

Лидия Горячева  
Лев Крутяк

# КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Альтернативные методы  
профилактики и лечения  
детских болезней



ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



Здоровье ребенка (Весь)

Лев Кругляк

**Как вырастить здорового  
ребенка. Альтернативные  
методы профилактики и  
лечения детских болезней**

ИГ "Весь"

2014

## **Кругляк Л. Г.**

Как вырастить здорового ребенка. Альтернативные методы профилактики и лечения детских болезней / Л. Г. Кругляк — ИГ "Весь", 2014 — (Здоровье ребенка (Весь))

Лидия Горячева и Лев Кругляк – профессиональные врачи, имеющие многолетний практический опыт в терапии детских болезней. В этой книге они делятся информацией, которая поможет вам лучше понимать процессы, происходящие в организме на фоне того или иного заболевания у детей с первых дней жизни вплоть до подросткового возраста. Предложенные авторами рекомендации позволят своевременно принять верное решение для улучшения самочувствия и выздоровления ребенка. Вы также узнаете о том, как реагировать при несчастном случае и травмах, есть ли смысл проводить вакцинацию, как помочь ребенку с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Практическую ценность этой книги оценят мамы, папы, бабушки и дедушки, а также медицинские работники, педиатры, воспитатели, педагоги и психологи.

© Кругляк Л. Г., 2014

© ИГ "Весь", 2014

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Введение в тему. Должны ли наши дети болеть?	8
Глава 2. Природные средства в профилактике и лечении детских болезней	10
Что такое гомеопатия	11
Что такое антропософская медицина	13
Лекарственные растения (фитотерапия)	15
Натуропатия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Лев Кругляк, Лидия Горячева**

## **Как вырастить здорового ребенка**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Здоровье – это всё, но без здоровья всё – ничего.*  
**Сократ**

## Предисловие

Существуют сферы жизнедеятельности человека, в которых, как принято считать, прекрасно разбирается каждый из нас. Обычно к ним относят медицину и педагогику. Когда же речь идет о развитии и воспитании ребенка, то дать дельный совет со стороны особенно трудно. Уже не одно поколение детей вырастает в результате совместных экспериментов родителей, педагогов и лечащих врачей. Мы с вами прочитали немало мудрых книг, отдавая предпочтение некоторым из них. Нам было мало отечественных ученых и прорицателей, мы прислушивались к мнению Б. Спока, М. Климовой-Фюгнеровой, И. Швейцера, Л. Пэрну и других. В нынешние времена появились работы новых авторов, в которых обосновываются примерно те же педагогические принципы.

Не наша задача – давать оценку полезности тех или иных советов или подвергать сомнению целесообразность изучения этих и им подобных книг. Мы исходим из оценки состояния здоровья как предыдущих, так и современных поколений. Большинство родителей старательно занимались воспитанием своих детей, отдавая им свою любовь и время. Почему же так много среди них больных? В чем же дело? Способствует ли официальная (аллопатическая) медицина росту количества этих заболеваний? Надо полагать, в определенной степени, – да. В настоящее время представители академической медицины активно используют химические препараты, особенно антибиотики и жаропонижающие средства, часто игнорируя необходимые показания к их назначению. Такая тактика ведет к росту числа аллергических заболеваний, снижению защитных сил организма и, как следствие, развитию ряда других осложнений, не способствующих здоровому развитию детей.

Это вовсе не означает, что современные врачи стали плохими, как сейчас в угоду моде много пишут и говорят. Они вовсе не лишены способности к состраданию, как и все остальные люди. Просто недостатки изначально заложены в самой медицинской философии, в сути учения о человеке, а не в личности тех, кто становится врачом. Врачи – такие же жертвы системы, как и их пациенты. Они первыми страдают от увлеченности медицинской академической школы **вмешательством вместо предупреждения**, все новыми и новыми лекарствами и технологиями, от необходимости выполнения жесткого непереносимого прививочного календаря, вместо разумного индивидуального подхода к каждому ребенку.

Желание показать, что **можно и нужно находить «золотую середину» между силовым воздействием на организм (академическая медицина) и мягкими методами, подобными гомеопатии, антропософии, траволечению и натуропатии**, является главной целью авторов этой книги. Такая постановка проблемы особенно важна, когда речь идет о детях. Если хотя бы некоторых детей удастся уберечь от встречи с антибиотиками, гормонами, а также аллергиями, астмами, нейродермитами и некоторыми другими «привычными» заболеваниями, авторы этой книги будут считать, что их цель достигнута.

Большинство из нас знают ответ на вопрос: «Когда надо начинать воспитание ребенка?» И абсолютно правильно понимают, что это необходимо делать как можно раньше. Многие считают, что самое время приступить к этому – после того, как узнали о беременности. Мы полагаем, что не мешало бы подумать об этом еще раньше: на этапе решения вопроса о возможной и желательной (!) беременности. Мы хотим привлечь внимание родителей, а возможно, и медицинских работников, к проблеме развития детей на ранних этапах, причем с момента принятия решения о желаемой беременности.

Статистика и опыт показывают, что уход от естественного способа появления младенцев на свет во многих случаях приводит в последующем к различным патологиям у детей. При этом мы признаем важность оказания экстренной медицинской помощи при осложнениях в

родах. Приводя в книге чрезвычайно важные факты, мы надеемся, что это поможет многим в решении вопроса о ведении родов.

Мы ставим вопрос о переоценке привычных взглядов на многие детские заболевания с учетом накопленного опыта гомеопатической и антропософской медицины. Практически каждому ребенку предстоит пройти через «классические» детские болезни: корь, скарлатину, краснуху, свинку и т. д. По-разному переносят их наши дети, но общее одно – традиционное лечение не всегда позволяет выйти из заболевания здоровыми и без осложнений. Попробуйте вникнуть в природу этих заболеваний и механизм развития, тогда вам станет ясно, что предлагаемые альтернативные естественные методы лечения значительно эффективнее, проще и полезнее.

Мы надеемся, что информация о так называемых «классических» детских болезнях поможет нашим читателям составить собственную критическую точку зрения относительно устоявшегося мнения, что наши дети не должны болеть этими болезнями.

Учитывая длительные дискуссии по проблеме прививок, авторы представляют свой нетрадиционный взгляд как на прививки, так и на возможные осложнения.

Читателя ждет непривычный взгляд на отношение к температуре. Это очень интересная «история», которая во многом влияет не только на физическое, но и на психическое развитие ребенка.

В последние годы широкий общественный интерес во всем мире вызывает проблема синдрома дефицита внимания и гиперактивности (повышенной активности) – СДВГ. Практические советы по воспитанию и лечению таких детей дают возможность обходиться, хотя бы на первых порах, без специалистов, а при необходимости обратиться к врачу, имея отчетливое представление о течении болезни. Более подробно со всеми вопросами, связанными с этим заболеванием, можно познакомиться в книге «Гиперактивный ребенок – это навсегда?».

Все больше родителей стремятся оказать помощь своим детям природными средствами. И делают они это вместо того, чтобы подавлять симптомы заболевания антибиотиками или снижающими температуру свечами. Нередко такой тактике предшествует длинный путь, порой от одного врача к другому, в надежде найти быстрое и бесхлопотное лечение. Приходится признать, что лечение естественными средствами требует времени и терпения, так же как и готовности перенять ответственность за принятие решения.

Эта книга, содержащая конкретные знания и рекомендации, поможет научиться своевременно распознавать болезни ваших детей и самостоятельно оказывать им помощь. Изложенный материал позволит понять, как происходит взаимодействие собственных защитных сил организма с применяемыми естественными лечебными средствами, которые нацелены на причины заболевания. От них не всегда следует ожидать немедленного действия, но они создают в организме настрой, позволяющий ожидать положительного результата от терапии.

В книге описываются заболевания, которые возможны у детей, начиная с грудного возраста до полового созревания, представлены рекомендуемые лечебные мероприятия и лекарственные средства, освещены вопросы первой медицинской помощи, в том числе и доврачебной, рассмотрены границы возможной самостоятельной помощи детям.

Некоторые читатели, прочитав эту книгу, возможно, будут озабочены, так как им предложен несколько непривычный взгляд на вполне обычные явления природы и известные болезни. Ведь всем хорошо знакомы отработанные официальной медициной методы лечения. Но ведь мы и не предлагаем совершенно новый путь к здоровью наших детей. Представленные рекомендации прошли проверку практикой не на одном поколении детей и показали их исключительную успешность. Более того, анализ показывает, что многие из них вовсе не обременительны, зато просты в исполнении, полезны и не требуют особых затрат. Приложите усилия, и вы будете вознаграждены отменным здоровьем ваших детей.

## **Глава 1. Введение в тему. Должны ли наши дети болеть?**

Не думаем, что выскажем уж очень «крамольную» мысль или раскроем какой-то корпоративный секрет, если с грустью скажем, что, несмотря на все очевидные открытия и достижения, академическая (аллопатическая) медицина становится все более агрессивной по отношению к пациенту. Фармацевтическая индустрия набирает обороты, ежедневно создаются все новые и новые химические препараты, в аннотациях к ним список противопоказаний и возможных осложнений зачастую значительно превышает список показаний. В последнее время появляется все больше данных о нежелательных и побочных эффектах современных методов терапии.

В основе современных медицинских подходов к лечению лежат материалистически ограниченные взгляды на человеческое естество, которых недостаточно для понимания целостного образа болезни. Считалось, что человек является отдельной закрытой системой, поэтому лечили его, да и сейчас продолжают лечить, без учета связи с внешним миром. Академическая медицина ведет сокрушительную борьбу с симптомами заболевания. Главное – подавить симптом (боль, высыпания, выделения), и в этой беспощадной борьбе все средства хороши. Исходя из этой философии, создаются все новые сильнодействующие препараты: антибиотики синтетического ряда, гормоны, нейролептики, обезболивающие и т. д., которые применяются зачастую бездумно, без особых показаний – лишь бы добиться вожаемой победы над симптомом.

О значительном росте побочных эффектов из-за приема лекарственных препаратов известно давно, но мало кто задумывался о конкретных цифрах этого явления. Между тем, проведенные в США исследования показали, что за период с 1998 по 2005 годы число «серьезных неблагоприятных реакций» – смертей, инвалидностей, госпитализаций, вызванных приемом медикаментов, – удвоилось и составило 467,8 тысячи случаев. Разве это не свидетельство необходимости переходить на естественные методы лечения?

Нигде последствия аллопатического лечения не выражены столь ярко и разрушительно, как в самой ранимой ее части, – в детской медицине (педиатрии). Ребенок еще не родился, а уже обречен на регулярные плановые осмотры, прививки, прием «обязательных» лекарственных средств. Известный принцип «чем больше, тем лучше» всегда действует на родителей гипнотически. Неудивительно, что большинство из них убеждены, что чем больше осмотров «узких» специалистов, а также вакцин, таблеток, тем здоровее ребенок. Так родители попадают в зависимость «от заорганизованной медицины» и соглашаются на сомнительные условия и процедуры, выкладывают любые деньги – лишь бы получить возможную гарантию здоровья своего чада.

К счастью, в наше время появляется все больше думающих пациентов и внимательных родителей, которые не склонны безоговорочно принимать все регламентированные рекомендации врача. Они предпочитают подробно обсудить с врачом возможные варианты лечения. Это приводит к быстрому росту альтернативных методов терапии, таких как гомеопатия, антропософская медицина, фитотерапия (лечение лекарственными растениями), лечение народными испытанными методами (натуропатия). Многие из них основываются на философских системах гораздо более древних, чем принципы современной медицины, что и привлекает пациен-

Современная наука не в силах объяснить причину болезни. Тело и психика у целостного человека неразделимы, их нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Человек должен изменить свое отношение к тому, что ему свойственно болеть. «Возлюби болезнь свою», – говорят



мудрые книги, и это значит, что надо воспринимать болезнь как разрешение конфликта, которое приводит человека к равновесию. Когда мы это понимаем, то болезнь становится помощником в движении к здоровью, а не предвестником неминуемого кошмара.

Дети **должны болеть**, ибо болезнь ребенка есть реакция на динамику жизни, то есть она является неизбежным и естественным этапом его развития. Наша беда в том, что мы взяли на себя право вмешиваться в эти непостижимые процессы жизни. Любящие родители подавляют симптомы заболевания, пребывая в иллюзии, что организм ребенка не в состоянии сам справиться, например, с простым насморком. Вся академическая медицина направлена на подавление внешних реакций. «Как замечательно мы лечим», – говорят врачи, а доверчивым родителям и невдомек, что они вовсе не лечат, а просто «заметают мусор под ковер».

Жизненная сила ребенка постоянно стремится разрешить конфликт самым оптимальным для организма образом, если ей не мешают, но когда на ее пути встречается противодействие в виде лекарств, то она находит менее удачный выход. Так появляются хронические болезни. Современная медицина ведет всеми возможными способами к тому, что жизненная сила пациента постепенно иссякает. Она «затыкает» каналы проявления жизненной силы с самого раннего детства, «бомбардируя» ребенка прививками, вакцинами и подсаживая его на фармацевтические препараты.

Авторы хотят рассказать внимательным и любящим родителям, как можно растить ребенка, не прибегая к экстремальным методам лечения, как избежать осложнений от общепринятой сегодня терапии. Для этого надо не бояться собственного ребенка, надо научиться не только понимать проблемы его роста и развития, но и не вмешиваться в природные физиологические процессы. Ведь природа значительно умнее и мудрее всех нас вместе взятых. Просто мы разучились понимать и слышать ее мягкие и умные подсказки. Давайте вместе вникнем в эти вопросы, и мы научимся разумно и мудро подходить к болезням наших малышей.

## Глава 2. Природные средства в профилактике и лечении детских болезней

Лечение природными средствами является следствием не только опыта, но и многочисленных исследований. В то же время используются методы, известные веками, многие из них использовались врачами еще в древности. Речь идет исключительно о лечебных средствах природного происхождения: лекарственных растениях, гомеопатических естественных препаратах, полноценном питании, воде, лечебной грязи, глине и других полезных природных силах. Для детей особое значение в терапии заболеваний имеют покой и тепло. **Целью естественных методов является активизация собственных защитных сил и противодействие возможным нарушениям в организме.** Однако не все так просто: нередко для оздоровления ребенка приходится менять привычный образ жизни. Это касается, прежде всего, неправильного питания, способствующего значительным изменениям в растущем организме, недостатка двигательной активности и т. д. В этом плане особое значение имеют знания родителей. Естественно, что должны быть определены границы самостоятельного лечения болезней наших детей. Там, где это необходимо, а об этом мы будем постоянно вести речь, следует прибегать к помощи врача для принятия оперативных специализированных мер.

Обсуждаемые нами методы лечения, как уже говорилось, активизируют собственные защитные силы организма. В здоровые периоды жизни с помощью питания и других средств можно перестраивать детский организм, создавая условия для нормального развития. В то же время это поможет во время болезни справиться с ее проявлениями без применения антибиотиков и других химиопрепаратов. Трудно, конечно, на первых порах уверовать в силу естественных методов лечения, но постепенно вы убедитесь в их надежности и эффективности, научитесь чувствовать сигналы организма и души вашего ребенка, станете доверять его собственным защитным силам. Вот тогда станет легче перенять ответственность за здоровье и самочувствие ребенка. Поверьте: страх и бездейственность – плохие советчики. Они закрывают путь, ведущий от нас к нашим детям.

## **Что такое гомеопатия**

Гомеопатия опирается на собственную систему исцеления организма и лечит всего человека, а не симптом болезни. Понятие «жизненная сила, обладающая способностью исцелять» встречается в различных верованиях, в частности, под названием «прана» у индусов, «пневма» – у древних греков и «ци» – у китайцев. Если дать пациенту очень небольшую дозу подходящего лекарства, начнется стимулирование естественного отклика организма, то есть то, что Самуэль Ганеман (основатель науки гомеопатии) называл стремлением к здоровью или «жизненной силой организма», и в результате произойдет самоисцеление. Практика показала, что гомеопатия – это мягкое и эффективное искусство излечения. Путем воздействия на энергетику (жизненную силу) пациента гомеопатические препараты мягко заставляют организм восстанавливать здоровое состояние.

При традиционном (аллопатическом) лечении происходит атака на симптомы, которые, с точки зрения гомеопатии, являются только свидетельством борьбы организма с болезнью. К сожалению, многие используемые на практике лекарственные средства оказывают вредное воздействие на организм, вызывая новые симптомы, которые затем нужно снимать другими препаратами. Для хронических пациентов это стало обычным явлением, ведь им ежедневно приходится принимать множество разнообразных пилюль и микстур, что существенно «забивает» любые попытки жизненной силы произвести самоисцеление. Здоровье с точки зрения академической медицины, – это отсутствие симптомов, но достижение такого результата может заключаться в длительном применении противодействующих препаратов, которые часто подвергают пациента нежелательному риску, вызывая побочные эффекты. Здоровье, с точки зрения гомеопатии, – это хорошо сбалансированный организм, который способен сбросить стресс, когда он появляется, будь то стресс физический, психический, эмоциональный или вызванный окружающей обстановкой. Это позволяет удерживать состояние здоровья в равновесии. Симптомы болезни, с точки зрения гомеопатии, являются свидетельством того, как организм поддерживает собственную оборону, и, чтобы восстановить здоровье, симптомы надо замечать и облегчать, а не подавлять или атаковать. Для гомеопата симптомы – лишь часть лечения, а не болезнь.

Неудивительно, что именно сейчас гомеопатия переживает свое возрождение. В определенной степени это связано с неудовлетворенностью традиционными методами лечения.

### **Как действует гомеопатическое лекарство**

Основным правилом гомеопатии является лечение по принципу подобия. Действие этого закона легко можно показать на примере такого вещества, как пчелиный яд. После укуса пчелы в травмированном месте появляются жжение, отек, покраснение, ощущение жара, а у некоторых особо чувствительных людей возникает учащенное сердцебиение, беспокойство, затруднение дыхания. Это типичные явления аллергии на пчелиный яд. Если же мы будем использовать его в значительно уменьшенной «гомеопатической» дозе, то достигнем прекрасного лечебного эффекта. Более того, применение малых доз, являющееся основой гомеопатии, практически позволяет избежать побочных действий, столь распространенных при назначении химических препаратов. Изучение свойств многих веществ вооружило гомеопатов большим количеством эффективных лекарств.

### **Состав и хранение гомеопатических препаратов**

Сырьем для приготовления гомеопатических лекарств являются вещества растительного, животного и минерального происхождения, т. е. только природные, естественные средства. Большую часть из них составляют растительные препараты, обладающие целебными

свойствами. Чаще всего гомеопатическое средство состоит из одного вещества. Если в препарате несколько компонентов, то он называется «комплексным» или «комплексом» (компл.). Гомеопатические лекарства бывают в виде таблеток, спиртовых растворов и крупинок, которые применяются чаще всего. Продаются они в специализированных гомеопатических аптеках. Немаловажным преимуществом гомеопатических препаратов является их доступность – они значительно дешевле обычных лекарств.

Следует придерживаться условий хранения препаратов: предпочтение отдается сухим, нежарким местам, вдали от пахучих веществ. Длительность хранения – не менее двух лет. Спиртовые растворы хранятся еще дольше – практически до полного испарения спирта.

### **Гомеопатические разведения**

Взяв в руки гомеопатическое средство, обращаешь внимание на цифру, стоящую рядом с названием препарата. Она обозначает степень его разведения (потенции). С помощью специальных способов изготовления, в частности потенцирования, гомеопатические лекарственные средства приобретают свою особенную силу. Путем ступенчатого растворения матричного раствора и последующего ритмичного встряхивания полученного раствора лекарство становится потенцированным. Каждая ступень (шаг) потенцирования обозначается определенным числом:

Д потенции – шаг разведения 1: 10, например Д6, Д12, Д30.

С (или СН) потенции – шаг разведения 1: 100, например С3, С6, С12.

LM потенции – шаг разведения 1: 50 000.

При выборе разведения применяется определенная методика, учитывающая, что каждое разведение воздействует на определенный уровень. Низкие разведения (3, 6, 12) действуют на физическую материю и структуру. Гомеопаты называют это органотропным действием. Такие разведения применяются, прежде всего, при острых заболеваниях. Средние потенции (30) действуют на регуляцию аутогенных механизмов, т. е. на функциональное состояние органов. Высокие потенции (все, что выше 30) действуют на эмоционально-психическом уровне.

Те разведения, которые мы будем рекомендовать вам для самолечения, это низкие потенции. Применение высоких потенций уже требует врачебного назначения, т. к. для этого нужен опыт и соответствующее образование.

### **Как принимаются гомеопатические лекарства**

Обычно на одноразовый прием рекомендуется 3–5 крупинок, одна таблетка или 3–6 капель спиртового раствора (в ряде случаев имеется определенная зависимость дозы от возраста). При острых заболеваниях удобно применять водные растворы, особенно для маленьких детей, которые еще не могут рассасывать крупинки. Для этого растворяют 5 крупинок в 100 мл воды и принимают по чайной ложке или глотку. Крупинки рассасывают во рту, а спиртовые капли можно принимать в ложке воды или на кусочке сахара. Частота приема зависит от остроты процесса. При острых явлениях целесообразен прием каждые 15–20 минут – до заметного улучшения. Затем прием делают реже: сначала до 6–4 раз, далее уменьшают до трех раз в день до окончания лечения. Принимаются гомеопатические препараты обычно за 30 минут до или после еды 3–4 раза в день.

## Что такое антропософская медицина

Мы уже говорили о том, что серьезные направления альтернативной медицины, как правило, основаны на определенных духовно-философских взглядах прошлых веков. Однако прямое обращение к старым взглядам подобно повороту вспять во времени и представляет собой игнорирование богатейшего опыта современных естественных наук. То, что действительно необходимо на данном этапе развития медицины, – это не возврат к прошлому. Важно расширение современной медицины за счет рассмотрения не только физической, как это происходит сейчас в академической медицине, и не только душевной, как это делает гомеопатия, но и духовной стороны человека, то есть понимание его как триединство тела, души и духа.

Именно это и делает антропософская медицина, используя теоретические труды и практический опыт австрийского ученого и философа Рудольфа Штайнера, основателя антропософии. Название «антропософия» происходит от греческого *antropos* (человек) и *sophia* (мудрость). Термин выбран очень удачно. Он указывает на то, что антропософия занимается развитием духовной мудрости человека через самопознание. На практике духовная наука позволяет нашему знанию выйти за пределы, установленные современной материалистической наукой. Этот метод значительно расширяет возможности врача, занимающегося антропософией, который лечит и тело, и душу, и дух больного человека. Основной целью антропософской медицины является отыскание и развитие природных сил самоисцеления пациента.

Девиз антропософской медицины: «Из Природы – для Человека». Неудивительно, что правильная оценка состояния систем и органов, исходя из понимания их духовных, душевных и физических составляющих, позволяет выработать индивидуальную и очень эффективную терапию для каждого пациента.

В антропософской медицине имеется богатый арсенал методов лечения:

- ◆ фармакотерапия с использованием гомеопатизированных минералов и металлов, растительных вытяжек;
- ◆ психотерапия, основанная на антропософском понимании человека и болезни;
- ◆ лечебная эвритмия – терапия движением, а также другие виды художественной терапии, речевая терапия;
- ◆ богатая гамма наружных применений – терапия мазями, в том числе мазями металлов, ритмические втирания и массаж, масляные дисперсионные ванны;
- ◆ терапия потенцированными, гомеопатизированными органопрепаратами.

### Простые правила дозировок и применения антропософских лекарственных средств

Конкретные указания дозировок читатель узнает позже, а сейчас остановимся на общих правилах. Обычно частота приема препарата зависит от течения заболевания и реакции пациента на него. Важную роль играет потенция (разведение) препарата. Большинство описываемых здесь средств, особенно предназначенных для самостоятельного использования, расположено в диапазоне низких потенций.

Эти препараты дозируются следующим образом.

*Растворы и капли.* Для взрослых обычная доза – 10–20 капель, для детей – 5–10 капель в зависимости от возраста. Максимальные дозы обычно связаны с использованием смесей. Прием – чаще всего, 3 раза в день.

*Порошок.* Средняя доза – трижды в день на кончике ножа (естественно, что это относительная мера).

*Таблетки.* Взрослые принимают по 1–2 таблетки, а дети – по 1 таблетке трижды в день.

*Крупинки.* Взрослым назначается обычно 3–5 крупинок, маленьким детям – по 1–3 крупинки трижды в день.

Обычно препараты принимают за несколько минут до еды. Некоторые препараты, используемые при лечении нарушений пищеварения, назначаются после еды. Крупинки, таблетки, порошок целесообразно подержать некоторое время во рту – для лучшего растворения с помощью слюны.

*Мази* используют в небольших количествах для втирания в необходимые места.

К сожалению, пока еще нет возможности предоставить серьезную консультацию антропософского специалиста в каждом населенном пункте, хотя рост таких приемов очевиден. Представленные в книге рецепты и советы помогут в первую очередь тем, у кого по месту проживания есть антропософские врачи и аптеки. Известно также, что во многих городах России некоторые антропософские препараты продаются в обычных аптеках. В большинстве случаев рекомендованные препараты вполне уместно применить самостоятельно. Там же, где это необходимо, мы предлагаем найти соответствующего специалиста для подбора индивидуальных доз и сроков лечения.

Антропософскую медицину, так же как и гомеопатию, нельзя рассматривать только как прерогативу врачей. Эти направления можно назвать семейной медициной, в том числе предназначенной для поддержания здорового образа жизни. Это особенно важно для тех людей, кто стремится для себя и своих близких использовать натуральные, щадящие методы лечения и профилактики.

## **Лекарственные растения (фитотерапия)**

С древних времен широко применяется лечение лекарственными растениями (фитотерапия). В народе этот метод всегда пользовался уважением, поскольку привлекал своей простотой и доступностью. И в наше время он не потерял своей актуальности. Растения и растительные продукты – «альфа и омега» российского отечественного целительства, без них невозможно себе представить народную медицину. Сегодня уже многие врачи довольно успешно используют их в своей практике. Несмотря на то, что научная медицина предлагает новые, весьма эффективные и сильнодействующие препараты, интерес к лекарственным растениям постоянно растет. Лекарственные препараты растительного происхождения являются более мягкими по сравнению с синтетическими средствами. В нашем организме трудно найти такие системы, органы или функции, на которые не оказывали бы активного влияния биологически активные вещества природного происхождения. Человек с каждым годом все больше убеждается в том, что в самой природе находится решение многих проблем, связанных не только с возникновением многих заболеваний, но и с их лечением и профилактикой. Убедительным примером этого являются сотни растительных лекарственных препаратов, разработанных и широко применяемых медициной всего мира. Это же подтверждают как гомеопатическая, так и антропософская медицина, которые используют только средства природного происхождения.

Лекарственные растения способны вылечивать болезни, они помогают бороться с болью и другими проявлениями заболеваний, они могут действовать профилактически. В древние времена лекарственные растения были единственным средством борьбы с болезнями. Особенно активно занимались созданием препаратов в монастырях. Сегодня большинство растений изучено в научных лабораториях и клиниках, многие популярные и действенные медикаменты созданы на основе растительного сырья. Лекарственные растения можно использовать повседневно: в виде чаев, экстрактов, отваров, настоев и, естественно, медикаментов. Грудным и маленьким детям чай следует разбавлять. Активно используются растительные средства для общих и ножных ванн, ингаляций, примочек и компрессов.

### **Лекарственные растительные чаи (настои) и напитки**

Подавляющее большинство людей регулярно употребляет чай. В повседневности обычно отдается предпочтение черному или зеленому чаю, а в случаях болезней – ромашковому или мятному. Установлено, что детям значительно полезнее пить на завтрак чай из лекарственных трав, чем молоко. Такие чаи не раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, содержат полезные вещества и способствуют выведению шлаков из организма.

Для ежедневного применения полезны чаи (настои) из листьев ежевики и малины. Смешивают свежие листья малины и двойное количество листьев ежевики и дают им подсушиться в течение 3–5 часов. Затем размельчают их с небольшим количеством воды, заворачивают в льняную ткань и дают повисеть в теплом месте пару дней. Разворачивают полотенце, содержащее раскладывают на противень и сушат при температуре 35–40 °С в духовке с открытой дверью. Готовый продукт хранят в стеклянной темной закрытой посуде. Такой чай можно использовать без дополнительных добавок. В нем достаточно много полезных веществ и нет кофеина. Но, как обычно, можно добавлять в чай молоко, лимонный сок, мед (с девятого месяца жизни), меньше всего сахар.

Для разнообразия можно добавлять в основной состав чая (листья малины – 10 частей и листья ежевики – 20 частей): плоды шиповника – 10 частей, листья мяты перечной – 10 частей, листья Melissa лекарственной – 10 частей, цветки ромашки аптечной – 10 частей, цветки липы

(липовый цвет) – 5 частей, корень с травой одуванчика лекарственного – 20 частей, листья крапивы двудомной – 10 частей, листья березы – 5 частей.

Столь широкий перечень растений позволяет делать чай разным на вкус и удовлетворить желание ребенка. Желательно каждые два месяца менять его состав. Зимой следует чаще включать в состав сборов цветки липы и листья березы, чтобы улучшить выделение шлаков и воспрепятствовать развитию простудных заболеваний. Приятно освежают чай листья мяты. Для более старших детей весной полезны салаты из одуванчиков, собранных вдали от дорог. Если добавить лимон, масло и яйцо, то получите деликатес.

Больному ребенку полезны настои из лекарственных растений уже на ранних стадиях заболевания, когда еще не известны его причины. Лекарственные растения обладают лечебными свойствами, позволяют поддержать защитные силы организма, взаимодействуя друг другом, улучшают обменные процессы. Обычно их применяют 4 недели, а затем следует обязательно сделать перерыв на пару недель. Рецепты лекарственных настоев мы будем приводить в каждом конкретном случае.



## Натуропатия

### Вода и тепло – лечебные раздражители

Вода используется, в основном, как дозированный температурный раздражитель, который может воздействовать как местно, так и рефлекторно, вызывая ответную реакцию нервной системы и необходимую перестройку организма. Это позволяет применять как холод (кратковременные обмывания, обертывания и компрессы), так и тепло (потогонные ванны, обертывания и компрессы, ингаляции). Многие рекомендации предложил знаменитый пастор Себастьян Кнайп (*Sebastian Kneipp*, 1821–1897). С помощью воды можно вылечить легкое заболевание или дополнить врачебные назначения, что позволит избежать приема ряда медикаментозных средств, а это очень важно для детского организма. Благодаря водным процедурам можно закалить ребенка, предупредив развитие простудных заболеваний, и сохранить надолго его здоровье.

Общим положением является необходимость проведения водных процедур быстро, но в спокойной обстановке. Ребенок должен чувствовать искреннюю заботу о нем. Напомним, что при проведении процедур в спальне или ванне должно быть тепло. Предварительно следует освободить мочевой пузырь, а при необходимости и кишечник. Проводя процедуру, следует постоянно держать ребенка под контролем. Закончив лечение, следует уложить ребенка в постель.

### Применение воды

Холодную воду чаще всего используют в виде полного или частичного обмывания или обертывания. Лучше воздержаться от применения этого метода у грудных и маленьких детей. Не следует забывать, что озябшие дети не переносят холодную воду, поэтому на холодную кожу не прикладывают ткани с холодной водой. Если ребенку не нравится холодная вода, не стоит повторять эти процедуры.

#### *Холодные обмывания*

Эти процедуры очень действенны на детей, страдающих нарушением сна, особенно у тех, кто активно «впитывает» дневные события и к вечеру не успевает их «переработать». Недостаточное развитие также является показанием для полного обмывания холодной водой. Полезно оно при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, при этом обмывания следует проводить неоднократно. Кроме снижающего температуру эффекта, они обладают потогонным действием и, без сомнения, сокращают время болезни. Лучше всего проводить эти процедуры вечером перед отходом ко сну. В тазик с водой можно добавить немного столового уксуса, отвар ромашки или 1 ст. ложку поваренной соли. Можно нарезать в воду половину лимона, предварительно хорошо его помыв.

Как правильно осуществлять эту процедуру? Опускают в приготовленную холодную воду большое махровое полотенце, легко выжимают. Начинают обтирания с рук и ног, затем переходят на грудь, живот и спину (по направлению к сердцу). Делать процедуру надо быстро и аккуратно, в течение буквально нескольких секунд. Ребенок не должен мерзнуть, поэтому в комнате должно быть тепло. В заключение, не вытирая насухо тело, надевают ночную одежду и укладывают ребенка в постель, хорошо накрыв одеялом. Ребенок чувствует тепло во всем теле, засыпает быстро и глубоко. Детям обычно нравится такая процедура, и они нередко сами просят повторения. Если ребенок боится полного обмывания, можно первоначально сократить процедуру, (обмыть только руки и ноги), а когда ребенок привыкнет, ее можно расширить.

#### *Теплые ванны*

Теплые ванны являются хорошим подспорьем в лечении заболеваний, сопровождаемых повышением температуры. Они улучшают обменные процессы, ускоряют выведение шлаков, способствуют усилению периферического кровообращения, поддерживают защитные силы организма. Проводить их надо нежно, медленно повышая температуру воды. Помогают эти процедуры и при хронических заболеваниях, например, при воспалении придаточных пазух носа. Положительное действие теплые ванны оказывают на перевозбужденных детей, особенно если их делать перед сном. Повышая температуру воды, мы вызываем у детей «искусственную температуру», что может привести к учащению пульса и к неприятным ощущениям. Перед ванной следует, прежде всего, нагреть воду до температуры тела ребенка (проверить термометром). Помогаете ребенку удобно устроиться в ванне так, чтобы он лежал расслабленно и из воды выглядывали только рот и нос (затылок и волосы – также в воде). Маленьких детей поддерживают под голову рукой, а детям постарше подкладывают под голову мяч или подушку (хорошо бы с сеном). В течение следующих 30 минут добавляем понемногу теплую воду в ванну, повышая постепенно температуру на 1–1,5 °С (лучше наливать воду в ножной конец ванны, чтобы не обварить ребенка). Желательно обтереть ребенка в ванне мягкой щеткой или грубой тканью, затем посадить на короткое время. В процессе процедуры ребенок расслабится и получит от нее удовольствие. Так как он обильно потеет, то, когда он сядет, надо дать ему напиток, для чего полезны вышеописанные настои (например, с липовым цветом, шиповником и с добавлением лимонного сока и меда). Процедура длится не больше 30 минут, в течение которой следует несколько раз обтереть и посадить ребенка. В заключение ребенок окончательно садится, затем медленно встает. Его заворачивают в предварительно нагретое махровое полотенце или банный халат, укладывают в теплую постель. Если ребенок продолжает потеть, надо давать ему пить. При острых случаях теплые ванны можно повторять в течение дня, при хронических – их делают 2–3 раза в неделю. По-видимому, родители понимают, что делать ванны против желания ребенка вряд ли целесообразно, поэтому надо суметь его переубедить, что порой очень сложно.

Для улучшения обменных процессов в организме, усиления потоотделения рекомендуют ванны с *цветками сенны*. Заливают 1 ст. ложку сырья 1 л холодной воды, кипятят, настаивают полчаса, процеживают и выливают в ванну.

При тяжелых экземах эффективны ванны с отваром *травы анютиных глазок (фиалки трехцветной)*. Заливают 1/2 ст. ложки сырья 1 л холодной воды, кипятят, настаивают полчаса, процеживают, выливают в ванну.

#### *Ножные ванны*

Ножные ванны с повышающей температурой полезны как для предупреждения, так и в начальных фазах простудных заболеваний. Закономерно их использование при хронических заболеваниях дыхательных путей: катарах, бронхитах, при остром приступе астмы и, естественно, когда у ребенка холодные или промокшие ноги. Детям обычно эта процедура нравится: проясняется голова, улучшается дыхание и отхождение секрета. С этой целью приготавливают большой таз, чтобы было достаточно места для полного погружения стоп с уровнем воды выше лодыжек. Заполняют его приятно теплой водой, постепенно (и осторожно!) периодически доливают горячую воду, но она не должна вызывать неприятные ощущения. Процедура продолжается до 10 минут. Затем насухо вытирают ноги и надевают шерстяные носки. Эффект значительно усиливается, если добавить 2 ст. ложки сухой горчицы.

#### *Холодные компрессы на икры и горло*

Холодные компрессы на икры показаны как способ снижения температуры, когда у ребенка температура 39,5 °С и выше и имеется выраженное беспокойство. Они несколько снижают температуру тела и уменьшают тяжесть в области головы, в том числе головные боли.

Складывают в несколько слоев льняное полотенце, погружают в холодную воду (можно добавить немного столового уксуса), хорошо выжимают, чтобы не капало, расправляют и накладывают на голень. Тут же сверху накладывают еще одно льняное полотенце, закрыв им предыдущее. И, наконец, заматывают голень шерстяным платком, но так, чтобы он не касался голой кожи. Надо помнить, что повязку следует накладывать туго, иначе она неприятна и бесполезна. Чтобы ребенок мог в постели двигаться, можно сверху надеть большие колготки. Такие компрессы накладывают на обе голени. Через полчаса, когда они нагреются, их снимают и хорошо вытирают ноги. Такую процедуру можно повторить через час.

При ангине и свинке рекомендуют делать компрессы на горло. Это активизирует кровообращение и процесс выздоровления. В воду можно добавить уксусно-кислый глинозем (1 ст. ложка) или соль (1 ч. ложка на 1/4 л воды). Надо проследить, чтобы компресс, накладываемый в том же порядке, что и на икры, не сдавливал горло. Через 10 минут его снимают. Шею вытирают и надевают шелковый или шерстяной платок, если ребенок его переносит. Процедуру можно повторить через час.

### **Компрессы (с повязкой) на область груди, живота и почек**

#### *Компрессы с творогом*

Из всех подобных процедур эта – самая эффективная. Она особенно показана при бронхитах и астме, так как позволяет снять спастические явления и улучшить отхождение секрета.

На сложенное вдоль махровое полотенце, которое должно быть шире, чем объем грудной клетки ребенка, помещают пеленку, выступающую за края полотенца. На пеленку намазывают обезжиренный свежий творог комнатной температуры толщиной 1 см, высотой 10 см и шириной, достаточной, чтобы охватить грудь ребенка (получается творожный пояс). Закрывают пеленкой эту массу. Ребенка укладывают в постель на 1 час, закрепив наложенный компресс большим платком через верхнюю часть туловища. Если компресс наложен перед сном, можно оставить его до утра. Обычно дети спят значительно лучше, чем перед процедурой. Поскольку уменьшается кашель, они могут наконец-то выспаться.

#### *Лимонные компрессы*

Весьма простым и эффективным средством борьбы со спастическим бронхитом и астмой является лимонный компресс. На махровое полотенце размещают хлопчатобумажный платок высотой 10 см, предварительно замоченный в чистом лимонном соке, так, чтобы охватить грудную клетку. Обматывают грудную клетку на 1 час.

#### *Картофельные компрессы*

Довольно оригинальный метод лечения кашля заключается в использовании вареного картофеля. Чтобы избежать неприятных осложнений (ожогов), следует точно придерживаться рекомендаций.

На сложенное вдоль махровое полотенце, которое должно быть шире, чем объем грудной клетки ребенка, помещают пеленку, выступающую вниз за края полотенца. На нее наносят теп-лый (но не горячий!) несколько растолченный картофель площадью приблизительно 10 × 25 см – в зависимости от возраста ребенка – и закрывают ее нижним краем пеленки. А теперь вновь обязательно измеряем температуру картофеля обратной стороной кисти в течение минуты. И только теперь можно положить ребенка на подготовленную пеленку, обернуть ею и полотенцем грудную клетку. Процедура продолжается до 20 минут. Нужно следить, чтобы картофель не был вытеснен, когда будете укладывать ребенка.

## **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.