

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**повышаем  
ИММУНИТЕТ**  
без врачей и лекарств



**Юрий Константинов**  
**Повышаем иммунитет**  
**без врачей и лекарств**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5825082](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5825082)*

*Повышаем иммунитет без врачей и лекарств.: Центрполиграф;*

*Москва; 2013*

*ISBN 978-5-227-03960-6*

### **Аннотация**

Разработана масса лекарственных препаратов, позволяющих повысить иммунитет, но проблема в том, что они имеют побочные действия и далеко не всем подходят. Так что же делать? Ответ прост: нужно обратиться к незаслуженно забытым, проверенным веками народным способам укрепления защитных сил организма. Наши предки не имели понятия, что такое иммунитет, но тем не менее они прекрасно знали самые действенные рецепты для сохранения богатырского здоровья. Многие из них собраны в нашей книге. Здесь вы найдете рецепты отваров и настоев из лекарственных трав, лечение с помощью меда и продуктов пчеловодства, главу о пользе русской бани и многое другое. Также вы узнаете, как правильно питаться и закаливаться, чтобы ни

одна хворь не взяла. Отдельная глава посвящена укреплению иммунитета детей с помощью нелекарственных методов.

# Содержание

Предисловие	5
Оздоровливающие мысли и настроения	9
Закаливание	17
Принципы закаливания	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Юрий Константинов

## Повышаем иммунитет без врачей и лекарств

### Предисловие

Иммунитетом называется естественная сопротивляемость организма по отношению к какой-либо инфекции. Иммунитет является результатом работы иммунной системы, вырабатывающей ряд факторов, противостоящих инфекции и блокирующих ее развитие в момент ее проникновения в организм.

Есть два типа иммунитета. Иммунитет может быть специфический и неспецифический. Специфический иммунитет является строго индивидуальным для каждого человека и зависит от болезней, перенесенных человеком в прошлом или от полученных им прививок. Специфический иммунитет возникает после перенесенной болезни (иммунитет против ветрянки) или после вакцинации (иммунитет после прививки против дифтерии, столбняка, коклюша и пр.). Специфический иммунитет работает только против одной определенной инфекции, вызвавшей развитие иммунитета, и не может защитить человека от других инфекций (например,

ребенок, привитый от дифтерии, скорее всего, никогда не заболит дифтерией, но имеет все шансы заболеть коклюшем).

Неспецифический иммунитет, напротив, практически одинаков у всех людей. Неспецифический иммунитет защищает организм от многих инфекций неспецифического характера (большинство бактериальных инфекций, вызванных условно патогенными микробами – бронхиты, отиты, ангина, пиелонефрит и пр.).

У детей иммунная система развита не столь совершенно, как у взрослых, что в свою очередь объясняет большую восприимчивость детей по отношению ко многим инфекциям.

Иммунитет – это естественная внутренняя защита нашего организма от различных чужеродных тел: вирусов, бактерий, грибков, паразитов, токсинов.

Природой запланировано, что определённые механизмы в нашем организме должны фиксировать появление вредных тел и атаковать их, уничтожать. Так же иммунитет борется и с раковыми клетками, которые появляются часто в нашем организме. Он их просто убивает.

К органам иммунной системы можно отнести лимфатические узлы, гланды, костный мозг, селезёнку, кишечник, определённые клетки крови.

К сожалению, часто так случается, что механизмы иммунитета ослабевают, не успевают находить во время чужеродные агенты и нейтрализовать их – тогда мы заболеваем.

От чего иммунитет ослабевает?

При современном ритме жизни опасность его подстерегает всюду. Это и стресс, и вредный образ жизни (курение, алкоголь), плохая экология, переохлаждения, сильные нагрузки, неправильное питание, не восстанавливающее потраченные за день энергию и витамины. А также антибиотики.

Ослабляются защитные силы человека и после любых болезней, в том числе хронических.

Иммунная система – механизм самообороны вашего организма. Уделяя внимание своему питанию, вы можете повысить свой иммунитет и избежать некоторых заболеваний или же ускорить выздоровление, если вы уже что-то «подхватили». В особенности необходимо укреплять организм и повышать иммунитет перед зимним периодом, чтобы избежать простуды и гриппа. Убедитесь, что вы регулярно и правильно питаетесь – это поддержит силы организма для сопротивления болезням.

В любое время иммунная система стремится наперерез всему инородному и активизирует целый ряд средств, которые все это инородное разрушают.

Все мы непрерывно подвергаемся вторжению инородного как из окружающего нас мира (мы что-то не то вдыхаем, съедаем, оно проникает в нас через кожу), так и изнутри нашего собственного организма (наши клетки стареют или изменяют свои свойства, и тогда их нужно удалить из организма, чтобы не начал развиваться рак).

Мы зависим от здоровья нашего иммунитета, который ра-

ботает непрерывно, как часы, чтобы защитить нас от враждебного нам мира. Без здорового иммунитета, способного уничтожить всех врагов, мы приговорены к быстрой смерти, подобно ребенку, живущему под стеклянным колпаком. В свете сказанного нетрудно понять, что, если вы хотите обладать прекрасным здоровьем, одной из самых главных ваших целей должно являться укрепление иммунитета.

Иммунитет на высоком уровне поддерживает соблюдение правил здорового образа жизни. Пища должна быть полноценной по количеству и составу питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Нормальный сон совершенно необходим, ведь даже единичный недосып ослабляет иммунные реакции. Полноценное расслабление, самозащита от психологических нагрузок и стрессов поможет повысить сопротивляемость организма. Для этого можно освоить йогу, дыхательную гимнастику. Прогулки на свежем воздухе, выезды за город для отдыха необходимы жителю мегаполиса. Нужно своевременно лечиться от любых инфекционных заболеваний, не ходить на работу простуженным. Время от времени можно проводить курсы приема иммуностимулирующих препаратов: женьшеня, лимонника, элеутерококка.

# Оздоравливающие мысли и настроения

Многое в нашей жизни зависит от внутреннего состояния и настроения.

Положительный настрой помогает бороться с болезнями, то есть повышает иммунитет.

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мыслетворческой активности.

Нужно иметь определенный набор тонизирующих мыслей. У разных людей набор слов может быть разным, но смысл должен быть один: стремление к оптимизму, счастью, вере в свои силы.

В качестве положительного настроения используется улыбка. Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и окружающим повышает настроение.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Улыбка является пусковым механизмом к чувству радости, к радостному мироощущению, а радость, в свою очередь, является фоном, настраивающим психику на жизне-

утверждающий лад. Радостно настроенный человек преобразуется, как внешне, так и внутренне.

Нужно войти в состояние внутренней улыбки. Это делается следующим образом:

– сядьте удобно, расслабьте нижнюю челюсть и слегка откройте рот;

– начните дышать, но не глубоко. Пусть дышит тело, тогда дыхание будет становиться поверхностным. Когда почувствуете, что дыхание стало поверхностным, ваше тело обретает глубокую расслабленность;

– в этот момент попробуйте ощутить улыбку, но не на лице, а внутри. Это не та улыбка, которая играет на губах, а улыбка внутренняя, улыбка, пронизывающая вас изнутри. Утром нужно настроить себя на спокойную размеренную деятельность в течение дня. При этом еще раз вспомнить основные правила поведения при выполнении любой работы:

– не спешить – спешка пагубно действует и на результаты работы, и на психику;

– последовательно делать одно дело за другим.

В результате улучшится настроение; укрепится нервная система.

Создание положительного мышления необходимо для здорового образа жизни. Положительные мысли производят в окружающих людях такие же мысли и привлекают их к вам, а отрицательные действуют обратным образом, отталкивают

от вас. И в одиночестве человек более уязвим для любой болезни.

Вырывайте с корнем все отрицательные мысли, связанные с ненавистью, страхом, печалью, гневом, недовольством, обидой, завистью, недоверием, и заменяйте их положительными, связанными с любовью, смелостью, радостью, спокойствием, довольством, доброжелательностью.

Навстречу каждой вашей мысли стремятся мысли окружающих и увеличивают силу ваших мыслей. Никогда не думайте: «Я не могу». Все будут думать, что вы не можете. Думайте всегда: «Я могу, я хочу и достигну, чего хочу» – и действительно сможете сделать все. Не забывайте, что мысли влияют на вас самих – на ваш дух и тело. Каковы мысли – таков человек.

Отрицательные мысли – духовный яд, который становится физическим, а положительные – противоядие. Мысли ненависти, зависти, страха, печали возбуждают в нашем организме опасные физиологические процессы, которые вредно, самым пагубным образом влияют на наше здоровье. Наоборот, мысли любви, доброжелательности, радости улучшают психическое состояние и благотворно влияют на организм.

Следовательно, отрицательные мысли отравляют организм, положительные – оздоравливают.

При позитивном мышлении развиваются все 3 аспекта сильного влияния на людей: магнетизм, сила мысли и сила доброй воли. В результате укрепляется нервная система;

оздоравливаются все системы организма.

Неоспоримо влияние воли и мысли человека на его организм. Прежде всего нужно научиться управлять желаниями своего тела. Не позволяйте отрицательным желаниям вашего тела влиять на ваш ум.

Позвольте вашему разуму диктовать свои решения телу, иначе произойдет обратное: ваше тело будет управлять разумом – и тогда ваша жизнь будет составлена из болезней.

Когда вы научитесь управлять желаниями вашего тела, вам легче будет перейти к управлению вашими мыслями, а именно к замене отрицательных мыслей на положительные. Как только вам в голову придут отрицательные мысли (пожелания зла кому-либо, мысли, связанные с беспокойством, страхом или завистью), немедленно замените их положительными, противоположного характера. Нужно твердо усвоить и помнить, что отрицательные мысли – это разрушительные мысли, калечащие и отравляющие разум и душу, приводящие к внутренней моральной пустоте и неудачам в жизни. Причем отрицательные мысли, связанные с длительным беспокойством, медленно, но неуклонно приводят к интоксикации организма, а отрицательные мысли, связанные со страхом и гневом, приводят к интоксикации быстро. И в том и в другом случае с соответствующей скоростью человек получает расстройство здоровья, болезни.

Каждое утро, как только вы проснулись, внушайте себе, что вы счастливы, уверены в себе, удачливы, а мир вокруг

прекрасен; люди, окружающие вас, хороши и полны достоинств. Вы готовы простить их недостатки и готовы любить их.

От стиля работы, от отношения к работе и от внутреннего состояния во время работы зависит состояние организма, ибо работа, выполняемая без интереса, без любви, вызывает у человека физическую и психическую усталость и неудовлетворенность.

Нужно использовать в работе метод медитации.

Методика выполнения работы как медитации следующая:

– в течение 3–5 минут делайте полное йоговское дыхание.

Представьте, что с выдохом вы выбрасываете все свои мрачные мысли и о жизни, и о работе;

– вы почувствуете облегчение – и приступайте к работе;

– отбросив все остальные мысли, обратите свое внимание на удовольствие, которое может дать и дает работа. Постепенно это удовольствие будет расти и в конце концов станет привычкой.

В результате поднимается жизненный тонус, укрепляется нервная система.

Отпустив от себя свое прошлое, вы одновременно отпускаете от себя все свои неприятности. Точно так же нужно отпускать и свою болезнь.

Когда вы не готовы с чем-то расстаться, значит это служит каким-то вашим целям; но если вы упорно держитесь за что-то, что на практике мешает вам жить, очевидно, что никакие

методы исцеления в этом случае не помогут.

Отпускание прошлого делается следующим образом:

– взгляните на свое прошлое, как на некое воспоминание: посмотрите последовательность картин прошлого, отражающих какие-то этапы вашей жизни с самого раннего детства до настоящих; средних и старших классов школы и так далее;

– при этом смотрите на последовательность указанных картин как на некую иллюзию, без всякой эмоциональной реакции, совершенно нейтрально; ведь эти картины, по существу, реально уже не существуют и прошлого нет, потому что его действительно нет, ибо вся последовательность событий прошлого уже не существует;

– скажите себе: «Я отпускаю прошлое с добром».

Так же, как отпустили прошлое, отпустите свою немощь. При отпускании своей болезни представьте ее не в виде какого-либо символа или даже в виде какого-либо существа, представьте нейтрально, без эмоциональной реакции этапы возникновения и протекания болезни и в завершение скажите своей болезни, что отпускаете ее с добром.

Так как к любой проблеме человека имеют непосредственное отношение его взгляды на жизнь, то любая неприятная ситуация, а также болезнь, есть сигнал о том, что эти взгляды на жизнь нужно изменить.

Снятие стресса является необходимым умением современного человека. Морально здоровый человек имеет боль-

ше шансов остаться здоровым и физически, укрепляет свой иммунитет.

Запомните последовательность действий для снятия стресса.

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение:

– глубоко вдохнуть, медленно поднимая прямые руки над головой;

– задержать дыхание на несколько секунд, затем резко наклониться вперед, опустить руки и, сокращая мышцы живота, вдохнуть через рот, произнося слог «ха»;

– возвращаясь в исходное положение, сделать медленный глубокий вдох, поднять руки над головой, затем медленно выдохнуть через нос, одновременно опуская руки вниз;

– представить, что в руках находится сосуд или мешок с нашими неприятностями, с тем, что осложняет жизнь. С выдохом «ха» бросаем сосуд с горы, этот сосуд катится по склону горы, разбивается, содержимое уничтожается, исчезает. На душе становится спокойнее.

После этого желательно сделать упражнение для укрепления нервной системы:

– поставив ноги на ширине плеч, сделать выдох, и, медленно вдыхая, вытянуть руки перед собой ладонями вверх;

– сжать кулаки и с напряжением согнуть руки в локтях, подвести их к плечам; – разогнуть руки, снова быстро согнуть;

- сделать несколько раз, не прерывая паузы после вдоха;
- затем наклониться вперед, сделать выдох, одновременно расслабляясь и опуская руки вниз. В результате повышается сопротивляемость негативному воздействию энергии других людей.

Каждый человек может найти для себя свои способы и упражнения, наиболее подходящие именно для него.

Сначала произойдет отключение негативных программ, а затем под действием положительных информации негативные программы будут уничтожены.

Человек, который бережно относится к себе, застрахован от тяжелых заболеваний и ударов судьбы.

# Закаливание

## Принципы закаливания

В любом возрасте человеку очень полезно закаливание организма. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.

При закаливании сосуды подвергаются своеобразной гимнастике, сужаясь и расширяясь, укрепляя свой тонус. Это, кроме всего прочего, – еще и профилактика гипертонии. При этих процедурах из тканей выходят токсины и лучше поступают питательные вещества.

Обмен веществ ускоряется и заставляет организм быстрее восстанавливать больные или поврежденные участки тела. Тренируется терморегуляция, вырабатывается антипростудный механизм. Организм согревается за счет расщепления молекул жира, то есть и вес приходит в норму.

Древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Таким образом, еще на заре цивилизации закаливанию организма отводилась особая роль в укреплении

здоровья.

Абу Али ибн Сина, известный в Европе под именем Авиценны (980—1037 г. н. э.), в своем труде, посвященном методам оздоровления организма, описал основные правила закаливающих процедур. Так, он считал, что начинать закаливание лучше летом, используя при этом воду.

И в наши дни основные правила закаливания не изменились, ведь организм человека остался тем же самым. Эффект от закаливания можно ожидать только в том случае, если воздействие закаливающего фактора (например, холодной воды) будет систематическим, многократно повторяющимся, а его дозировка – постепенно повышающейся.

При закаливании на организм воздействуют различные факторы внешней среды: воздух, вода, солнечная радиация. При этом вследствие постоянного раздражения кожных рецепторов, импульсы от которых поступают в центральную нервную систему, начинают перестраиваться механизмы терморегуляции.

Следует понимать, что закаливание является специфическим методом, так как в результате организм приобретает устойчивость к определенному физическому фактору. Например, если человек систематически проводил закаливание с помощью холодной воды, то его организм адаптируется только к холоду и не будет устойчив к воздействию тепла или низкого атмосферного давления.

Большое значение имеет постоянство закаливания. Если

в течение какого-то времени закаливающие процедуры не проводить, то степень закаленности организма становится все ниже и постепенно в течение нескольких месяцев сходит на нет.

Начинать закаливать организм можно в любом возрасте. Чем раньше начинать закаливание, тем лучше будут результаты.

Закаливание можно и нужно проводить к разным природным факторам: холоду, теплу, изменяющемуся атмосферному давлению.

Закаливание холодом в нашей стране является наиболее актуальным, так как переохлаждение играет основную роль в эпидемиях гриппа и ОРВИ. У незакаленного человека при воздействии холодного воздуха происходит расширение сосудов слизистой оболочки носа, что приводит к появлению насморка. У закаленного человека наблюдается иной тип реакции сосудов на холод. Закаливание организма к холоду можно проводить с помощью солнечных и воздушных ванн, а также водных процедур (купание, обливание, душ, обтирание и т. д.), причем закаливание с помощью водных процедур считается наиболее эффективным.

Закаливание теплом имеет значение для людей, вынужденных жить в жарком климате (в связи с изменениями климата это становится актуальным и для нашей страны), а также для рабочих горячих цехов и др. Длительное воздействие тепла на незакаленный организм может вызвать его пе-

регрев. При закаливании к теплу усиливается отделение пота, что увеличивает теплоотдачу и обеспечивает нормальную работоспособность человека в условиях повышенной температуры окружающей среды.

Закаливание пониженным атмосферным давлением можно проводить только в горах, для этого подходит альпинизм или походы по горам. Также можно проводить отдых в горных местностях. Человек, находящийся на разных высотах, начиная с более низкой, постепенно приучает организм к уменьшению атмосферного давления.

Конечно, прежде чем приступить к закаливающим процедурам, нужно посоветоваться с врачом, особенно если уже есть какие-либо хронические заболевания. Ведь по незнанию можно вызвать их обострение и этим только причинить себе вред. Если человек все же заболел, то закаливание прекращают, а после выздоровления начинают с самого начала.

Принципы закаливания заключаются в следующем:

1) закаливание надо проводить сознательно. Успех процедур во многом зависит от наличия интереса к ним, положительного психологического настроения. Человек должен быть убежден, что закаливание проводить необходимо, а не просто отбывать тяжелую повинность;

# 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.