

РАДОСТЬ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

Нелли Петровна Аверина всю жизнь проработала врачом-педиатром, но лечила не только лекарствами.

Восьмилетний Сережа выглядел лет на пять. Он всегда отставал от сверстников в физическом развитии, рос хилым и слабым. Но врачи успокаивали - дескать, ничего страшного, выправится. Учился Сережа плохо, его тетради поражали небрежностью. Обеспокоенная мама стала следить, как он делает уроки, и заметила, что у мальчика непропорционально опускаются веки, и он пишет не различая линеек. Сережа пришел к Нелли Петровне с диагнозом миопатия.

После курса специальных упражнений, разработанных доктором Авериной, мальчик стал более активным. Если раньше уставал даже от разговора, то теперь у него появился интерес к окружающему. Он стал охотно ходить на занятия, а дома рассказывал, чем там занимался.

«...Чаще всего, - записала Нелли Петровна в своем дневнике, - ко мне попадают ребята с нарушениями психики. К сожалению, ритм нашей суматошной жизни, постоянные стрессы и раздражительность взрослых приводят к тому, что дети чуть ли не с пеленок страдают неврозами, растут дергаными, за-

мыкаются в своей «коробочке», откуда их трудно вытащить. Такой мальчик или девочка, сидя перед тобой, как правило, или тербит край кресла, или грызет ногти, потому что не может справиться с напряжением, пытается таким способом отвлечься...»

Однажды в группу Авериной попал мальчик крайне непоседливый - не мог ни сидеть, ни лежать спокойно, ни сосредоточиться. Хотя когда врач спросила, как нужно себя вести, весь сжался и сложил руки, как самый примерный ребенок, - вот так!

- А как раз так себя вести надо, - объяснила потом Нелли Петровна родителям. - Ребенок должен двигаться, а ему запрещали. Когда же появилась возможность развернуться, он стал выбрасывать из себя все накопившееся напряжение. Естественно, превратился в самую настоящую юлу. Это нормально. Таким образом ему удалось избавиться от трудного дыхания, уменьшились аденоиды.

По мнению Нелли Петровны, очень важно овладеть правильным дыханием. Тогда мы полу-

чаем гораздо больше энергии, чем с пищей. Специальные дыхательные упражнения от Авериной могут помочь избавиться от бронхиальной астмы.

«...Сели удобно, расслабились, успокоили сердцебиение. Посторонние мысли ушли и не тревожат нас. Мысленно переносимся в сказочную страну. Представим себе дверь, за ней - неведомый мир гармонии и покоя... Необходимо обрести ощущение легкости, невесомости... Пять минут, десять, пятнадцать. И вот уже дыхание становится легким и радостным...» Это упражнение-медитация так и называется - «Радость дыхания».

С медитативным дыханием связано и упражнение против насморка.

«Закрываем нос ладошками, представляем, что они - ингалятор, и дышим, дышим. От ладошек идет тепло. Такое упражнение полезно делать на ночь. Утром насморка как не бывало».

Нелли Петровна разработала также и методику улучшения слуха. Эти упражнения доступны всем.

«БАРАБАН»

Закрывать уши ладонями так, чтобы пальцы рук сомкнулись на затылке, и, не отрывая ладоней от ушей, побарабанить по

затылку. Затем сильно прижать ладони к ушам и резко отдернуть. Сделать так 10-12 раз.

«КНОПКА»

Указательными пальцами с силой нажать на область в нижней части ушной раковины, сзади. Под пальцем вы ощутите углубление, чуть дальше кость - сосцевидный отросток. Необходимо нажать на него 6-8 раз, чтобы почувствовать легкую боль.

Чрезмерная информационная нагрузка приводит порой к серьезным нарушениям зрения. Очки, по мнению Нелли Петровны, как правило, не спасают. Лучше попробовать научиться глаза расслабляться.

МИНИ-ПРАКТИКУМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Широко раскройте рот и глаза. Повторите это мимическое упражнение 4 раза. Оно поможет снять застойное напряжение зрительных и лицевых нервов, поскольку многие спят, стиснув зубы и сжав веки.
2. Крепко зажмурьтесь 4-6 раз. Не открывая глаз, сделайте 12 легких морганий.
3. Закройте глаза, а носом «пишите», как ручкой, названия стран, цветов (желательно



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

голубых, мысленно их представляя).

4. Поднесите палец к лицу на расстояние 20 сантиметров. Перемещайте его сначала в одну сторону, а затем в другую, следя за ним глазами.

5. Двумя пальцами правой руки проведите по часовой стрелке вокруг глазницы и брови 2-3 раза (тяжесть, усталость, которые появились от длительного чтения или работы за компьютером, сразу исчезнут).

Этому тренингу можно уделять всего пять минут в день.

...Во время дыхательных упражнений Нелли Петровна всегда читала детям сказку о мальчике, который, делая зло другим, стал замечать, что при дыхании у него изо рта идет грязный дым. Оказывается, чтобы дыхание было легким и чистым, имеют значение не только размеры аденоидов, но и наши мысли, умение творить добро...

Татьяна ХАРЛАМОВА

ИНСУЛЬТ. СКЛЕРОЗ. СОСУДЫ.

- ИНСУЛЬТ
- ИНФАРКТ МИОКАРДА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ
- АТЕРОСКЛЕРОЗ
- ДАВЛЕНИЕ
- НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
- ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫЕ ТРАВМЫ
- МИГРЕНЬ
- ДЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОЗГА

«Страшное слово ИНСУЛЬТ было для меня всегда чем-то далеким. Пока 5 лет назад я не оказался на больничной койке. Мои врачи посоветовали нанять сиделку для меня на всю оставшуюся жизнь. Для всех моих близких было страшным ударом узнать, что их заводила, «душная компания» оказалась в роли беспомощной куклы. Перепробовав всевозможные дорогие таблетки, врач и шариатанов, дети с огромным трудом доставали новейший финский реабилитационный препарат «МЕМОФЛЕКС». Через три недели я самостоятельно попросил у внука воды, а через 1,5 месяца приема проходил его до пешеходного перехода. Конечно, режим я уже не стану, но и обузой не буду. Спасибо российским ученым и финским фармацевтам от меня и моих детей. А своим товарищам по несчастью рекомендую - живите, а не существуете. Пройдите курс «Мемодлекс», тем более - что сейчас он стал доступен!» М.П.Добров, 62 года, г.Дубна

Инсульты и инфаркты называют чумой XXI века. Каждый второй россиянин умирает от этих заболеваний. «Мемодлекс» - российский-финский разработчик, полученный уникальным методом избирательной хроматографии.

- активизирует, восстанавливает пораженные участки мозга, нормализует давление;
- нормализует обмен веществ нервных клеток и устраняет кислородный дисбаланс;
- улучшает питание сердечной мышцы;
- восстанавливает эластичность и прочность сосудов.

Прочтите эту статью родным и близким - они тоже нуждаются в защите!

ОДОБРЕНО Регистрационное удостоверение Минздравотдела Здравоохранения РФ 77.99.94.9718.0.000101.08.01

Подбор индивидуального курса и заказ препарата по тел. 792-38-49 с 9.00 до 21.00 без выходных

Здоровые глаза в любом возрасте

«Визио Баланс» - современные научные достижения и финское качество в офтальмологии

«Визио Баланс» - реальная альтернатива операции!

Уникальный по своей эффективности «Визио Баланс» обладает мощным восстановительным воздействием, очищает хрусталик, активизирует микроциркуляцию крови, укрепляет сосуды глаз, снижает утомляемость, повышает остроту зрения. Кроме того, препарат оказывает интенсивное восстановительное воздействие и необходим людям, перенесшим операции на глазах.

«Визио Баланс» уже помог тысячам людей - помогите и Вам. Российские офтальмологи рекомендуют.

Препарат рекомендован для всех возрастных групп от 12 лет, особенно пожилым людям при естественных процессах ухудшения зрения, необходим людям, чья профессиональная деятельность связана с работой на компьютере. Сбалансированное сочетание натуральных природных компонентов «Визио Баланс»:

- способствует активному восстановлению функционального состояния тканей глаза, повышению остроты и чувствительности рецепторов глаза;
- повышает цветоразличение, снимает застойные явления в сосудах глаза и восстанавливает биоритм зрительного анализатора;
- Рег. Уд. Мин. Здравоохранения РФ №002723 И. 246.04.2001

Подбор индивидуального курса и заказ препарата по тел. 960-29-39 с 9.00 до 21.00 без выходных

ПОРА ЛЕЧИТЬ БРОНХИТ

Осень, конечно, золотая пора. Но, увы, с ее приходом люди простужаются значительно чаще. Надеемся, наши советы помогут вам избежать таких неприятностей.

- Намазать грудную клетку смесью меда, нутряного жира, втереть в кожу, обернуть компрессной бумагой. Сверху обвязать старым пуховым платком.
- Заварить 1 литром кипятка 400 г отрубей, остудить, процедить и пить целый день в горячем виде. Можно добавить жженный сахар (мед - нельзя).
- Смешать 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка, 1 чайную ложку муки, 2 чайные ложки меда и настоять 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.
- Залить 0,5 л виноградного вина 4 больших листа алоэ и настаивать 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.
- При лечении бронхита, трахеита, ринита помогает прополисовая ингаляция: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую чашку 300-400 мл и поставить ее в другую посуду с кипящей водой. Ингаляцию лучше проводить утром и вечером по 10-15 минут.
- Если горчицу истолочь и пить с подслащенной медом водой, она устраняет першение в горле.
- При бронхите употреблять 40-50 капель настойки тысячелистника: 30 г травы на 1/2 стакана спирта или 1 стакан водки. Пить 3-4 раза в день по 30-40 капель перед едой.
- Сжечь в костре или печке ветки липы. Уголь истолочь в порошок и принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, запивая молоком.

ПРОЧИСТИТЬ УШИ

Человеческий организм может самостоятельно и с минимальными затратами справиться со многими проблемами. Например, когда человек жует или зеваает - он не только утоляет голод и нагнетает легкие воздушные массы, но еще и массирует слуховые проходы, благодаря чему сера продвигается наружу и выходит в ушную раковину. И если человек здоров, то достаточно 1 раз в неделю в банный день почистить ухо пальцем.

Если же в ушах появились серные пробки, ни в коем случае нельзя прочищать уши какими-либо предметами. Большую часть серы вы протолкнете еще глубже в ушной канал. Также вы рискуете повредить тонкую кожу ушного канала - это вызовет боль и легкое воспаление.

Для удаления серной пробки в домашних условиях издавна используют вакуумные ушные свечи. Лучше использовать свечи, изготовленные на основе 100% пчелиного воска, так как воск способствует размягчению серных пробок и мягкому их удалению, улучшает микроциркуляцию в области ушей.

Во время горения в полости свечи происходит разрежение воздуха, создается перепад давления, так называемый «эффект печной трубы». Продукты сгорания воска проникают в наружный слуховой проход и разрушают серную пробку. Тепло и вакуум растворяют и удаляют загрязнение слухового прохода, благодаря чему восстанавливается функция барабанной перепонки, повышается слы-

шимость, исчезает шум, заметно улучшается носовое дыхание. Поэтому ушные свечи используют для профилактики воспалительных процессов уха, горла, носа.

Перед использованием ушных свечей необходимо убедиться, что ранее из уха не было гноетечения, т.е., что целостность перепонки не нарушена.

Процедура проста в исполнении, совершенно безболезненна и даже приятна. При хронических заболеваниях рекомендуется 5-6 сеансов 1 раз в неделю, при острых - 1 раз в 2-3 дня.

И последний совет. Довольно часто кожа в ушах иссушается из-за нашей некомпетентности. Во время водных процедур в ушные проходы ни в коем случае не должны попадать мыло, гель, шампунь и прочие моющие средства.

Оберегайте свое здоровье от серьезных проблем.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ УШИ

«Континенталь» - фармация

- мягкое удаление серных пробок;
- профилактика болезней уха, горла, носа;
- улучшение общего самочувствия при:
 - головной боли;
 - мигрени;
 - стресса;
 - головокружении;
 - бессоннице

Удобны и просты в применении

Экологически чистый продукт **СВЕЧИ УШНЫЕ ВОСКОВЫЕ** на основе 100% пчелиного воска

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!
«Сеть аптек 36,6» - тел. 797-63-66