

16+

№9
2018

БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц
о самом главном

Все лучшее – детям

Осенняя аллергия

Как сохранить здоровье
суставов

Соя против болезней

ISSN 1682-4237

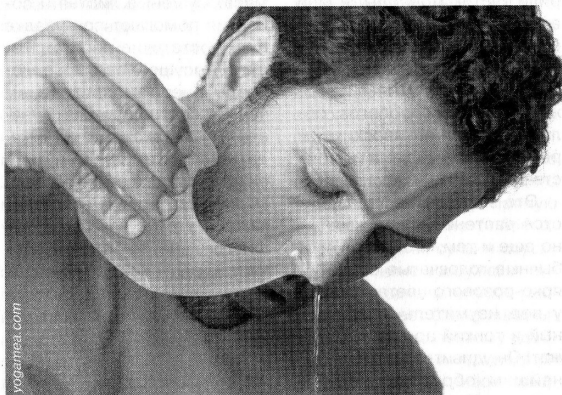


9 771682 423005

18009



>



Жить без болезней просто!

Здоровый образ жизни – это простые, но эффективные приемы и привычки, которые исключают возникновение большинства распространенных болезней. Проблема в том, что мы, как правило, не знаем этих приемов, более того, квалифицированные медики часто уведят нас от верного решения

Хочу призвать читателей совместно собирать простые рецепты здоровья. В качестве примера приведу некоторые способы, позволившие практически сразу изъять из моей

жизни простудные заболевания и зубные проблемы.

Начну с самого распространенного и всем знакомого ОРЗ (острое респираторное заболевание) или, по-просто-

му, с простуды. Как в народе говорится, если ОРЗ лечить, то пройдет через 7 дней, а если нет – то через неделю. Но последствия традиционно-го лечения или «пережидания» могут быть самыми разными – от временных неудобств в виде насморка, кашля или повышенной температуры вплоть до летального исхода.

Мой личный опыт, вероятно, аналогичен таковому у большинства людей. С детства, особенно по весне и осенью, оказывался в плену простуд. Иногда обходился «малой кровью», а бывало, доходило до госпитализации с воспалением легких. Закончилась эта история почти случайно, когда я нашел статью, скаченную когда-то из интернета. В ней была рекомендация: при первых признаках простуды прекратить прием пищи. Идея очень простая – не мешать организму в борьбе с болезнетворными вирусами, отвлекая силы на пищеварение. Так совпало, что, я читал эту статью в состоянии уже начинающейся простуды, поэтому оставалось только воспользоваться предложенным способом и отказаться от питания, употребляя только воду. С тех пор ОРЗ обходят меня стороной.

Алгоритм действий элементарный – при первых признаках простуды перестаньте есть, и тогда через сутки болезнь отступит. Кстати, дети интуитивно при наступлении простуды отказываются от еды, но «сердобольные» родители заставляют их садиться за стол и провоцируют развитие недуга. Увы, большинство самих взрослых предрасположено к чревоугодию. Я и раньше пробовал голодать по 3-5 дней, и вообще придерживаюсь в основном вегетарианства, мяса не люблю. Поэтому никаких затруднений не испытывал при отказе от пищи на сутки, но продолжая пить воду. Однако мои знакомые на предложение отказаться от еды говорили мне, что лучше будут болеть.

Однако голодание – не единственный надежный метод предотвращения простудных заболеваний. Другой прием борьбы с ОРЗ (и не только) избавлен от волевых усилий по ограничению себя в пище и известен из практики йоги. Суть его состоит в гигиене носовой полости путем полоскания. Я обычно втягиваю теплый раствор поваренной или морской соли (половину чайной ложки соли на полстакана воды) через одну ноздрю, за-

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу Вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская. 20; тел. для справок: (3532) 60-61-30**