

+ Неизлечимых болезней нет

Доктор Сергей

Аллергия: выбираем свободу



Жизнь без лекарств

Я привлекаю здоровье!

Неизлечимых болезней нет

Севастьян Пигалев

Аллергия: выбираем свободу

«Научная книга»

Пигалев С.

Аллергия: выбираем свободу / С. Пигалев — «Научная книга»,
— (Неизлечимых болезней нет)

Каких-нибудь 30—40 лет назад аллергические заболевания казались неактуальными и малоопасными. Теперь же аллергизация населения достигла настолько угрожающих размеров, что стала одной из главных проблем медицины. В народной медицине содержится много проверенных опытом рецептов, применяемых при аллергии. Достаточно знать свое заболевание, и вы легко сможете сами назначить себе лечение, найдя нужный рецепт в этой книге. Да и за лекарством не придется далеко ходить. Они, наверное, растут на вашем садовом участке, на подоконнике. В книге освещены наиболее распространенные аллергические заболевания: бронхиальная астма, поллинозы, крапивница и отек Квинке; аллергические заболевания кожи, лекарственные аллергии; сывороточная болезнь; пищевая аллергия; аллергия на укусы насекомых; основные признаки болезни. Собрана информация о самых различных системах и способах лечения при них.

Содержание

1. Предисловие автора	7
2. Введение	8
Аллергены	9
Биологические аллергены	9
Лекарственные аллергены	9
Бытовые аллергены	9
Пыльцевые аллергены	10
Пищевые аллергены	10
Промышленные аллергии	10
Физические аллергены	11
Аутоаллергия	12
Механизм возникновения аллергии	12
Причины возникновения аллергии	13
От чего зависит сила проявления симптомов аллергии?	15
Сколько надо аллергена для начала реакции?	15
Аллергические реакции	15
3. Бронхиальная астма – каждый вдох на вес золота	17
Расскажем, что же такое бронхиальная астма	17
Питание	19
Лечение керосином бронхиальной астмы по Н. А. Сухиной с соавторами	20
Лечение глиной	20
Травяная аптека Л. и Г. Погожевых	20
Багульник и крапива	20
Боярышник	21
Душица	21
Земляника	21
Крапива	21
Мать-и-мачеха	21
Подорожник	21
Польнь	21
Фитотерапия при бронхиальной астме по Кортикову В. Н. и Кортикову А. В. (способы приготовления и употребления см. в народных средствах, собранных другими целителями):	
Правило 1	23
Правило 2	23
Правило 3	23
Правило 4	23
Движения головы	24
Повороты	24
Главные движения	24
Дыхательная гимнастика по методу К. П. Бутейко	26
Лечебная гимнастика при бронхиальной астме по Иванову С. М.	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Севастьян Пигалев

Аллергия: выбираем свободу

Здравствуйте, мои уважаемые читатели! Зовут меня Алексей Светлов. Как лечащий врач я каждый день встречаюсь с больными и сталкиваюсь с их бедами, проблемы простого человека знаю не понаслышке.

Мой дед был знахарем, и за помощью к нему обращались люди всех близлежащих деревень. Он знал много старинных способов и лечения болезней рецептов, которые передавались из поколения в поколение в нашей семье и аккуратно записывались в толстую, уже потрепанную тетрадку. Еще будучи мальчишкой, я не раз заглядывал в нее: чего там только не было – настои, настойки, отвары, медолечение, заговоры, даже лечение пиявками.

Случалось, что дед брал меня с собой в соседнее село, где кто-то был болен, и я наблюдал за его работой. Он знал, как снизить температуру и остановить лихорадку, как избавить ребенка от болей в животе, как снять приступ удушья, мог помочь практически в каждом случае облегчить состояние больного человека.

Каждое лето мы ходили в луга: собирали травы, кору деревьев, ягоды. Дед рассказывал мне об их целебных свойствах, не забывая при этом добавлять, что всякое растение должно быть использовано строго по рецепту и что при несоблюдении правил оно может принести вред здоровью. Я внимательно слушал и старался запомнить советы старика.

С тех самых пор я мечтал, что стану врачом и буду помогать людям. И как известно – если очень захотеть – мечты сбываются. Я – доктор.

Несмотря на то, что по специальности я педиатр, за консультацией ко мне обращаются люди всех возрастных групп: дети, взрослые, старики, многие из них страдают несколькими заболеваниями одновременно. Получается, что большинство пациентов вынуждено обращаться к разным специалистам, – кардиологам, невропатологам, гастроэнтерологам, гинекологам... И каждый из них направляет этого пациента на множество исследований и назначает ему огромное количество лекарств. А организм-то у человека один, все органы взаимосвязаны, и без учета этой целостности могут наступить печальные последствия. Поэтому кто-то должен выступать координатором происходящего.

В настоящее время российское здравоохранение не имеет возможности полноценно обследовать и лечить людей. Поэтому основная нагрузка ложится на семейных врачей, задачей которых является не только лечение больных, но и предупреждение возникновения заболеваний с учетом экологической и социальной обстановки в стране.

И я понял, что мое призвание – быть семейным врачом. Думаю, что иметь своего семейного врача хотел бы каждый. Знающего, дружелюбного, заинтересованного в твоём здоровье и ответственного за него. Он необходим пациентам и в качестве психолога, духовника, гинеколога, диетолога и много кого еще, т. е. он выполняет не только медицинские, но и социальные функции. Он необходим всем и каждому. Весь цивилизованный мир давно уже осознал это. Не сомневаюсь, что большинство граждан среднего достатка считает, что лучше иметь дело с одним врачом, принимающим на себя ответственность за здоровье семьи в качестве лекаря и медицинского адвоката в одном лице, чем самостоятельно ставить себе диагнозы и путешествовать от специалиста к специалисту в поисках способов укрепления здоровья, неся существенные потери времени и денег.

По моему мнению, многим больным требуется помощь семейного врача, ведь он, как клиницист, является специалистом по всем недугам. И только если он оказывается бессилён помочь больному решить его проблемы, направляет к специалисту и совместно с ним продолжает лечение.

Я продолжал изучать нетрадиционные методы лечения, использовал знания моего деда, заинтересовался другими народными способами лечения заболеваний. И пришел к выводу, что лечение обычными медикаментозными средствами иногда оказывает нежелательное действие, а иной раз и губительно сказывается на организме больного человека. Не зря существует такая поговорка: «Одно лечим, другое калечим». В связи с этим я решил, что при ведении своих пациентов буду сочетать медикаментозное лечение и лечение народными средствами.

Всем известно, что на протяжении столетий люди изучали целебную силу растений, минералов, воды, камней и т. д. Однако до сих пор многие люди недооценивают эффективность даров природы, причем зря. Поэтому я хочу изменить представление современных людей и в этой книге подробно описать все положительные стороны народной медицины.

К примеру, в своей практике я столкнулся с растением, которое есть в каждом доме, хотя многие даже не подозревают, насколько велико его целебное действие на организм человека и что оно может излечить практически все болезни. Название ему – ЗОЛОТОЙ УС. Это неприметное, неприхотливое растение обладает таким мощным энергетическим воздействием, что даже одно его присутствие в доме создает благоприятную атмосферу в семье. Оно излучает флюиды, воздействующие на подсознание человека, при этом настроение у него улучшается, он становится добрее, щедрее и терпимее к другим, а ведь это является залогом благополучия отношений между людьми. Даже были найдены старинные записи о том, что люди ставили цветки у порога дома, приговаривая: «Золотой ус, спаси от злых уст». Помимо вышеперечисленных эффектов, это растение обладает большим целебным воздействием на физическое состояние организма. Так, например, если приложить лист золотого уса к больному месту – боль уменьшится, а через некоторое время уйдет совсем. А если еще и приготовить из этого растения настойки, настои или отвары и употреблять их в соответствии с рецептами, которые были проверены временем, то результат будет просто потрясающим. Вам достаточно будет знать свое заболевание, и, используя данные рецепты, вы легко сможете подлечиться сами. Да и за лекарством не придется далеко ходить, ведь многие целебные растения растут на вашем подоконнике.

Также в своей книге я расскажу о целебных свойствах других растений, о целебной силе воды, минералов и др. Если вы будете правильно и рационально их сочетать, то почувствуете прилив жизненных сил, здоровье улучшится, увеличится продолжительность жизни.

Итак, запомните: ваше здоровье и здоровье ваших близких в ваших руках. Надеюсь, что моя книга станет добрым и нужным советчиком для каждой семьи и окажет неоценимую помощь в трудную минуту.

Счастья и здоровья вам и вашим близким.

1. Предисловие автора

Добрый день, дорогие мои читатели. Очень рад новой встрече с вами. Хочется верить, что новая книга «Аллергия: выбираем свободу» принесет вам не меньше пользы и радости.

По-прежнему не становится лучше наше здравоохранение, и простым людям все так же приходится самим заботиться о своем здоровье. Телевидение, радио, газеты и журналы еще больше все усложняют. Назойливая и недостойная реклама путает людей, создает ложную картину, вместо того чтобы просто рассказать, как и чем лечиться. Поход в аптеку и к врачам зачастую сам по себе становится нервным стрессом, особенно когда подсчитаешь скромный семейный бюджет. Да и дорогостоящие «заморские» рекламируемые лекарства часто не приносят желаемого облегчения, в некоторых случаях вызывая нехорошие побочные реакции. Как быть и кому верить?

Ко мне постоянно обращаются люди, которым не смогла помочь официальная традиционная медицина, многим из них по разным причинам нельзя назначать обычное лечение.

Вы можете спросить меня: «А зачем вы пишете об аллергии? Ведь о ней столько написано». Вы не правы, мои дорогие. Можно, и довольно много. Во-первых, накопилось много новых проверенных опытом рецептов лечения аллергии. Во-вторых, я постарался подобрать наиболее удобную для вас форму изложения.

Моя работа – объяснять людям основы здорового образа жизни, взаимоотношения с окружающим миром, очищение организма при аллергии, проявляющейся в виде заболеваний верхних дыхательных путей, кожи и суставов.

Теперь достаточно знать свое аллергическое заболевание, и вы легко сможете назначать лечение. Да и за лекарством не надо ходить в аптеку, оно наверняка растет на приусадебном участке, даче, на подоконнике.

2. Ведение

Каких-нибудь 30—35 лет тому назад аллергические заболевания казались неактуальными и малоопасными. Теперь же аллергизация населения планеты (особенно в промышленно развитых странах) достигла настолько угрожающих размеров, что одной из главных проблем современной медицины. Во всем мире отмечается увеличение не только частоты, но и сложности аллергических заболеваний. Практически каждый день мы сталкиваемся с аллергическими заболеваниями, со случаями непереносимости лекарственных препаратов и пищевых продуктов и необычными реакциями на химические вещества бытового и профессионального окружения, включая одежду из синтетических тканей, бижутерию, косметику и многое другое. Вместе с прогрессом медицина (открытие антибиотиков, сульфаниламидов, ряда антисептических средств) значительно уменьшилось число таких заболеваний, как гнойные заболевания, осложнения, перестали быть смертельными многие инфекционные заболевания. На первый план выступили другие заболевания, в том числе и аллергические, т. е. зависящие главным образом не от микробов, а от изменения реактивности организма.

В основе аллергических заболеваний лежит именно измененная реактивность организма, то есть имеется измененная сверхчувствительность к определенному веществу, называемому аллергеном.

Аллергены

Аллергенами могут быть различные соединения от простых химических веществ (бром, хром, йод) до самых сложных (белки, полисахариды), сочетания тех или других. Одни попадают в организм извне (*экзогенные*), другие образуются в самом организме (*аутогенные*). Экзогенные аллергены могут быть неинфекционного происхождения (бытовая пыль, шерсть, перхоть животных, лекарственные препараты, химические вещества, пыльца растений, животные и растительные продукты и другие, инфекционные бактерии, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности, плесень). Попадая в организм различными путями, экзогенные аллергены могут вызвать поражение различных органов и систем.

Экзогенные аллергены делятся на следующие группы.

Биологические аллергены

Биологические аллергены – микробы, вирусы, грибки, плесень, гельминты, сывороточные и вакцинные препараты.

Развитие многих инфекционных заболеваний (бруцеллез, лепра, туберкулез, брюшной тиф) сопровождается аллергией.

Такую аллергию называют инфекционной, а группу заболеваний, вызванных микробами, грибами или вирусами, в развитии которых большую роль играет аллергия, – инфекционно-аллергическими. Нередко к их развитию приводят и те микробы и грибки, которые обычно находятся на коже или в дыхательных путях, полости рта и кишечника. Источником аллергии являются также очаги инфекции в организме – кариозные зубы, воспаление придаточных пазух носа, холецистит и другие воспалительные процессы. Сыворотки и вакцины, введенные в организм путем инъекций, могут стать причиной аллергической реакции – анафилактики. Аллергия при гельминтозах развивается в связи с всасыванием продуктов распада и обмена гельминтов.

Лекарственные аллергены

Аллергическую реакцию может вызвать практически любой препарат. Так, аллергические осложнения при применении кодеина составляют 1,5 %, аспирин – 1,9 %, сульфаниламидов – 6,7 %, пенициллина – до 16 %. Нередки аллергические осложнения, возникающие в ответ на введение новокаина, витамина В1 и многих других лекарств. Частота аллергических реакций зависит от того, насколько часто и в каких количествах употребляются препараты. В период широкого применения сульфаниламидов аллергические реакции на них отмечались чаще, чем в последнее время, когда их назначают реже. В связи со значительным распространением антибиотиков именно они, и в первую очередь пенициллин, наиболее часто вызывают аллергические осложнения. Частота осложнений возрастает по мере повторения курса лечения. Пенициллин чаще других медикаментов служит причиной тяжелых аллергических реакций, причем доза, вызывающая реакцию, может быть очень небольшой. Нужно помнить, что прием любых лекарственных средств без назначения врача крайне опасен.

Бытовые аллергены

Среди них главную роль играет домашняя пыль, в которую входят пылевые частички с ковров, одежды, постельного белья; грибки на стенах сырых комнат; частички домашних насе-

комых (клопов, тараканов, постельных клещей). К этой же группе относят так называемые эпидермальные аллергены – волосы, шерсть, перхоть животных. Нередко аллергеном является рачок-дафния, служащий кормом для рыб. В последние годы увеличивается число аллергических реакций на препараты бытовой химии, особенно на стиральные порошки. Бытовые аллергены чаще всего вызывают аллергические заболевания дыхательных путей (бронхиальная астма, аллергический дерматит).

Пыльцевые аллергены

Аллергические заболевания возникают при попадании в организм пыльцы видов растений, не превышающей в диаметре 35 мкм. Чаще это пыльца ветроопыляемых растений. Она вызывает насморк, конъюнктивит и другие проявления поллинозов. Сильными аллергизирующими свойствами обладают пыльца сорняка амброзии, плесневые грибки, которые украшают стены ванной, кухни, подъездов.

Пищевые аллергены

Ими практически могут быть чуть ли не все пищевые продукты. Но чаще других вызывают аллергию молоко, яйца, мясо, рыба, раки, помидоры, цитрусовые, клубника, земляника, шоколад. При попадании в организм аллергенов через желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) возникает пищевая аллергия. В отличие от нее аллергические поражения желудочно-кишечного тракта, развивающиеся при попадании аллергена иным путем, называют желудочно-кишечной аллергией. Например, аллерген, проникающий в организм через слизистую оболочку дыхательных путей, может вызвать аллергическую реакцию в любом отделе ЖКТ.

Пищевая аллергия может развиваться очень быстро после попадания в ЖКТ пищевого аллергена. Так, при аллергии к молоку уже через несколько минут после его приема могут появиться рвота, внезапный понос, а несколько позже – и другие симптомы (крапивница, лихорадка, зуд). Иногда первые симптомы возникают лишь через некоторый промежуток времени. Обычно пищевая аллергия развивается на фоне нарушений ЖКТ. У детей ее развитию способствует перекармливание; часто пищевые аллергены вызывают у них диатез (экссудативно-катаральный). Непереносимость определенных пищевых продуктов не всегда связана с аллергической реакцией. Она может быть обусловлена недостатком некоторых ферментов в пищеварительных соках; это приводит к нарушению переваривания пищи и расстройствам, похожим на пищевую аллергию.

Промышленные аллергии

Бурное развитие химической промышленности привело к значительному увеличению количества различных веществ на производстве и в быту, с которыми приходится соприкасаться людям. Это обусловило возникновение разных по своему характеру аллергических реакций, главным образом в виде поражений кожи – аллергических профессиональных контактных дерматитов. Промышленными аллергенами могут быть: скипидар, минеральное масло, никель, хром, мышьяк, деготь, дубильные вещества, аэрозоли и прочие красители, лаки, инсектоfungициды, вещества, содержащие бакелит, формалин, мочевины, эпоксидные смолы, отверждающие вещества, детергенты, аминбензолы, производные хинолина, хлорбензола и многие другие вещества. В парикмахерских и косметических кабинетах аллергенами могут оказаться красители для волос; в фотолабораториях – метол, гидрохинон, соединения брома.

Физические аллергены

Особую группу аллергенов составляют физические аллергены – тепло, холод, механическое раздражение. Считают, что во многих случаях под действием этих факторов в организме образуются определенные вещества, которые и становятся аллергенами.

Аутоаллергия

Аутоаллергия – повышенная и измененная способность организма реагировать на собственные белки клеток тканей, которые становятся аллергенами (эндоаллергенами).

Возникновение учения об аутоаллергии как одном из механизмов развития болезни связано с именем русского физиолога – ученого И. И. Мечникова. Различают естественные и приобретенные эндоаллергены.

К естественным эндоаллергенам относятся некоторые белки нормальных тканей (мозг, тестикулум, хрусталик). Приобретенные – это белки организма, у которых появляются чужеродные (аллергические) свойства при ожогах, лучевой болезни, других процессах, а также при соединении с бактериальными токсинами, лекарствами. Организм способен отличить «свои» белки от чужеродных. В обычных условиях к собственным компонентам тела имеется устойчивость, и собственные ткани не повреждаются, то есть против них не образуются сенситивизированные лимфоциты и антитела (аутоантитела). При аутоаллергии действие защитных механизмов направлено против собственных тканей хозяина. В этом заключается суть аутоаллергического процесса. Если повреждающее действие этих механизмов на ткани становится достаточно выраженным, процесс переходит в аутоаллергическую болезнь. К числу таких заболеваний относятся некоторые виды гемолитической анемии, миастения (тяжелая мышечная слабость), ревматоидный артрит, гломерулонефрит. Предполагают участие аутоаллергенов в развитии ревматизма, язвенного колита, а в некоторых случаях – бронхиальной астмы.

Механизм возникновения аллергии

Еще Гиппократ, Авиценна, Гален описывали случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, приводящей к желудочно-кишечным расстройствам и крапивнице. Аллергия преследует человечество с древнейших времен, но сейчас аллергенов стало значительно больше из-за ухудшающейся экологической обстановки и засилья бытовой, пищевой и промышленной химии.

Что такое аллергия и почему она возникает?

Общеизвестно, что иммунная система организма охраняет здоровье человека от самых разнообразных инфекций и прочих сторонних воздействий. В организме у всех без исключения людей вырабатываются защитные белки – иммуноглобулины нескольких видов (А, М, G, Е). Иммуноглобулинов Е, которые участвуют в аллергических реакциях, обычно вырабатывается не слишком много, например они нужны для уничтожения глистов.

Но оказывается, абсолютно все люди реагируют на разнообразные внешние раздражители (домашнюю пыль, бытовую и промышленную химию, шерсть животных, пыльцу растений и плесень) некоторым увеличением количества иммуноглобулинов Е в крови.

Необходимость такого увеличения носит охранительный характер: иммуноглобулин Е выступает как сторожевые собаки, которые бросаются на чужака.

У большинства людей это не вызывает никаких внешних и внутренних симптомов, поскольку повышение количества иммуноглобулинов Е невелико. Но когда в организме вырабатывается много иммуноглобулинов Е, возникают хорошо знакомые нам аллергические реакции.

Как это происходит? Когда вещества, провоцирующие аллергические реакции (аллергены), попадают в организм, то иммуноглобулины бросаются на них и «хватают» вместе с аллергенами. Иммуноглобулины Е садятся на мембраны так называемых тучных клеток, внутри которых содержатся различные активные вещества, в частности серотонин, ацетилхолин, брадикинин, отвечающие за развитие воспалительных симптомов. Гистамин выбрасыва-

ется из тучных клеток, и у аллергиков происходит отек этих мест, появляются зуд, сыпь, выделения, например из носа. Данные реакции выполняют защитную биологическую функцию – расширяют сосуды и привлекают к этому месту другие активные клетки крови, также могут выделять вещества, разрушающие чужеродные белки.

Иммуноглобулины бывают специфическими, когда реагируют только на определение раздражителя, например на пыльцу растений или на какой-либо пищевой продукт (яйца, шоколад).

При некоторых заболеваниях, например гепатитах, СПИДе, количества вырабатываемых в организме иммуноглобулинов могут уменьшаться, поэтому аллергические симптомы могут ослабевать. Но одновременно у человека резко снижается иммунитет к разнообразным, зачастую очень опасным инфекциям, и он становится практически беззащитным перед онкологическими заболеваниями. Если вы истинный аллергик, вам повезло в том смысле, что вряд ли вам суждено заболеть другим бичом современной цивилизации – заполучить злокачественную опухоль. Ваша недремлющая иммунная система этого просто не допустит. По данным американских ученых из Национального института рака, при различных формах аллергии риск развития опухолей мозга снижается на 33—51 %.

Итак, аллергия – это повышенная реактивность иммунной системы, возникающая по различным причинам и вызывающая сверхчувствительность к разнообразным бытовым, пищевым, лекарственным и промышленным раздражителям. Они могут быть как действительно опасными и вредными для здоровья (например, лекарства или бытовая химия), так и вполне безобидными, но организм все равно реагирует на вторжение чужеродных молекул неадекватно.

Чтобы образовать антитела в организме аллергены должны удовлетворять двум условиям: быть крупными, чтобы обладать антигенными свойствами, т. е. провоцировать выработку антител, и иметь такой размер, чтобы пройти через эпидермис кожи, эпителий дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, молекулярный вес от 50 000 до 40 000.

Причины возникновения аллергии

Врачи единодушны в том, что одна из основных аллергических реакций – определенные сбои в работе желудочно-кишечного тракта. Например, у человека развивается дисбактериоз из-за приема антибиотиков и других лекарств либо повышается проницаемость стенок кишечника как при язвенной болезни. Тогда крупные белковые молекулы-аллергены (которые в норме перевариваются до составляющих аминокислот и теряют свои аллергенные свойства) попадают в кровь, и человеческий организм начинает откликаться на вторжение незваных чужаков различными и подчас чрезмерными реакциями от простой крапивницы, зуда и насморка до тяжелого отека Квинке и шока. В течение суток человек сталкивается примерно с 120 пищевыми аллергенами, чаще всего без всякого вреда для здоровья. При переедании, когда аллергенов поступает много, при плохом пищеварении или воспалении кишечника, дисбактериозе или наличии паразитов в желудочно-кишечном тракте, которые выделяют ядовитые для человека продукты жизнедеятельности, риск развития аллергии очень высок.

Одним словом, все начинается с желудочно-кишечной патологии или плохой работы печени, если она не выполняет своей очистительной функции после перенесенного гепатита, холецистита или лямблиоза.

Лямблиоз – это поражение печени простейшими, которое часто протекает без явных симптомов, хотя могут встречаться различные нарушения пищеварения и боли в правом боку. Но со временем защитная функция печени снижается, что ухудшает состав крови и приводит к зашлакованности всего организма.

Причиной аллергии может быть и почечная недостаточность, когда почки не справляются со своей выделительной функцией.

В младенческом возрасте аллергия нередко развивается при слишком раннем прекращении кормления грудью и переходе к искусственному вскармливанию. К ней может присоединиться и ферментная недостаточность, просто у маленького ребенка не успел сформироваться и наладиться механизм усвоения взрослой пищи, а ему уже начинают давать разнообразный прикорм. Медики признают, что выявить подобную ферментативную недостаточность практически трудно и невозможно. Все они дружно (хотя и абсолютно независимо друг от друга) добавляют, что гораздо чаще, чем пресловутая ферментная недостаточность, которая практически всегда сама собой проходит, причиной аллергии, вернее, псевдоаллергии ребенка – равно как у взрослых, – является банальный дисбактериоз.

Все дело в постоянном самоотравлении организма массой вредных веществ, вырабатываемых патогенными бактериями, которыми забит кишечник. Именно эти бактерии выделяют гистамин, вызывающий разнообразные воспалительные симптомы.

Кто из детей и взрослых ни разу в жизни не простужался? И кому из них не назначали антибиотики? После такого лечения дисбактериоз и ребенку и взрослому практически гарантирован. Но выявляется он элементарно – с помощью анализа кала (посев кала). И лечится он очень просто – с помощью кишечных антисептиков нового поколения и избирательно уничтожающих вредную флору при сохранении полезной или бифидопрепаратов в капсулах. Обычно бифидобактерии практически полностью перевариваются в желудке, их суперполезность – не более чем рекламный трюк. Безусловно, они играют положительную роль в поддержании здоровой флоры в кишечнике, но с бактериозом справятся едва ли.

К сожалению, наследственность, генетическая структура – один из важнейших факторов в возможном развитии аллергии. Если один из родителей страдал от сенной лихорадки, астмы, экземы, пищевой аллергии, вероятность появления подобных или иных аллергических реакций у ребенка очень высока.

Причиной возникновения аллергии у ребенка может быть и несоблюдение его матерью диеты в период беременности. Врачи советуют женщинам, ожидающим ребенка, воздержаться от классических аллергенов (шоколад, цитрусовые, кофе), чтобы плод не «нахватался» от матери антител и у малыша впоследствии не было проблем. Но далеко не все мамы способны на девять месяцев пожертвовать своими интересами и привычками ради здоровья ребенка. Поэтому если мама во время беременности часто пила кофе, ела яйца и апельсины, то у ребенка обнаруживается аллергия на эти продукты. Если они лечились от какой-либо болезни, то антитела к этому лекарству (например, антибиотику) передаются плоду. Поэтому женщинам советуем быть максимально осторожными, не переохлаждаться, не пить и не курить, иначе у ребенка, кроме аллергии, будет целый букет заболеваний, вплоть до самых тяжелых (поражения сердца, центральной нервной системы и различные пороки развития).

Следующая возможная причина возникновения аллергии у ребенка и взрослого – это грибки. Они действуют как инфекционный аллерген и тоже любят селиться в кишечнике, выделяя множество токсических веществ. Их также легко выявить с помощью анализа на дисбактериоз.

Грибки опасны и тогда, когда они находятся в кишечнике, когда они всего лишь украшают ногти или заводятся в перхоти. Все это приводит к повышению общей чувствительности организма к различным веществам.

Последняя причина, вызывающая возникновения аллергии, – это плохая аллергическая обстановка вокруг нас. Вода, которую мы пьем, воздух, которым мы дышим, продукты, которые едим ежедневно почва, по которой мы ходим, – все перенасыщено химикалиями. Кроме остатков удобрений продукты содержат различные пищевые добавки, консерванты, улучшители вкуса. Нечего говорить о бытовой химии или о вредном воздействии химически активных

веществ на различных производствах. Совсем не редкость возникновение профессиональной аллергии у парикмахеров к применяемым ими составам, у работников резиновых, химических фабрик и заводов, производящих удобрения или стиральные порошки, шины. Очень много аллергиков в Донбассе, Кузбассе и иных угольных регионах в больших и малых городах с предприятиями, загрязняющими водоемы и воздух промышленными выбросами.

В Саратове даже тараканы покинули город из-за плохой экологической обстановки.

Многое зависит от ваших пищевых привычек. Так, бедный витаминами, микроэлементами и растительной клетчаткой с высоким содержанием полуфабрикатов и консервированных продуктов рацион резко повышает восприимчивость ко всему (подробнее смотрите в Пищевой аллергии).

От чего зависит сила проявления симптомов аллергии?

Проявление симптомов или появление новых или на новое вещество зависит от целого ряда факторов: состояния здоровья, степени усталости, продолжительности сна (сильно сказывается постоянное недосыпание), изнуренности физической или умственной работой, стрессами, качества воды, питания, частоты пользования бытовой химией, курения (курите вы сами или ваше окружение – это практически одно и то же). Любая свежая хирургическая операция (удаление зуба, гланд, травмы, особенно ожоги) также надолго сенсibiliзирует организм. Любые сторонние заболевания ведут к ухудшению состояния всего организма, соответственно, к усилению аллергических реакций или появлению новых.

Сколько надо аллергена для начала реакции?

В случае истинной аллергии достаточно всего одной молекулы вещества, чтобы последствия в виде кожных высыпаний, насморка и даже шока не заставили себя ждать. Поэтому если у вашего ребенка выраженная аллергия на яйцо, не удивляйтесь у него крапивнице после того, как вы сварили ему кашу в той же кастрюле, где до этого варились яйца, даже если вы ополоснули ее водой.

Аллергические реакции

В ответ на внедрение в организм аллергенов и развиваются аллергические реакции, которые могут быть специфическими и неспецифическими. Специфической реакции предшествует скрытый период, когда развивается повышенная чувствительность к впервые попавшему в организм аллергену, – так называемая сенсibiliзация. Происходит это в результате выработки антител – белковых веществ, образующихся в ответ на введение только данного аллергена, или появления лимфоцитов, способных взаимодействовать с данным аллергеном. Если к моменту их появления аллерген удален из организма, никаких болезненных проявлений не отмечается. При повторном воздействии аллергена на уже сенсibiliзированный к нему организм развивается аллергическая реакция – взаимодействие антител или лимфоцитов с вызвавшим их образование аллергеном. В результате происходит ряд биохимических процессов с выделением химических веществ (гистамина, серотонина и др.), повреждающих клетки, ткани и органы, что и лежит в основе аллергических заболеваний. Повышенная чувствительность организма в таких случаях специфична, т. е. она проявляется по отношению к аллергену, который ранее вызывал состояние сенсibiliзации.

Неспецифические аллергические реакции возникают при первичном контакте с аллергеном без предшествующей сенсibiliзации. Попадающий в организм аллерген сам вызывает образование веществ, повреждающих клетки, ткани и органы. К числу таких реакций

относится идиосинкразия – непереносимость некоторых пищевых продуктов и лекарственных веществ.

В большинстве случаев у человека развиваются специфические аллергические реакции. По времени проявления аллергические реакции принято делить на два типа – немедленный и замедленный. Реакциями немедленного типа считаются кожные и системные аллергические реакции (дыхательной, пищеварительной и других систем), возникающие через 15—20 мин после воздействия специфического аллергена. Они проявляются кожным волдырем, спазмом бронхов, расстройствам функции ЖКТ и др. К аллергическим реакциям немедленного типа относят анафилактический шок, сывороточную болезнь, поллинозы, крапивницу, бронхиальную астму, отек Квинке. Сывороточная болезнь у несенсибилизированных людей развивается через 2—12 дней после введения сыворотки или γ -глобулина, а при повторном введении сыворотки – намного раньше. Она характеризуется появлением сыпи с мучительным зудом, припухлостью лимфатических узлов, повышением температуры и другими симптомами. Отек Квинке – преходящий ограниченный отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек – может развиваться при попадании в организм любого аллергена; чаще бывает на лице, гортани, ЖКТ. Встречаются случаи и неаллергического – наследственного – отека Квинке. Реакции замедленного типа развиваются в течение многих часов и иногда суток. К ним относят повышенную чувствительность к бактериям (например, туберкулеза, бруцеллеза, сапа, туляремии и др.), контактные дерматиты у работников химической промышленности, фармацевтов, медперсонала.

Аллергия развивается не во всех случаях контакта организма с аллергенами. Определенную роль играют наследственность, состояние нервной и эндокринной систем. Если у обоих родителей, например, отмечаются поллинозы, анафилаксия, атоническая (наследственная) форма бронхиальной астмы, некоторые формы аллергического насморка, то у детей аллергические заболевания развиваются более чем в 70 % случаев; в семьях, где болен только один из родителей, заболевает до 50 % детей. Передаются не сами заболевания, которыми страдают родители, а предрасположенность к ним – повышенная способность отвечать аллергической реакцией на действие экзогенных аллергенов. Поэтому в зависимости от вида аллергена и путей его поступления в организм аллергическое заболевание у ребенка может проявляться в любой форме. К развитию аллергии предрасполагают нарушения функций нервной и эндокринной систем, а также травмы головного мозга, отрицательные эмоции, снижение функции надпочечников.

Мы привыкли относиться к дыханию как к естественному процессу, не требующему особых усилий. И только астматики знают цену воздуха, и только они знают, каково это стараться вдохнуть свежего воздуха и быть не в состоянии этого сделать. Каждый вдох на вес золота.

3. Бронхиальная астма – каждый вдох на вес золота

Расскажем, что же такое бронхиальная астма

Вспомните библейскую легенду о сотворении человека: на шестой день творения создал Бог человека из праха земного и вдунул в лицо дыхание жизни и стал человек душою живою.

Земная жизнь человека начинается с первого вздоха, легкие наполняются воздухом, приходят в движение ткани внутренних органов, и человек подключается к миру живых существ. Он испустил последний вздох, – говорят про умершего человека, первое и последнее дыхание – это начало и конец: дыхание без сомнения основа жизни. «Дыхание», «духовный», «вдохновение» – все эти слова происходят от одного корня и смыслового значения. Обратите внимание на внешний вид легкого – оно похоже на перевернутое дерево: ствол, ветки, листья. Наш бронхолегочный аппарат подобен древу жизни. И корни жизни следуют искать в системе дыхания.

А вот эта система и поражается в первую очередь.

Бронхиальная астма – хроническое аллергическое рецидивирующее заболевание с преимущественным поражением дыхательных путей.

Характеризуется измененной реактивностью бронхов, вход воздуха в легкие и боратный выход затрудняются, становится трудно дышать.

«Астма» (astma) в переводе с греческого значит «удушьё» или «тяжелое дыхание». Упоминание об этом заболевании встречается у Гипократа, Галена, Цельсия. В папирусах Эберса описана аллергическая астма у императоров Древнего Рима (Августа и Клавдия).

У одних людей возникает кашель, у других – свист, свистящий звук, возникающий при проталкивании воздуха через слишком узкие отверстия бронхиальных трубочек, некоторые люди просто ощущают нехватку воздуха. Воздух, находящийся в воздушных мешочках (альвеолах), оказывается в «ловушке». Дыхательные движения (вдох и выдох) становятся короткими, частыми, нерегулярными.

Заболевание нередко начинается приступообразным кашлем, сопровождающимся экспираторной отдышкой, с отхождением небольшого количества стекловидной мокроты (астматический бронхит). Развернутая картина бронхиальной астмы характеризуется появлением легких и средней тяжести или тяжелых приступов удушья. Приступ может начаться предвестником (обильное выделение водянистого секрета из носа, чиханье, приступообразный кашель и т. п.). Приступ астмы характеризуется сопровождающимися слышимыми на расстоянии хрипами, из груди вырываются свистящие звуки. Грудная клетка находится в положении максимального вдоха. В дыхании принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки, выслушивается множество сухих хрипов.

Приступ астмы проходит несколько этапов.

1. Сжатие бронхов.

Бронхиальные трубочки окружены тонкими мышцами. Когда вдыхается воздух, содержащий раздражающие вещества, эти мышцы сокращаются и сдавливают бронхи. Воздух уже не сможет по ним свободно проходить в легкие. Поэтому они не получают достаточное количество свежего воздуха и не могут отдать уже ненужный организму отработанный воздух с углекислым газом.

2. Заполнение бронхов слизью.

Бронхиальные трубочки изнутри выстланы слизистой оболочкой, в которых есть клетки, вырабатывающие слизь. У здорового человека слизь сохраняет воздухоносные пути влажными. При бронхиальной астме при попадании в бронхи аллергенов (веществ, вызывающих приступ

астмы) слизи вырабатывается больше, чем нужно, она закрывает просвет бронхов и еще более затрудняет дыхание.

3. Набухание стенок бронхов.

Бронхиальные трубочки от раздражения воспаляются. Они увеличиваются в размере, утолщаются так же, как опухает поврежденный палец, когда его травмируют. Утолщение внутренней оболочки приводит к еще большему сужению просвета бронха, и воздух с трудом проходит через бронхи при вдохе и выдохе. Чем больше сужены бронхи, тем труднее дышать.

К концу приступа, примерно через 1 ч, начинается покашливание, и отделяется небольшое количество стекловидной вязкой мокроты.

При этом заболевании изменяется строение бронхов, нарушается функция ресничек мерцательного эпителия, бронхиальный эпителий разрушается. Происходит сбой микроциркуляции в стенках бронхов, что приводит к склерозу. В воспалительном процессе в бронхах участвуют и тучные клетки, содержащие биологически активные вещества (гистамин, брадикинин, калидин, серотонин и др.).

Из-за всех этих изменений формируется синдром бронхиального спазма. В механизме бронхоспазма играет роль сужение бронха, отек слизистой оболочки бронхов, нарушение слизеобразования и склеротические изменения. Огромную роль в формировании этого синдрома играет гиперреактивность бронхов, т. е. повышенная реакция на воздействие самых различных раздражителей. Реакция бронхоспазма универсальная, т. е. раздражители могут быть различными, а реакция бронхов – той же самой.

Бронхиальная астма различается по причине возникновения и степени тяжести. До сих пор отсутствует единая мировая классификация бронхиальной астмы.

По степени тяжести бронхиальную астму делят на *легкую, среднюю и тяжелую*.

При легкой степени тяжести обычно отсутствуют классические развернутые приступы удушья. Признаки бронхоспазма отмечаются не чаще 1—2 раз в неделю и являются кратковременными. От дыхательного дискомфорта по ночам больные просыпаются менее 1—2 раз в месяц. В межприступные периоды состояние таких больных стабильное.

При среднетяжелой форме приступы удушья бывают чаще 1—2 раза в неделю. Приступы же бронхиальной астмы по ночам возникают чаще 2 раз в месяц. Прием лекарственных препаратов необходим даже в межприступный период.

При тяжелом течении бронхиальной астмы отмечаются частые обострения заболевания. Причем они могут быть опасными для жизни человека. Приступы носят затяжной характер, случаются даже по ночам. Симптомы бронхиальных спазмов сохраняются в межприступном периоде. Приступы проявляются время от времени даже у человека, который живет в одном и том же месте и ведет неизменный образ жизни.

Заболевание носит рецидивирующий характер, т. е. имеет склонность регулярно обостряться.

Приступы, сочетающиеся с периодами благополучия, являются отличительной чертой этой болезни.

На развитие бронхиальной астмы влияют как внешние, так и внутренние факторы. То есть следует учитывать и влияние окружающей среды, и особенности самого организма (в частности, состояние иммунной и эндокринной систем). Так как главным и неотъемлемым признаком болезни являются приступы удушья, рассмотрим, что же может провоцировать их появление.

Как правило, это:

1) *неинфекционные* (их также называют атопическими) *аллергены*, содержащиеся в пыли, пыльце растений, а также производственные, пищевые (яйца, шоколад, грибы, земляника,

цитрусовые), аллергены, продукты жизнедеятельности платяных клещей, насекомых, аллергены, содержащиеся в шерсти животных, чешуе рыб, и, несомненно, лекарственные аллергены (например, известно, что «безобидный» аспирин часто провоцирует острый приступ астмы у больных-аллергиков);

2) *инфекционные аллергены* (вирусы и бактерии, поражающие дыхательные пути, а также вездесущие микоплазмы и грибки);

3) *механические и химические воздействия* (пары кислот, щелочей, неорганическая пыль);

4) *интенсивная физическая нагрузка и метеорологические факторы* (изменение температуры и влажности воздуха, колебания атмосферного давления и магнитного поля Земли);

5) *эмоциональный стресс*.

Влияние всех перечисленных выше моментов испытывает каждый человек, но не у всех это приводит к патологическому процессу.

Кто же предрасположен к бронхиальной астме?

Рассмотрим факторы риска.

1. *Наследственная предрасположенность, генетические факторы* (если болен один из родителей, вероятность заболевания ребенка составляет 20—30 %, при заболевании обоих родителей – 75 %);

2. *Особенности развития и болезни детей* (раннее искусственное вскармливание, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, пищевая и лекарственная аллергия, частые острые респираторные вирусные инфекции).

3. *Патология беременности* (недоношенность плода, перенесенные во время беременности вирусные респираторные и аллергические заболевания могут повлиять на развитие болезни у будущего ребенка).

4. *Особенности труда, быта и болезни взрослых* (работа на «вредном производстве», контакт с химическими веществами в быту, частые острые и обострение хронических воспалительных заболеваний органов дыхания, нервно-психический стресс, расстройства центральной нервной системы, курение).

5. *Врожденная повышенная чувствительность бронхов и трахеи* к воздействию аллергенов, химических и физических факторов.

Итак, бронхиальная астма в большинстве случаев является аллергическим заболеванием. Она возникает у лиц с повышенной чувствительностью к некоторым веществам, ставшим для них аллергенами. Традиционно различают атопическую бронхиальную астму, вызываемую инфекционными аллергенами, и инфекционно-независимую.

Питание

Построение рационального питания больных бронхиальной астмой имеет решающее лечебное действие.

Следует исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции у больного: рыбу, крабы, сырую капусту, редис, землянику, цитрусовые. Диета должна быть достаточно разнообразной и калорийной, но не способствующей полноте. При бронхиальной астме надо обязательно использовать продукты, богатые солями кальция: сыр, творог, кисломолочные продукты, салаты, поскольку соли кальция обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием. А вот соленья, маринады на время лечения бронхиальной астмы следует ограничить. Овощи и фрукты лучше есть сырыми.

Такие острые продукты, как чеснок, лук, горчица и жгучий перец, облегчают дыхание. Поэтому мы настоятельно рекомендуем не забывать о них, когда будете готовить себе еду. Больше же всего внимания уделите чесноку! Ведь он убирает застои и очищает забитые про-

токи, помогает отделению мокроты, снимает спазмы в бронхах, возникающие во время астмы и других респираторных заболеваний. Мы настоятельно советуем мелко натирать чеснок, смешивать его с солью и свежим сливочным маслом и намазывать эту смесь на хлеб или добавлять в разные блюда (на 100 г масла – 5 крупных долек чеснока, соль – по вкусу).

Лук обладает противовоспалительными и антигистаминными свойствами и поэтому уменьшает воспалительные процессы в бронхах. Горчица и жгучий перец очищают дыхательные пути от забивающей их мокроты. Не забывайте о репе! Например, можно 2 ст. л. измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить в течение 15 мин, процедить и пить по 1/4 части отвара 4 раза в день или по 1 стакану на ночь.

Необходимо ограничить потребление бараньего, свиного и говяжьего жира. Это же ограничение касается и углеводов. Поменьше также поваренной соли! При появлении отеков необходимо уменьшить количество жидкости до 1—1,5 л в сутки. При составлении своего меню исключите продукты, повышающие возбудимость центральной нервной системы: крепкий чай, кофе, какао, крепкие бульоны, острые закуски, специи и маринады.

Мы рекомендуем включать в питание жидкую молочную кашу из геркулеса и жидкое картофельное пюре, приготовленные с большим количеством молока (эти блюда способствуют снятию бронхоспазма). Не забывайте о тертой редьке, которую заправляйте растительным маслом или сметаной. Из напитков можно посоветовать заваривать рожь, овес, ячмень с добавлением цикория или очищенного горького миндаля и пить их как обыкновенный кофе. Очень вкусен и полезен такой кофе с горячим топленым молоком. При изнуряющем кашле рекомендуется пить горячее молоко со щелочной минеральной водой. Маленьким детям дают пить отвар инжира в молоке.

Лечение керосином бронхиальной астмы по Н. А. Сухининой с соавторами

Раствор керосина 9 капель очищенного в 1 стакане теплой воды необходимо принимать внутрь каждые 2 ч по 1/3 стакана ежедневно.

В качестве альтернативы этому способу можно использовать растирания грудной клетки и спины больного мазью, которая изготавливается из керосина и вазелинового масла. Ингредиенты смешиваются в стеклянной емкости в процентном соотношении 1: 4. Готовая смесь втирается в кожу массирующими движениями ладоней по направлению от позвоночного столба к подмышечным впадинам и ключицам. Данный способ лечения производит максимальный эффект, если его сочетать с назначениями врача, традиционными процедурами.

Лечение глиной

Принимают 2 ч. л. порошка в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день за 1 ч до еды утром и вечером.

Травяная аптека Л. и Г. Погожевых

Багульник и крапива

Трава багульника болотного – 25 г, лист крапивы – 15 г. Залить смесь 1 л кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Детям – по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Боярышник

Залить 3 ст. л. плодов боярышника 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 3—4 ч, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Душица

Залить 2 ст. л. измельченной травы 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 1 ч, процедить. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Земляника

Залить 2 ст. л. листа земляники 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 3—4 ч, процедить. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды.

Крапива

Залить 1 ч. л. измельченного листа крапивы 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять в течение 3—4 ч, процедить. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мать-и-мачеха

Залить 4 ч. л. измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор: мать-и-мачеха, подорожник, почки сосны. Взять поровну листа мать-и-мачехи, листа подорожника, почек сосны, измельчить. Залить 2 ч. л. смеси 1 стаканом холодной воды. Настаивать в течение 2 ч. Затем прокипятить в закрытой посуде в течение 5 мин и процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Подорожник

Залить 1 ст. л. измельченного листа подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

Полынь

Залить 1 ч. л. семян полыни 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 3—4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сложный сбор 1.

Взять поровну травы тимьяна ползучего, сосновых почек, плодов аниса, плодов фенхеля, измельчить. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом теплой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

Сложный сбор 2.

Взять поровну плодов аниса, травы тимьяна, плодов фенхеля, семян льна, измельчить. Залить 4 ч. л. сбора 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение 2 ч, затем кипятить в течение 5 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сложный сбор 3.

Взять поровну цветков бузины, травы росянки, листа подорожника, травы фиалки. Залить 4 ч. л. сбора 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение 2 ч, кипятить в течение 5 мин, процедить. Отвар выпить в течение дня.

Фитотерапия при бронхиальной астме по Кортикову В. Н. и Кортикову А. В. (способы приготовления и употребления см. в народных средствах, собранных другими целителями):

семена (ядра) абрикоса;
агава американская (сок листьев);
айва;
алтей лекарственный (корни и плоды);
ароника (корни и клубни);
багульник;
березовый деготь;
цедра плюшевидная будра;
вероника лекарственная;
герань кроваво-красная (корневища);
горицвет;
итод сибирский;
короставник полевой;
купена лекарственная;
скипидар из лиственницы сибирской;
паслен черный;
пикульник ладанниковый;
первоцвет лекарственный;
подорожник;
подсолнечник (краевые язычковые цветка);
прострел луговой;
пырей ползучий;
рожь посевная (цветущая трава);
росянка круглолистная;
тимьян ползучий (чабрец);
тополь пирамидный (почки).
Сборы:
алтей, тимьян;
сосновые почки, подорожник, мать-и-мачеха;
бузина черная, подорожник, фиалка трехцветная;
анис, бузина черная, корни ивы, мать-и-мачеха, шиповник.
Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой

Хороший эффект при бронхиальной астме оказывает лечебная гимнастика. Она улучшает вентиляцию легких, устраняет закупорку бронхов, повышает качество выдоха. Этому в первую очередь служит тренировка дыхательных мышц, и особенно диафрагмы. Для больных астмой предпочтительнее брюшной тип дыхания.

Специальные упражнения помогут вам выработать умение управлять своим дыханием. Важно научиться делать вдох и выдох через нос, а также втягивать живот при выдохе. В частности гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой или К. П. Бутейко, помогает понизить чувствительность бронхов к действию аллергенов – как внутренних, так и внешних. Гимна-

стика снимает налет с голосовых связок, трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.

Кроме того, дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает осуществить заветную мечту многих женщин: наконец-то избавиться от лишнего веса и приобрести стройную фигуру.

Занятия лечебной гимнастикой нужно проводить постоянно, только так можно добиться положительных результатов. Упражнения делают в хорошо проветриваемом помещении, а в теплое время года лучше выйти на воздух.

Основное внимание в гимнастике уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, уметь затаить, «спрятать» дыхание. О выдохе совершенно не думать – он уходит самопроизвольно.

Два главных упражнения: наклон и одновременно резкий и короткий вдох: сведение согнутых в локтях рук, помещенных перед грудью на уровне плеч, и одновременно короткий вдох.

При обучении гимнастике А. Н. Стрельникова советует выполнять четыре основных правила.

Правило 1

«Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный, и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому не стесняйтесь, яростно понюхайте воздух.

Правило 2

Выдох – результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите лишь за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточные объем и глубину без особых усилий.

Правило 3

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в ритме песен и плясок. И тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп – 60—72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока – 100—200 вдохов, можно и больше – 2000 вдохов. Паузы между дозами вдохов – 1—3 с.

Правило 4

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.

Весь комплекс состоит из 6 упражнений. Вначале – разминка. Встаньте прямо, вытянув руки по швам, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Делая вдох, думайте: «Гарью пахнет! Откуда?»

Шагайте на месте и одновременно с каждым шагом делайте вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох (а не вдох-выдох, как в обычной гимнастике).

Сделайте 96 (100) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно, переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов длинные вдохи делать невозможно. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий и шумный.

Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую – на правой. Получится что-то вроде рок-н-ролла. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Их должно быть столько, сколько вы сможете сделать легко.

Движения головы

Повороты

Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом, короткий и шумный. 96 вдохов. Думайте: «Пахнет гарью! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте воздух.

«Ушки»

Покачивайте головой, словно говоря кому-то: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием – вдох.

«Малый маятник»

Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?»

Главные движения

1. «Кошка»

Ноги – на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую – на ту, в сторону которой вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. «Насос»

Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох – в крайней точке наклона. Кончился наклон – кончился выдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимайте, смотрите вниз на воображаемый насос. Мгновенный вдох. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. «Насос» особенно эффективен при заикании. Наклоны вперед делаются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь, вполне достаточно наклона в пояс. Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните: «накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Делайте подряд уже не 8, а 16 вдохов-движений. Затем отдых в течение 3—4 с, и снова 16 вдохов-движений.

Это упражнение часто останавливает приступ бронхиальной астмы, сердечный и приступ печеночной колики.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: это упражнение не рекомендуется делать при травмах головы и позвоночника; при повышенном артериальном, внутрипочечном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, в почках и мочевом пузыре.

3. «Обними плечи»

Поднимите руки на уровень плеч. Согните в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку, т. е. чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторяйте короткие шумные вдохи. Думайте: «Плечи помогают воздуху». Не вводите руки далеко от тела. Они рядом. Локти не разгибайте.

Норма: «пошмыгайте» носом 3 раза по 32 вдоха-движения.

Отдых после каждой «тридцатки» (32 вдоха-движения) – 3—4 с.

Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя, лежа (при травме руки это упражнение можно делать одной здоровой рукой).

Ограничения: сердечникам (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) в первую неделю тренировок упражнение «обними плечи» не делать.

На второй неделе, выполняя это упражнение, делать только по 8 вдохов-движений. Затем отдых 3—5 с и т. д.

На третьей неделе тренировок можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения без остановки.

4. «Большой маятник»

Это движение слитное, похожее на маятник: «насос» – «обними плечи», «насос» – «обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

5. «Полуприседы»

Одна нога впереди, другая – сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога, стоящая сзади, чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох – короткий, легкий. Освоив это движение, добавьте одновременные встречные движения рук.

Другие авторы добавляют еще несколько упражнений к комплексу. Их комментарии к уже перечисленным упражнениям для удобства выполнения движений включены в описание.

«Ладони»

Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом в темпоритме строевого шага и одновременно сжимайте ладони в кулаки (делайте хватательные движения). Сделай подряд четыре шумных, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем опустите руки и отдохните 3—4 с – паузы. Помните: активный вдох носом — пассивный выдох ртом после каждого вдоха.

Норма: «пошмыгайте» носом 24 раза по четыре.

Упражнение «ладони» можно выполнять стоя, сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа. Если человек прикован к постели и обездвижен совсем, то можно просто «шмыгать» носом без всяких движений, по два-четыре вдоха. Затем отдых в течение 3—5 с, и снова два или четыре шумных, коротких вдоха.

В начале выполнения упражнения возможно легкое головокружение. Не пугайтесь – оно пройдет. При сильном головокружении сядьте и выполните упражнение сидя, делая паузы после каждых четырех вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 с, а от 5 до 10 с).

«Погончики»

Встаньте прямо. Кисти сожмите в кулаки и прижмите к поясу. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в исходное положение на уровень пояса, плечи расслаблены, выдох ушел. Выше пояса кисти не поднимать.

Сделайте подряд уже не четыре вдоха-движения, а восемь. Затем отдых 3—4 с, и снова восемь вдохов-движений.

Норма: «пошмыгайте» носом 12 раз по восемь вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя, лежа.

Всем, кто заинтересовался гимнастикой Стрельниковой, следует знать, что она оказывает общее влияние на весь организм и может применяться не только при бронхиальной астме. По наблюдениям М. А. Щетинина, при шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память.

Упражнение активно включает в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Гимнастика помогает подросткам, страдающим сколиозами, ликвидировать сутулость. В подростковом возрасте она дает возможность увеличить рост (особенно в период полового созревания). Для взрослой женщины гимнастика полезна и в случае опущения внутренних органов.

Гимнастика Стрельниковой излечивает заикание, благотворно влияет на состояние сердца и сосудов.

Дыхательная гимнастика по методу К. П. Бутейко

Цель этой гимнастики – научить человека контролировать свое дыхание, делать его более спокойным. Применительно к бронхиальной астме это очень ценный момент, так как судорожные вдохи во время приступа еще более усиливают спазм бронхиального дерева. Схематически нормальное дыхание здорового человека соответствует формуле: медленный неглубокий вдох (2—3 с), медленный выдох (3—4 с) и задержка дыхания (3—4 с). Чем длительнее задержка дыхания, тем лучше. Идеальная задержка дыхания для астматиков – 1 мин.

Лечебная гимнастика при бронхиальной астме по Иванову С. М.

Тренировку дыхания осуществляют специальными дыхательными упражнениями с произношением на медленном выдохе звуков-букв. Эти упражнения способствуют не только выработке у больного умения управлять своим дыханием, улучшению вентиляции легких, но оказывают и психотерапевтическое воздействие.

Наиболее пригодными для произношения при выдохе являются в начале занятия согласные звуки: «с», «з», «ш», «щ»; а затем согласные звуки: «ж», «р» и гласные «у», «е», «и», «а» (основные буквы для тренировки дыхания).

Обычно в начале тренировки произносят букву в течение 5—7 с, доходя в дальнейшем до 15—20 с.

Когда больной овладеет своим дыханием (произношением отдельных букв в течение 15 с), переходят к последней тренировке дыхания в виде произношения на одном выдохе комбинации из двух, а затем – трех букв. Когда больной освоит произношение на одном выдохе трех букв, переходят к произношению на выдохе гласных букв с прерыванием произношения в середине выдоха. Например, «БрУУУ»; «ПрУУУУ»; «МрОООО»; «ТрОООО» и т. п. Из

приставок, облегчающих произношение гласных букв, можно применять приставки (произносимые кратко): «Бр», «Вр», «Гр», «Др», «Жр», «Кр», «Пр», «Шр», «Хр». На последнем этапе тренировки дыхания используют произношение какой-либо буквы с усилением ее в середине упражнения: например, «ссссССССсссс», «ШриииИИИИиииии», «ДрааааААААаааа» и т. д.

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.