения является восстановление этого равновесия при помощи медитации, гомеопатических средств, иглоукалывания, массажа, йоги, релаксации, определенной диеты и т.д.

До сих пор врачи не пришли к единому мнению о том, насколько полезными могут быть подобные методы при ВИЧ-инфекции. Поскольку исследований нетрадиционных методов лечения практически не проводилось, их безопасность и эффективность не является установленным фактом. Поэтому решение использовать альтернативные методы оздоровления или нет - должно быть только вашим. Наша цель – рассказать о существующих на сегодняшний день методах, об их воздействии на организм, а также дать несколько полезных советов по выбору специалиста.

Зачем?

Необходимо понимать, что никакая альтернативная медицина не заменит антиретровирусную терапию и не решит всех ваших проблем со здоровьем, так что будьте реалистичны в своих ожиданиях. Однако при помощи нетрадиционных методов вы можете:

- Уменьшить стресс
- Сократить побочные эффекты терапии
- Стимулировать иммунную систему
- Облегчить боль

Внимание!

Помните, что альтернативная медицина не регулируется так, как медицина официальная. По этой причине в данной области большое количество псевдоспециалистов, уверяющих, что могут вылечить ВИЧ-инфекцию, либо просто дающих преувеличенные обещания.

Не надо считать, что альтернативные методы лечения “безопасны” и “естественны”, в отличие от “всякой химии” - это не так. У нетрадиционных методов могут быть свои побочные эффекты и противопоказания.

Некоторые лекарственные травы не сочетаются с антиретровирусными препаратами для лечения ВИЧ-инфекции.

Классика и альтернатива

Обязательно сообщите своему лечащему врачу, какими видами альтернативного лечения вы пользуетесь. Если ваш доктор возражает против какого-то метода - внимательно выслушайте его аргументы. Хотя, любой хороший врач будет уважать ваш выбор, следует обратить внимание, если он решит, что лечение бесполезно или даже вредно. С другой стороны, если вы не согласны с врачом по поводу оценки данного метода, лучший выход - спросить третью сторону. Поговорите с другим инфекционистом, занимающимся лечением ВИЧ-инфекции, и который возможно лучше настроен по отношению к альтернативной медицине.

Крайне важно выяснить, можете ли вы сочетать альтернативное и классическое лечение. В первую очередь это касается лекарственных трав и пищевых добавок. Как уже говорилось ранее, некоторые травы и добавки не сочетаются с антиретровирусными препаратами. Более того, некоторые противопоказания могут быть пока неизвестны, как уже говорилось, альтернативные методы оздоровления редко изучаются.

Всегда следует помнить о том, что антиретровирусная терапия помогла предотвратить смерть и серьезные заболевания для тысяч людей с ВИЧ, что было доказано многочисленными исследованиями. Не следует доверять специалисту, который отрицает это.

Грамотный специалист

Если выбранный вами метод предполагает обращение к специалисту, вам важно иметь в виду несколько моментов. Подавляющее большинство специалистов по альтернативной медицине имеют очень маленький опыт лечения людей с ВИЧ либо вовсе не имеют такового. Поэтому найти грамотного специалиста, который бы хорошо понимал состояние вашего здоровья, трудно. Перед тем, как согласиться на ту или иную методику оздоровления, лучше задать несколько вопросов:

В чем суть лечения, которое вы предлагаете, и как оно может мне помочь?

Если специалист заверяет вас в невероятной эффективности его лечения, например, обещает вылечить вас от ВИЧ, - держитесь от него подальше, перед вами шарлатан. Если вам рекомендуют прекратить прием антиретровирусных или других препаратов - это не тот специалист, которому можно доверять.

Какова ваша квалификация?

Внимательно оцените квалификацию вашего специалиста. Во-первых, у него должно быть высшее медицинское образование и значительный опыт работы лечащим врачом. Во-вторых, выясните, где именно он обучался данному альтернативному методу. К сожалению, для большинства нетрадиционных методик не существует официальной регуляции обучения. Но в любом случае вы должны запросить все сертификаты и подтверждающие документы такого обучения.

Был ли у вас опыт работы с ВИЧ-положительными людьми?

Важно, чтобы у специалиста было хотя бы базовое представление о ВИЧ-инфекции. Если же это не так, он может не обратить внимания на важные симптомы, неверно оценить состояние вашего здоровья.

Какова стоимость ваших услуг?

Цены могут очень варьироваться. Заранее обсудите вопрос оплаты. Помните, что многие специалисты изменяют цены в зависимости от доходов клиента.

Апитерапия (мед, прополис, маточное молочко, пыльца растений)

Под апитерапией понимается использование лекарственных свойств меда. Мед подавляет жизнедеятельность микробов и грибов, успокаивает аллергию, способствует выведению ядов из организма, уменьшает побочные эффекты медикаментов, успокаивает, тонизирует и заживляет раны. Мед является хорошим противовоспалительным и противоопухолевым средством. Он регулирует обмен веществ, улучшает зрение и память, омолаживает кожу, регулирует секрецию кишечника, положительно влияет на деятельность всех систем организма.

Мед могут назначать для приема внутрь как отдельно, так и в составе других пищевых продуктов. Мед используется для принятия медовых ванн и наложения компрессов, а также вводится в организм в свечах, клизмах, аэрозолях и в других формах. Чаще всего мед добавляют в чай, молоко, соки, настои или отвары трав. Взрослые могут принимать в среднем до 100 г меда в сутки, дети – до 30–50 г в сутки при условии исключения других сладостей.

Ароматерапия

Ароматерапия основана на целительном эффекте ароматических масел растений. Многие люди не придают обонянию большого значения. Однако оно играет более важную роль, чем думают многие из нас. Человек рефлекторно реагирует на запах, причем его реакция затрагивает как психоэмоциональную сферу (запах порождает образ), так и физиологическую. Через рецепторные клетки носа ароматы способны воздействовать на жизненно важные участки головного мозга, регулирующие частоту сердечных сокращений, кровяное давление, ритм дыхания и другие функции организма.

Эфирные масла можно использовать для поднятия жизненного тонуса, увеличения работоспособности, для снятия усталости и ослабления стрессов.

Каждый аромат имеет свое воздействие. Минимальная концентрация

пахучего вещества в воздухе вызывает весьма ощутимые реакции организма. Несколько капель эфирного масла жасмина в испаритель возбуждает деятельность головного мозга не меньше, чем чашка крепкого кофе. Эвкалипт – улучшает дыхание, очищает органы носоглотки.

Следует учитывать, что у женщин обоняние развито тоньше, поэтому они обычно более восприимчивы к ароматерапии. У курящих людей реакция на запахи наоборот снижена.

Эффект некоторых ароматов

- Лаванда. Освежает и расслабляет. Помогает при лечении головной боли и ожогов.
- Сандаловое дерево. Применяется при сухой коже, для облегчения зуда, а также для лечения мужских функциональных расстройств.
- Роза. Усиливает половое влечение, используется при женских болезнях, стрессах, нервном перенапряжении. Обладает антисептическим свойством.
- Герань. Способствует заживлению ран, ожогов, переломов. Полезна при расстройствах нервной системы, неврозах, бессоннице.
- Мята перечная. Снимает боль, помогает при раздражении кожи и при нарушениях в пищеварительной системе.
- Розмарин. Помогает при заболеваниях дыхательной системы, хронических бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме.
- Можжевельник. Тонизирует нервную систему и стимулирует пищеварение
- Лавр благородный. Снимает спазматические состояния: спазмы сосудов, кишечника, желчных путей.
- Сантолин. Применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе.
- Эвкалипт. Увеличивает жизненную емкость легких, проходимость бронхов.

Эфирные масла можно вдыхать при помощи специальных аромаламп. Их можно купить или же изготовить собственноручно. Для этого вам потребуется налить воду в небольшую кастрюльку, капнуть туда несколько капель эфирного масла и зажечь под кастрюлькой свечку.

Вода будет медленно испаряться, наполняя комнату целебным ароматом.

Также эфирные масла можно использовать в ваннах и во время массажа. Большинство людей, живущих с ВИЧ, обращающихся к ароматерапии, делают это в целях релаксации и повышения внутренней энергии.

Однако необходимо помнить, что некоторые масла являются токсичными, так что лучше, если аромакурс подберет для вас квалифицированный ароматерапевт.

Гомеопатия

На сегодняшний день гомеопатия занимает одну из самых высоких позиций в рейтинге наиболее популярных методов нетрадиционной медицины. Гомеопатия лечит не болезнь, а больного, поэтому курс лечения всегда индивидуален.

В качестве лекарств в гомеопатии используются микроскопические дозы ядовитых веществ. Предполагается, что если яд вызывает определенные симптомы, то в малых количествах он может излечить заболевание с похожими проявлениями. Врачи-гомеопаты следят за проявлением симптомов у больного и подбирают индивидуальный курс лечения. При этом внимание уделяется как физическим, так и эмоциональным симптомам. Их сравнивают с характеристиками лекарственных веществ, а затем назначают одно средство для данной совокупности симптомов.

Все заболевания гомеопатия делит на острые и хронические. При острых заболеваниях лекарства следует применять как можно чаще (например, один раз в 15 минут), в зависимости от степени выраженности симптомов заболевания. При хронических заболеваниях гомеопатическое лечение применяют 1 раз в неделю или в месяц, а порой и реже. В приводимых рецептах обозначены примерные дозы и частота приема лекарств. Их корректирует врач в каждом конкретном случае, исходя из состояния больного, течения болезни и т.п. Гомеопатические средства готовят и отпускают больным в виде порошков, пилюль-крупинок, капель, растворов, таблеток, мазей и растираний.

В отношении ВИЧ гомеопаты действуют по-разному. Некоторые ориентированы на конкретные проявления ВИЧ-инфекции, другие

стараятся воздействовать на иммунную систему. Никаких точных данных о возможной пользе или вреде гомеопатии для людей, живущих с ВИЧ, до сих пор получено не было.

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия как метод диагностики и лечения имеет многовековую историю. Она связана с учением о жизненной энергии, которая присутствует в любом живом организме и движется по особым энергетическим каналам, соединяющим все органы и ткани. Эти каналы имеют многочисленные выходы на поверхность кожи в так называемых жизненных (или акупунктурных) точках. В системе расположения этих точек был найден определенный порядок. Оказалось, что они распределяются строго по линиям, получившим название «меридианы».

Акупунктурная точка – это небольшой участок кожи и подкожной основы, представляющий собой комплекс взаимосвязанных микроструктур – сосуды, нервы, клетки соединительной ткани. В этих точках температура тела выше обычной и при надавливании отмечается болезненность. Всего таких точек описано более 1000, однако наиболее часто используют 150.

Воздействие на активные точки раздражает многочисленные рецепторы, способные принимать, трансформировать и передавать энергию (в виде свободных электронов) из внешнего раздражителя в акупунктурную (энергетическую) систему. Скорость и качество передачи зависит от многих условий. Хорошо передаются электроны тогда, когда в области точки много влаги (при отсутствии воды вообще невозможно движение электронов), повышена температура, усилено кровообращение.

На этом эффекте основаны все методы рефлексотерапии: иглокалывание, прижигание, электропунктура, лазеропунктура, магнитотерапия, аппликация металлических пластин (металлотерапия), точечный массаж.

Воздействие на акупунктурные точки имеет тройственный характер – в зависимости от типа патологии. При болезнях «недостатка»

(ослаблена функция органа) свободные электроны добавляются в систему, восполняется энергетика организма, результатом чего является тонизирующий эффект. При болезнях «избытка» (перенапряжение, гипертонус органа) достигается рассеивание энергии, оказывается подавляющий эффект. При неправильном функционировании органа рекомендуется нормализация энергетических потоков - эффект гармонизации. Необходимый результат получают посредством воздействия на определенные точки - седативные или тонизирующие, - причем в определенном режиме и в определенное время.

Акупунктура (или иглоукалывание)

Метод традиционной китайской медицины. Представляет собой введение игл в определенные точки тела с целью повлиять на потоки энергии. В норме это не причиняет боли, либо лишь немного беспокоит. Акупунктура может быть полезна для борьбы со стрессом, хронической усталостью, облегчения головных и других болей.

Шиатсу

Это комбинация массажа и акупунктуры. Специалист надавливает на определенные акупунктурные точки, чтобы повысить жизненную энергию. Это эффективное средство против стресса, тревожности и бессонницы. Также может использоваться для лечения симптомов и побочных эффектов, например, тошноты.

Иппликатор Кузнецова

Среди методов рефлексотерапии самым эффективным считается иглоукалывание. Однако эта процедура может быть весьма болезненной для пациента. Точечный и сегментарный виды массажа – более мягкие процедуры, но и лечебный эффект выражен не так ярко. Московский изобретатель И.И. Кузнецов попытался совместить эти методы рефлексотерапии.

Иппликатор Кузнецова представляет собой эластичные ленты, усеянные тысячами тупых игл. На каждом сантиметре поверхности резинового или пластикового ремня закреплено от 1 до 16 игл из специальной стали. Длина их от 0,1 до 1 см. Чрезвычайно

густое расположение игл не дает им возможности глубоко вонзаться в кожу. При этом иглы раздражают кожу и нервные окончания в области акупунктурных точек, вызывая стимуляцию местного кровообращения и внутренних органов, рефлекторно связанных с конкретным участком поверхности человеческого тела.

По сути иппликатор Кузнецова является модификацией поверхностного иглоукалывания. Однако в зону воздействия иголок вовлечены более обширные поверхностные телесные контактиглы кожей более продолжителен, что и определяет эффективность этого метода.

Такой массаж в 1,5–2 раза повышает работоспособность организма, хорошо снимает усталость, головную боль. В клинической практике показана эффективность его использования в лечении больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, невротами, миозитами и др. Применяя иппликатор, вы не должны ощущать никакой боли, лишь специфическое ощущение натянутости кожи, которое через несколько минут сменяется ощущением теплоты и легкости. Продолжительность процедуры – от 5 до 20 мин. Этого достаточно, чтобы расслабить мышцы, восстановить их силу. В некоторых случаях по рекомендации врача продолжительность процедуры можно увеличить. Основным критерием применения иппликатора является ваше самочувствие: если процедура неприятна, вызывает ощущение боли, дискомфорта, следует отказаться от этого вида массажа. Противопоказанием являются также некоторые заболевания кожи (гнойничковые воспалительные процессы), беременность. Не следует проводить сеанс после обильной еды или при пустом желудке.

Массаж

Массаж – очень распространенный способ борьбы со стрессами и снятия усталости. Как доказывают исследования врачей, почти в 60% случаев регулярный массаж головы, воротниковой зоны, спины помог нормализовать давление, устранить симптомы хронической усталости, депрессии, головных болей.

Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение, устраняет застойные явления,

улучшает работу сердца, а также оказывает существенное влияние на суставной аппарат, центральную и периферическую нервную систему, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ.

Многие люди, живущие с ВИЧ, прибегают к массажу для уменьшения побочных эффектов антиретровирусных препаратов.

Фармакопунктура

В этом слове сочетаются термины “акупунктура” и “гомеопатия”. Пациенту внутривенно и подкожно вводят небольшое количество гомеопатического препарата, используя биологически активные точки. Эта методика позволяет воздействовать на весь организм без риска осложнений, используя гомеопатические средства. Метод эффективно сочетает в себе гомеопатию и рефлексотерапию.

Подбор гомеопатических препаратов и акупунктурных точек для каждого человека осуществляется индивидуально, исходя из основного заболевания. Фармакопунктура помогает при:

- остеохондрозе всех отделов позвоночника;
- заболеваниях предстательной железы;
- артрозах;
- головокружениях;
- хронических тонзиллитах;
- фарингитах;
- хронических аднекситах;
- нарушениях менструального цикла.

Остеопатия

Цель остеопатического лечения - восстановление баланса между всеми системами организма, активизация его защитных сил, повышение уровня адаптации и сопротивляемости человека к любым нежелательным воздействиям и, в конечном счете, повышение качества жизни. Остеопатия может помочь при болях в спине, шее, проблемах с глотанием и пищеварением. Чаще всего используется при мышечных болях, а также может помочь обрести чувство жизненной энергии.

Согласно философии остеопатии, тело имеет огромные,

неисчерпаемые возможности к самокоррекции и мобилизации внутренних сил. Здоровые органы и ткани имеют определенную форму, плотность и температуру. С помощью пальцев остеопат “сканирует” их характеристики, определяет изменения, произошедшие вследствие патологических процессов. Часто оказывается, что причина головной боли кроется в дисфункции печени или почек, а недомогание спины вызвано нарушениями в стопе. В идеале, грамотный специалист не только снимает болезненные ощущения, но и устраняет причину заболевания.

Остеопатия позволяет уловить функциональные нарушения даже у новорожденного. Опытный остеопат способен сказать об угрозе развития таких заболеваний как детский церебральный паралич, перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция намного раньше педиатра или невролога, а, самое главное, он может эффективно помочь ребенку тогда, когда еще нет никаких проявлений недуга.

Если вы решите воспользоваться услугами остеопата, помните, что крайне важно обращаться к опытному квалифицированному специалисту.

Диеты

Правильное питание и диета играют важную роль в улучшении самочувствия. Некоторые диетологи считают, что определенное питание может оптимизировать работу иммунной системы. Сюда относится макробиотическая диета, сыроедение и органическое питание. Каждая из этих диет имеет свои преимущества, однако если у вас проблемы с обменом веществ - экспериментировать с диетами не стоит. В целом, прежде чем прибегать к той или иной диете, желательно проконсультироваться у диетолога. Помните, что людям с ВИЧ противопоказаны любые “лечебные голодания”, так как для ВИЧ-положительных людей очень важно, чтобы в рационе были все необходимые питательные вещества.

Лечение звуком

Мы живем в океане различных звуков. Звук – одно из основных средств познания окружающей среды любым живым существом, в том числе и человеком. Если поместить человека в звукоизолированную камеру, то уже через несколько минут он ощутит чувство дискомфорта.

В традиционной медицине широко применяются ультразвуковые вибрации при лечении различных травм. Однако сфера терапевтического воздействия звука гораздо шире.

Песнопения и молитвы тысячелетиями использовались для поднятия духа, целительства. Приятная мелодия снимает усталость, подавляет стресс, расслабляет мышцы и, напротив, скрипучий, визгливый звук вызывает неприятные ощущения, раздражает.

По своей физической природе звук – это акустическая волна определенной частоты, а биоэнергетика человека тоже имеет волновую природу. Каждому органу, каждой клетке нашего тела присущи свои конкретные типы вибрации. Поэтому в силу таких явлений, как резонанс и интерференция, звуковая волна может усиливать или подавлять эти вибрации, усиливая или подавляя функции соответствующего органа.

Как считают прервенцы буддистской религии и тибетской медицины, особенно сильно влияние звука на энергетические центры человека (чакры). В чакрах происходит переработка всех поступающих биоэнергетических потоков до определенных для каждого органа частот. Звук достаточной интенсивности и длительности, проникая через слуховые анализаторы в подсознание, может повлиять на энергетические центры и тем самым восстановить или нарушить биоэнергетику всего организма.

Связь между звуками и энергетикой человека можно проследить по истории музыкальной культуры. В древности люди были более духовны, религиозны, больше связаны с природой, поэтому основными энергетическими центрами были верхние чакры. В соответствии с этим музыка состояла практически из высокочастотных звуков (флейта, высокие голоса) – небесная музыка. Причем античная

мелодия обычно не сопровождалась текстом – звуки сами по себе вызывали соответствующие ощущения, были понятны слушателям.

В дальнейшем связь человека с природой стала нарушаться, увеличился темп жизни, и основная энергетическая нагрузка перешла на низкочастотные чакры. В соответствии с этим изменилась и музыка: стали популярны поп, рок, техно, которые обеспечивают соответствующую низкочастотную энергетическую подпитку. Для усиления понятия мелодии потребовалось текстовое (информационное) сопровождение.

Существует много терапевтических способов использования звуков, пения, ритмических движений и музыки для того, чтобы вызвать глубокие эмоции. Звуковые вибрации могут вызвать состояние транса, угнетения, депрессии, гипнотического сна, радости. Особенно эффективно гармоничное сочетание звуков – мелодия. Результат воздействия музыкой заключается в установлении гармонии в энергетических полях организма, и музыкальная стимуляция – один из путей к здоровью.

Лечение минералами

Лечение минералами основано на мнении, что минералы являются носителями сильных энергоинформационных полей. Это объясняется огромными энергозатратами, необходимыми для образования кристаллов, и длительностью формирования природных минералов.

По теории минералотерапии, любое энергетическое излучение, попав в минерал, подвергается преобразованию в его кристаллических решетках и на выходе получается модулированный по частоте, длине волны, форме и пр., свойственный именно этому минералу, энергетический поток. Идет постоянный энергообмен минералов с окружающей средой. При контакте с камнем излучаемая им энергия влияет на наше тело, клетки, ткани, организует энергетические потоки организма. Минерал защищает энергоструктуру человека от неблагоприятных энергетических воздействий.

Энергетические вибрации излучений минералов в одних случаях находятся в резонансе с человеческим организмом, в других – наоборот. Важно правильно подобрать свой камень,

тогда он входит в биорезонанс с естественной энергетикой человеческого тела.

Одним из весьма эффективных методов лечения является облучение определенных зон поверхности человеческого тела и акупунктурных точек минералами, специфичными для данного заболевания. Эта методика напоминает современную КВЧ-терапию, использующую определенные длины волн для лечения того или иного больного органа. Вторым методом минералотерапии является ношение специально подобранных украшений из драгоценных и полудрагоценных камней. Причем поверхность минерала должна быть открытой для излучений.

Обработанные драгоценные камни, помимо лечебных свойств, обусловленных их энергоструктурой и цветом, обладают еще и психотерапевтическим воздействием: украшения из драгоценных камней приносят всегда ощущение праздника, радости, являются источником положительных эмоций, что во многом определяет жизненный тонус и устойчивость к неблагоприятному влиянию окружения.

Водолечение (гидротерапия)

Вода играет очень важную роль в жизни человека. Организм на 80% состоит из воды. В жидкой среде протекают все биохимические процессы. Вода активно участвует и в биоэнергетических процессах, поглощении и передаче тепла, транспортировке газов и веществ. Вместе с тем, большинство заболеваний связано с расстройством циркуляции жидкостей тела или их состава, а водные процедуры в той или иной степени нормализуют кровообращение и очищают организм от шлаков.

В нормальных условиях наша кожа выделяет вместе с потом различные шлаки, и если их вовремя не смывать, кожа перестает полноценно выполнять свои функции, заселяется микробами, при этом происходит перегрузка других выделительных систем, зашлаковывание организма, что ведет к болезни.

Теплые лекарственные ванны, кроме очистки кожных пор, расширяют кровеносные и лимфатические сосуды, снимая сосудистые спазмы и облегчая очищение крови и лимфы, ускоряют метаболические процессы в организме, уничтожают либо подавляют активность многих возбудителей болезни, способствуют эффективной доставке разнообразных полезных веществ с поверхности кожи внутрь организма. Согревающий и увлажняющий эффект водных процедур способствует расслаблению мышц, связок, подвижности суставов. Контрастные процедуры, направляя кровоток то к коже, то вглубь организма, способствуют лучшему вымыванию всего ненужного, тренируют микроциркуляторные процессы.

Если рассматривать водные процедуры с точки зрения восточной медицины, то они играют важную роль, оказывая энергетическое воздействие очистительного характера на нашу ауру: негативная энергия уходит вместе с водой. Особенно полезна вода природных источников, так как она поглощает множество природных излучений и во время водных процедур отдает их человеку.

Важным в водолечении является местное воздействие, например, в виде местной ванны или компресса. Лечебный механизм этого метода заключается в том, что участки кожи при помощи нервов соединены с внутренними органами. В результате при температурном воздействии на определенный участок кожи наступает однородная сосудистая реакция во всех органах данной области тела. К примеру, при согревании подложечной области расширяются сосуды желудка, при охлаждении лба сужаются сосуды мозга. Это позволяет проводить целенаправленную гидротерапию.

Эффективность, простота и общедоступность делают водные процедуры одним из мощных природных оздоровительных факторов.

Вот несколько правил водолечения (по методике Г. П. Малахова):

1. Теплое купание завершите холодным. Теплая вода расслабляет и растворяет; холодная стимулирует, смывает и укрепляет. Сочетание теплого и холодного закаляет тело, тренирует сосуды и все механизмы, участвующие в терморегуляции, способствует здоровому развитию. На каждом квадратном сантиметре кожи примерно 12–14 нервных

окончаний реагируют на холод и только 1–2 – на тепло. Таким образом, теплая вода раскрывает поры, растворяет шлаки. Холодное обливание приводит к резкому сокращению пор, очищению их от шлаков. Также стресс, возникающий при резкой смене температур, укрепляет нервную систему.

2. Применяйте холодные процедуры на теплое (но не на разгоряченное) тело. Помните, резкое и быстрое воздействие ледяной воды не охлаждает организм, а вызывает «холодовой ожог» кожи, стимулируя и укрепляя адаптационные механизмы. Если тело не подготовлено (не разогрето), то требуется время на включение механизмов терморегуляции, а это может привести к охлаждению организма, проникновению внутрь «вредной энергии» холода. Если же тело разгорячено, то «холодовой ожог» может привести к слишком резкому и интенсивному спазму сосудов, блокировке кровотока.

3. Не вытирайтесь полотенцем после водных процедур. На границах раздела сред образуется активная зона, и в ней протекают сильные энергетические процессы. Помимо этого, происходит равномерное и правильное распределение природного тепла. Поэтому после любой водной процедуры заходите в теплое помещение без сквозняков и активно двигайтесь, согревайтесь и обсыхайте. Можно на мокрое тело надевать одежду.

4. На сильный жар не налагайте сильный холод. Если имеется жар от воспаления, то не нужно воздействовать на него холодом, необходимо наоборот «разгонять» кровь по всему телу. Для этого применяйте водные процедуры на противоположные части тела. Например, если от жара болит голова – применяйте компрессы на ноги.

5. Холодные процедуры используйте чаще, чем теплые. Прохладные купания и обливания закаляют и стимулируют организм, повышая его устойчивость к неблагоприятным влияниям.

6. Применяя водные процедуры, всегда учитывайте свою конституцию и биологические ритмы.

Восточные бальзамы (эликсиры здоровья)

В настоящее время все большую популярность завоевывают средства восточной медицины, в частности, бальзамы. Рецепты этих бальзамов хранят накопленный веками опыт целителей древнего Востока. Врачи древней Индии и Китая всегда доверялись лечебной силе природы – удивительным целебным свойствам всех частей растений (их листьев, коры, корней, почек, цветков, плодов) и трав. Чудодейственные свойства экстрактов редких лекарственных субтропических и тропических растений объясняются тем, что растения в процессе эволюции накапливали животворные компоненты, чтобы выжить в нелегких природных условиях. Такие же живительные вещества концентрировались и в морепродуктах. Значит, жизненная сила бальзамов, изготовленных из этих уникальных растений и морепродуктов, заимствуется непосредственно из недр земли и океана и черпается из живительной энергии космоса.

При создании определенного бальзама важен не только сам состав его компонентов, но и строгое соблюдение соотношений между ними. Дело в том, что каждый такой лечебный продукт ориентирован не только на лечение конкретного заболевания, а на оздоровление человека в целом и гармонизацию работы всех систем его организма. Восточные бальзамы обладают комбинированным воздействием и с успехом могут использоваться для лечения больных, страдающих несколькими заболеваниями. Они нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, обеспечивают нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, гармонизируют работу вегетативной, иммунной и нервной систем, оптимизируют физиологическое состояние и гормональный статус женщин детородного возраста и в период наступления менопаузы, восстанавливают нарушения половой функции у мужчин. Они также помогают больным, страдающим ревматизмом, болезнью почек и мочевыводящей системы, циститом, воспалением дыхательных путей и носоглотки. Выбор конкретного препарата зависит от специфики и стадии заболевания. Существуют бальзамы общеукрепляющего, тонизирующего действия, использование которых не связано ни с каким определенным недугом. Они изготовлены из пчелиного маточного молока, цветочной пыльцы,

из водорослей или органов морских существ (например, идеальным источником такого редкого витамина, как Д2, служит печень рыб). Эти препараты полезны и взрослым и детям: они ускоряют и нормализуют процессы роста и развития, активизируют жизненные функции, половые функции, способствуют регенерации крови, обладают антимикробным и антирадиационным действием.

Уникальными свойствами обладают специальные бальзамы-пищевые добавки. Они обогащают организм человека необходимыми витаминами, микро- и макроэлементами и другими биологически активными веществами. При использовании таких пищевых добавок пища превращается в натуральное лекарство, которое активизирует обменные процессы, вводит в организм питательные вещества и клетчатку, выводит из организма шлаки, и этим регенерирует ткани организма.

Уникальные целебные бальзамы Юго-Восточной Азии совершенно безопасны. Это подтверждено детальными исследованиями их рецептур и составных элементов, которые были проведены ведущими научными центрами Российской академии медицинских наук. Все предлагаемые в торговле препараты, более 60-ти бальзамов (жидких и сухих, в пузырьках, капсулах и драже), прошли тщательную экспертизу в Институте питания РАМН и допущены к применению Госкомсанэпидемнадзором РФ и Минздравом России, сертифицированы Госстандартом.

Лечение цветом (цветотерапия)

В настоящее время выявлено, что свет представляет собой набор электромагнитных волн, причем длина волны определяет его цвет. Диапазон цветов, которые может различить наш глаз – от 380 до 760 нм (от фиолетового до красного). Имея электромагнитную природу, цвет взаимодействует с энергетическими центрами человеческого организма, усиливая или подавляя их вибрации. А изменения в энергетической структуре человека неизменно влекут за собой изменения и на физическом уровне.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием волн определенной длины на наши органы и психические центры, причем действие

разных цветов оказывает специфическое влияние при различных заболеваниях.

По представлениям йогов, наш организм имеет особые центры (чакры), регулирующие потоки энергии. Каждая чакра в зависимости от частоты преобладающих в ней вибраций имеет свой цвет. Причем аура здорового человека имеет благородные чистые цвета. Многие болезни обусловлены нарушением цветовой гармонии, смещением цветов, а также дефицитом определенного цвета, необходимого для нормальной жизнедеятельности органов и психоэмоционального состояния человека.

С другой стороны, цвет воздействует на радужную оболочку человеческого глаза, возбуждая те или иные рецепторы. Радужная оболочка глаза в свою очередь рефлекторно связана со всеми внутренними органами, мозгом. Поэтому различные цвета, воздействуя на глаз, рефлекторно вызывают различные ощущения и изменения в жизнедеятельности органов.

Экспериментальные исследования показали, что лучи определенного цвета исцеляют ряд кожных заболеваний. Меняя цвета стекол в очках, можно регулировать психоэмоциональное состояние. Каждый может попробовать посмотреть вокруг через оранжевое или желтое стекло – окружающий пейзаж вызовет радостное, возвышенное чувство. И напротив, грязные, холодные цвета могут испортить настроение при любом окружении даже в яркий солнечный день. Грязно-зеленый цвет тарелки может отбить аппетит, независимо от приготовленного блюда.

Все цвета делятся на теплые и холодные. К теплым относятся красный, оранжевый, желтый; к холодным – голубой, синий, фиолетовый. Зеленый – промежуточный цвет. Теплые цвета возбуждают, стимулируют; холодные успокаивают, расслабляют. Зеленый цвет воздействует медленно и мягко.

Цветотерапия способна оказать сильное влияние на состояние больного, помогая ему изменить отношение к жизни, к борьбе за здоровье, успокаивая или стимулируя его, что в итоге ускоряет процесс выздоровления.

В любом случае, стоит внимательно относиться к выбору цветовой палитры окружающего вас мира - вашей одежды, домашнего интерьера,

автомобиля - помня о том, что при помощи тех или иных цветов можно легко управлять своим настроением и самочувствием.

Магнитотерапия

Наблюдения и эксперименты последних лет показали, что человек очень чувствителен к самым слабым магнитным воздействиям. Они не фиксируются основными органами чувств, зато изменяют биомагнитные поля организма и, тем самым, ощутимо влияют на его физиологию. За последние годы в России было проведено несколько научно-практических конференций и симпозиумов по магнитотерапии и свойствам омагниченной воды; вышло немало печатных работ. Минздравом РФ разрешены к применению магнитный браслет, пояс магнитофорный лечебный, магнитные клипсы, устройства для магнитной обработки воды УМОВ-4008, СО-2, СО-3 и др. По-видимому, действие магнита обусловлено ускорением либо замедлением тока свободных электронов в области акупунктурных точек (и, следовательно, во всей энергетической системе организма), в соответствии с полем магнита.

Магнитотерапия применяется при коррекции состояния сердечно-сосудистой системы, головных болях, болезнях органов дыхания, лекарственных токсикозах, переутомлениях, стрессовых состояниях, для улучшения адаптационных функций (при акклиматизации, гелиомагнитных возмущениях, колебаниях погоды). Предполагается, что действие магнита усиливает приток энергии к области акупунктурных точек, увеличивает местный кровоток, расширяет капилляры, повышает проницаемость биологических мембран, влияет на обмен веществ и имеет бактерицидный эффект. Полоскание полости рта омагниченной водой способствует удалению зубного камня, устранению пародонтоза, рассасыванию флюса, очищению эмали от мягкого налета, прекращению кровоточивости десен. Отмечено значительное улучшение состояния больных атеросклерозом, мочекаменной болезнью, заболеваниями кожи.

Однако биологическое действие магнитов подвержено изменениям – в зависимости от интенсивности солнца, магнитных бурь. На эффективность омагниченной воды в значительной мере влияют различные вещества, растворенные в ней. Поэтому в разных местах омагничивание воды может иметь различный результат. Пока нет

сведений о негативном воздействии такой воды на человека, но исследований все же недостаточно, чтобы однозначно рекомендовать всем использование омагниченной воды. Рекомендуется проводить двухмесячные курсы приема воды внутрь с 1–2-месячными перерывами. Магнитные браслеты, пояса и клипсы также не стоит носить постоянно, так как для магнитотерапии существует ряд противопоказаний. В любом случае, если вы почувствуете ухудшение самочувствия в процессе использования магнитных аппликаций или омагниченной воды, стоит обязательно проконсультироваться с врачом.

Магнитный браслет

Магнитный браслет является безлекарственным методом профилактики и лечения ряда заболеваний посредством воздействия магнитного поля на биологически активные точки запястья руки человека. Браслет надевается на лучезапястный сустав левой или правой руки таким образом, чтобы магнетики располагались в области биологически активных точек.

Тут проходят шесть из двенадцати основных энергетических меридианов человеческого организма и осуществляется переход инь-меридианов в ян-меридианы. Концепция инь-ян составляет мировоззренческую основу древнекитайской медицины и является основой рефлексотерапии. Понятия «инь» и «ян» выражают две стороны любого предмета или явления, и не могут существовать изолированно друг от друга. Если преобладает одна сторона, то ослабевает другая. В основе нормальной жизнедеятельности организма лежит уравновешенное соотношение «инь» и «ян»; нарушение этой гармонии ведет к патологии. Таким образом, в терминах классической медицины, магнитный браслет способствует нормализации состояния организма и стимуляции его защитных сил.

Ношение браслета рекомендуется при гипертонии в ранней стадии, головных болях, болезнях сердечно-сосудистой системы, переутомлениях, стрессовых состояниях, болезнях органов дыхания.

Ношение браслета противопоказано при беременности, остром инфаркте миокарда, инфекционных заболеваниях, системных заболеваниях крови, индивидуальной непереносимости.

Магнитофорный лечебный пояс

Пояс магнитофорный лечебный представляет собой эластичный пояс с кармашками для магнитов. Он используется для профилактики и лечения болезней опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем. При лечении артритов крестцово-позвоночных сочленений рекомендуется ношение магнитов на позвоночно-крестцовой области в течение 30 мин. 3–4 раза в день, в течение 14–21 дней. При болезненных менструациях показано ношение пояса на надлобковой области в течение 1–2 часов, 1–2 дня. При остеохондрозе позвоночника рекомендуется ношение пояса над болезненной областью 30 мин в день, в течение 10–15 дней. При радикулите магнитный пояс носят постоянно над болезненной областью – над местом выхода ущемленных нервных корешков. Продолжительность ношения определяется в зависимости от наличия болевых ощущений; максимум – 7 дней. Однако после 4–5 дневного перерыва курс лечения можно повторить. Следует особо отметить, что если во время магнитотерапии проводится медикаментозное лечение, дозировки препаратов следует сократить на 1/3, либо отменить полностью. Противопоказанием при применении магнитофорного пояса являются все виды электролечения, беременность (любые сроки), системные заболевания крови, индивидуальная непереносимость.

Магнитные клипсы

Магнитные клипсы применяются для лечения и профилактики различных заболеваний посредством магнитного воздействия на биологически активные точки, расположенные в области ушной раковины – аурикулярные точки. Аурикулярная рефлексотерапия успешно используется при лечении многих функциональных заболеваний, различных болевых синдромов, всех видов абстиненций (алкоголизм, наркомания и др.). Эффективность метода обусловлена большим количеством аурикулярных точек в этой сравнительно небольшой области тела – на ушной раковине выделяют 170 активных точек. Практически все органы и системы человеческого организма связаны с ушной раковиной. В связи с этим наложение клипсы задействует сразу несколько активных точек и вызывает комплексный

эффект. При этом, во-первых, осуществляется длительное механическое раздражение рефлекторной зоны, во-вторых – магнитное воздействие, захватывающее и окружающие области (оно ослабевает с удалением точек от магнита).

Магнитные клипсы не повреждают тканей и являются устройством многократного использования. Уровень магнитной индукции клипс сохраняется более 10 лет (если не подвергать их сильным ударам и взаимодействию с мощными электромагнитами). Они хорошо сочетаются с любыми видами рефлексотерапии, лечебной физкультурой и спортивными тренировками. Их можно применять для коррекции состояния сердечно-сосудистой системы, при головных болях, при начальных стадиях гипертонии, болезнях органов дыхания и простудных заболеваниях, лекарственных токсикозах, тошноте при укачивании, резких колебаниях погоды, для снятия стрессового состояния, переутомления.

Клипсы устанавливают так, чтобы магнит располагался на точке проекции внутренних органов на ушную раковину. Если эффект не наступает в течение 10–15 минут, необходимо развернуть клипсы на 180° – то есть поменять полярность. При длительном ношении рекомендуется один раз в час сделать 10–15 вращательных движений относительно оси расположения магнитов (на 90 – 120°). Противопоказания к применению магнитных клипс следующие: беременность, системные заболевания крови, острый инфаркт миокарда, инфекционные заболевания, индивидуальная непереносимость.

Металлотерапия

Металлотерапией называется прикладывание металлических пластин к акупунктурным точкам с целью улучшения самочувствия. Применялся этот метод еще в древности. Так, Аристотель писал, что прикладывание меди к ушибу предупреждает появление синяка и лечит отечность. В древней Греции медь применяли для лечения глухоты и при воспалении миндалин. Однако, несмотря на многовековую историю металлотерапии, природа целебного воздействия этого метода до сих пор не ясна. По-видимому, прикладывание металлических пластин к поверхности тела вызывает изменение течения биотоков

организма. В результате достигается раздражение биорецепторов, возникают рефлекторные реакции в органах, находящихся в нервно-энергетической связи с участком тела, к которому приложена пластина. Установлено, что при контакте меди, золота, цинка или свинца с кожей человека ток идет от металла к коже. При контакте серебра и олова – от кожи к металлу. Поэтому медью, золотом, свинцом рекомендуется лечить болезни недостатка, ослабленной функции, а серебром и оловом – болезни избытка, гиперфункции.

В настоящее время доказана эффективность металлотерапии при мышечной боли, заболеваниях периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Аппликация меди снижает температуру, уменьшает кровотечение, интенсифицирует водный и минеральный обмен, активизирует действие инсулина в крови, наконец, дает ярко выраженный бактерицидный эффект. Наиболее удачными считаются следующие сочетания пластин:

- стальные и медные – при радикулите, плексите и миозите,
- серебряные – при сильной боли,
- серебряные и стальные – при болевых синдромах неясного происхождения, ревматических артритах.

Эффект повышается, если в пластине просверливать небольшое отверстие.

При наложении металлических пластин нужно внимательно следить за тем, как организм реагирует на их воздействие. При неправильном проведении металлотерапии под пластиной появляется краснота, припухлость, во рту чувствуется привкус металла, появляются слабость, головокружение.

Для проведения эффективной металлотерапии имеет смысл проконсультироваться со специалистом по рефлексотерапии – для определения нужных акупунктурных точек, а также продолжительности операций. Курс металлотерапии в среднем занимает 10 дней: два раза по 3–4 дня с перерывом в 2 дня, а количество пластин определяется характером и остротой течения болезни.

Фитотерапия

Если мы обратимся к истории фитотерапии, то увидим, что во все времена человека привлекало лечение растениями. Самые древние письмена, дошедшие до нас, содержат достоверные сведения об использовании людьми лекарственных трав. Так, первые записи о них встречаются в самом древнем из известных сегодня письменных памятников. Он принадлежит шумерам, жившим за 6 тыс. лет до н.э. на территории, занимаемой сегодня Ираком. Однако растениями, бесспорно, лечили еще до возникновения письменности. Тогда сведения об их целебных свойствах передавались устно из поколения в поколение.

В течение веков все органы и системы организма человека приспособились к сложным природным сочетаниям веществ, находящихся в растениях, – ведь они служили основной пищей нашим предкам. Возникла согласованная непрерывная связь человека с окружающим его зеленым миром. Наши далекие предки использовали растения в пищу и запомнили их различные свойства. Некоторые травы, обладающие целебными качествами, в дальнейшем человек применял уже вполне сознательно как лечебное средство при тех или иных заболеваниях. Мы живем в эпоху расцвета химиотерапии, позволившей достичь значительных успехов в борьбе с болезнями. Тем не менее, и сегодня многих привлекает, причем ничуть не меньше, чем в древности, лечение растениями. Как показывает практика, в силу природного происхождения лекарственных растений человек переносит их лучше, чем химические медикаменты, которые являются для организма чужеродными веществами. Чаще всего травы дают меньше побочных эффектов, чем химиотерапевтические препараты. Немаловажный факт в пользу лечения травами, оно доступно каждому, а это особенно ценно при длительных или хронических заболеваниях. Не удивительно поэтому, что в последние годы фитотерапия вызывает все больший интерес.

Отвары, настои и чай – наиболее удобная и распространенная форма использования лекарственных растений. Готовят их из предварительно измельченного растительного сырья (сухие листья, цветки, корневища, корни, кора и стебли, плоды и семена).

Что предпочесть – чай, настой или отвар – зависит в основном от того, какие части растения будут использованы. Так, кора, корни, корневища, деревянистые стебли травянистых растений трудно набухают и их действующие вещества медленно взаимодействуют с водой, поэтому из них обычно готовят отвары. Растения, содержащие эфирные масла (мята, укроп пахучий, тмин обыкновенный и т.п.), не рекомендуется кипятить: из них готовят чаи. Измельченные листья и цветки используют обычно для приготовления настоев и чаев.

Тем не менее, важно понимать, что травы содержат химические вещества у которых есть и побочные эффекты и противопоказания. Помните, что некоторые травы несовместимы с антиретровирусными препаратами. Всегда сообщайте лечащему врачу о том, какие лекарственные травы вы принимаете.

Физические упражнения

Подчас мы забываем о таком простом, но полезном средстве улучшения самочувствия и настроения, как физические упражнения. А меж тем, физкультура оказывает положительное воздействие на здоровье и практически не имеет противопоказаний. Умеренные упражнения хорошо влияют на иммунную систему, улучшают настроение и очень важны для поддержки здоровой самооценки.

Помимо популярных форм физических упражнений, таких как плавание, велосипед, аэробика и занятия на тренажерах, существует еще ряд физических упражнений, основанных на движениях: йога, платес и др. Они помогают поддерживать тонус мышц, а также обладают способностью вызывать релаксацию и снимать стресс.

Длительный прием антиретровирусной терапии при ВИЧ-инфекции может привести к повышенному уровню липидов крови – жировых субстанций, и соответственно, к риску сердечно-сосудистых заболеваний. Увеличение пульса в течение 30 минут как минимум 3 раза в неделю с помощью аэробных упражнений (велосипед, бег, плавание, быстрая ходьба) снижает уровень жиров в крови, а это в свою очередь значительно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

У людей с ВИЧ-ассоциированным синдромом потери веса часто снижен один вид холестерина, который называется HDL, его также можно называть “хорошим” холестерином. Упражнения на тренажерах значительно увеличивают холестерин HDL в крови у ВИЧ-положительных людей.

Регулярные упражнения также снижают излишки жировой ткани, в том числе те, которые образуются при липодистрофии - синдроме перераспределения веса, который встречается при длительном приеме антиретровирусной терапии. Упражнения на тренажерах также помогают при повышенном уровне триглицеридов и холестерина.

Во время тренировок важно стараться избегать обезвоживания. Пейте как минимум 150-200 мл жидкости каждые 15 минут во время тренировок.

Люди с заболеваниями крови, особенно гемофилией, должны обязательно проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к физическим упражнениям. Напряжения мышц могут привести к внутренним кровотечениям, а они в свою очередь к перманентным повреждениям мышц.

Если вы планируете улучшить самочувствие с помощью физических упражнений, важно ставить перед собой реалистичные и достижимые цели. Вы можете хотеть улучшить “форму”, увеличить мышечную массу, сбросить вес. Главное убедиться, что ваши цели можно достигнуть в принципе - излишняя амбициозность приведет к разочарованию и потере энтузиазма, и в результате вы либо забросите упражнения, либо, еще хуже, подорвете здоровье чрезмерными тренировками. Выбирайте только те физические упражнения, которые доставляют вам удовольствие. Бессмысленно заниматься тем, что не радует в процессе. Помните, вы делаете это только потому, что хотите, а не потому что должны. Пусть это будет для вас средством улучшения самочувствия и поднятия настроения, а не дополнительным стрессом.

Если есть возможность, занимайтесь с персональным инструктором. Он поможет разработать подходящую вам программу физических упражнений с реалистичными целями. При определении индивидуальной программы тренировок, важно чтобы ваш инструктор учитывал ваше состояние здоровья, например, повышенное давление.

Различные физические упражнения улучшают работу кровеносной и дыхательной системы, предотвращают синдром потери веса и помогают организму бороться с инфекцией. Помимо этого физические нагрузки одно из лучших средств для борьбы с депрессией. Такие методы как гимнастика тай-ци, ци-гун, йога или техника Александра не только полезны для тела, но и позволяют обрести душевное равновесие.

Йога

Йога - это уникальная система упражнений, которая помогает организму не стареть и бороться с болезнями и одновременно успокаивает нервы, снимает стресс, способствует всестороннему развитию личности. Йога делает тело стройным, но при этом не переутомляет человека, а воодушевляет и вселяет бодрость.

«Йога» в переводе означает «связь» или «союз» (духовный союз с Богом). Ее развили и усовершенствовали любознательные и энергичные люди в долине реки Инд в III тысячелетии до нашей эры. Позднее, около 1200 года до н. э., йога была систематизирована. Она включает в себя асаны (позы), мудры (жесты, которые создают в теле определенные потоки энергии) и пранаяму (контроль дыхания). Все вместе они укрепляют организм: обеспечивают снабжение всего тела свежей кровью, омолаживают железы внутренней секреции и прочие жизненно важные органы, регулируют ритм дыхания и успокаивают нервы. Таким образом, асаны, мудры и пранаямы продлевают жизнь. Если к ним добавить еще медитацию, то можно научиться сосредоточиваться. В последнее время йогу стали признавать как научный метод физического и психического развития. Она служит не только искателям духовного знания, но и помогает каждому, кто хочет вести здоровую и разумную жизнь.

С помощью йоги можно снять усталость, успокоить нервы и привести в порядок мысли. Йога воздействует на то, что скрыто в глубине нашего тела: железы внутренней секреции (щитовидная, гипофиз, надпочечники и пр.), внутренние органы брюшной полости и, самое главное, на мозг и нервную систему. В упражнениях других систем этим жизненно важным органам часто не уделяют должного внимания. Йогические асаны, не создавая излишней нагрузки на сердце,

повышают тонус мышц и нервов, улучшают их кровоснабжение, уравнивают дыхание и улучшают мыслительные способности.

Существуют сотни асан, и около восьмидесяти из них считаются важнейшими, однако для поддержания здоровья вполне достаточно десяти—пятнадцати поз. Их легко освоить, особенно молодым людям, поскольку позвоночник у них еще не утратил гибкости. Выполнению асан необходимо уделять полчаса каждый день. Лучшее время для этого — утро, когда желудок пуст и тело отдохнуло за ночь. Не стоит заниматься йогой раньше чем через три часа после легкой или через шесть часов после обильной еды. Желудок, заполненный пищей, требует хорошего кровоснабжения для переваривания. Кроме того, желудок и кишечник в это время нельзя сдавливать. В противном случае может нарушиться пищеварение.

Для занятий йогой не требуется специального оборудования. Нужно лишь чистое, проветренное помещение. Полностью вымывшись (также следует высморкаться, прочистить ноздри) и расстелив на полу мягкую ткань, вы можете приступать к асанам. Одежда должна быть удобной, не тесной. Иначе она будет нарушать свободный ток крови и помешает сосредоточиться на тех внутренних органах, которым благоприятствует данная асана.

Практика йоги исключает резкие движения и напряженные усилия. Все асаны красивы и величественны. Большинство из них носят названия животных (например, бхуджанга значит «змея») или цветов (падма — «лотос»).

Иногда люди неверно понимают описание тех или иных поз. Но чтобы достичь наиболее благоприятного результата, асана должна выполняться совершенно правильно. Поэтому начинающим лучше обратиться за помощью к специалисту — особенно если речь идет о стойках вниз головой, которые при определенных обстоятельствах могут причинить вред.

Заключение

В этой брошюре мы рассказали вам о различных известных на сегодняшний день способах укрепить свое здоровье, уменьшить стресс и болевые ощущения, почувствовать себя лучше и поднять себе настроение. Напоминаем, что описанные методики могут принести пользу, если вашим оздоровлением занимается грамотный специалист, и вы одновременно наблюдаетесь у лечащего врача, который должен знать о вашей альтернативной программе. Не забывайте в течение курса нетрадиционного оздоровления регулярно проверять свой иммунный статус и вирусную нагрузку.

Будьте осторожны и осмотрительны в попытках улучшить свое самочувствие. Всегда сохраняйте бдительность и здравый смысл. На данный момент не существует единого мнения о том, какие из методик эффективны при ВИЧ-инфекции. Результаты лечения альтернативными методами в большинстве случаев индивидуальны и с трудом поддаются научной проверке.

Помните, что никакая оздоровительная программа не замена лекарствам. Во избежание резистентности не прерывайте и не сокращайте прием антиретровирусных препаратов, назначенных вам лечащим врачом.

