

КУРАНОВ Г.В.

**ЗАКАЛИВАНИЕ
ЧАСТО
БОЛЕЮЩИХ
ДЕТЕЙ
И ВЗРОСЛЫХ**

Г. ПЕРМЬ · 1991

ЗАКАЛИВАНИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

В этой книжке Вы узнаете, как, когда и с чего начинать закаливание часто болеющего ребенка.

Прочитаете, как обойтись без уколов и таблеток при таких заболеваниях как ОРВИ, грипп, бронхит и т.д. научитесь, как надо одевать ребенка, чтобы он не болел.

Родители, чьи дети страдают рецидивирующим бронхитом или бронхиальной астмой, смогут составить программу занятий для оздоровления своего ребенка.

Все эти методики применимы и для взрослых -
было бы на то Ваше желание.

Предисловие принято начинать примерно следующим образом: "Данная книга явилась плодом многолетних исследований и многолетней работы по . . .", - а заканчивать так: "Автор благодарит всех, принявших участие или помогавших и будет благодарен за любые отзывы и пожелания"

Начну почти также и я, чтобы Вы, прочитав предисловие, поняли, а надо ли Вам вообще читать дальше.

Когда я в 1984 году приехал в Пермь и начал работать участковым педиатором, то еще не знал, что процентов 80 % моего рабочего времени будет уходить на так называемых часто болеющих детей. А когда понял это, то мне крупно повезло, причем дважды - сначала моя мама (прекрасный, грамотный педиатр) подсунула мне книгу Толкачева Б.С. "Физкультура против недуга", а затем, первыми, кому я ее порекомендовал для работы, оказались супруги Хохряковы - Сергей Федорович и Людмила Ивановна. О том, как мы сделали их сына здоровым, будет написано дальше. И вот где-то с года 1985 мы и занимаемся закаливанием часто болеющих. Сначала на участке в детской больнице № 3, затем с коллегами в поликлинике детской больницы № 18, а последние два года - в Центре реабилитации часто болеющих детей.

Все эти методики мы испробовали сначала на себе, затем на своих детях и родных и только потом начинали ненавязчиво рекомендовать мама и папам.

За это время через нас прошли тысячи детей и родителей, и все, кто действительно хотел дать здоровье своему ребенку, дал его. Тяжелым, тяжелейшим трудом - но что значит здоровый ребенок для родителей!

Я очень надеюсь, что эта книжка поможет Вам определиться - с чего начинать закаливание часто болеющих, поможет убедить в том, что Вы сами можете дать своему ребенку здоровье, поможет принести в Ваш дом покой и радость за Вашего ребенка!

И, конечно же, я очень благодарен всем родителям со своего бывшего любимого 16-го участка, всем родителям "Группы закаливания" из поликлиники № 3, а так же своим коллегам-реабилитологу Кузнецовой Тамаре Владимировне, заведующей отделением Кочевой Светлане Борисовне, невропатологу-реабилитологу Луценко Людмиле Николаевне, а так же всем сотрудникам Центра реабилитации - за веру, работу и помощь в оздоровлении детей.

Автор

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- ВСД - вегетососудистая дистония
ДД - диафрагмальное дыхание по Толкачеву
ДЖВП - дискинезия желчевыводящих путей
ДУ - дыхательные упражнения
ИФР - иммунофизическая реабилитация
КД - контрастный душ
ЛТМ - лицевой и точечный массаж
МВП - местные водные процедуры по Толкачеву
МГК - массаж грудной клетки
ОВП - общие водные процедуры
Ст. т - стопотерапия
ФР - физическая реабилитация

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,
которая наиболее часто использовалась
в работе и которую я Вам очень
рекомендую прочитать:

1. Толкачев Б.С. "Физкультурный заслон ОРЗ" М., ФиС, 1988.
2. Скрипалев В. "И снова холод полюбить" М., ФиС, 1988.
3. Колгушкин А.Н. "Целебный холод воды" М., ФиС, 1986.
4. Аршавский И.А. "Ваш малыш может не болеть" М., ФиС, 1990.
5. "Искусство быть здоровым", сборник, ч. I, II и III, М., ФиС, 1987-1990.
6. Материалы Всесоюзных конференций по зимнему плаванию и закаливанию. М., 1988 и 1989.

Литература дана не в обычном, алфавитном порядке, а по частоте использования в работе и важности для человека, решившего закаливанием вылечить своего ребенка.

ЗАКАЛИВАНИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ИЛИ НЕМЕДИКА- МЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ЧАСТЫМИ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ТАК, А НЕ ИНАЧЕ ?

Появился насморк - закапали в нос, закашлял - дали таблетку, сильно закашлял - стали делать уколы. Ну, а еще и с температурой? - лечиться только в стационаре!

Лекарства всемогущи - полтаблетки и не болит голова, один укол - и нет температуры, дышать тяжело - ввели внутривенно - и стало хорошо. Великая вещь - прогресс. Но, уповая на прогресс медицины, мы забыли три вещи. Первая - лекарства помогают нам избавиться от болезни, но не увеличивают количества здоровья человека.

Второе - нет абсолютно полезных лекарств. Каждое наряду с плюсом имеет и минусы. Применять лекарства надо только тогда, когда без его плюсов мы уже не можем обойтись и закрываем глаза на минусы.

Третье - иногда, увлекаясь новыми методами, мы забываем старые, зачастую менее вредные, но не менее эффективные.

В результате - отучаем организм бороться самому: борясь с болезнью, вводим препараты, снижающие иммунитет, т.е. провоцируем новые заболевания, которые опять лечим химическими препаратами и так далее, по замкнутому кругу.

И вот возрастает количество случаев аллергии, непереносимости антибиотиков и других препаратов. Особенно часто это бывает у детей, страдающих частыми простудными, рецидивирующими заболеваниями дыхательной системы.

В Ленинском районе г. Перми, например, всего за 2 года количество длительно и часто болеющих детей возросло в 2,2 раза!

Практически все врачи, особенно участковые педиатры, часто сталкиваются с проблемой часто болеющих или аллергически настроенных больных. Причем эта проблема имеет две стороны. Первая — чем лечить? Все антибиотики перепробованы, часть не действует, часть вызывает аллергию, печень уже не справляется с их переработкой. И вторая — надо ребенка закалять! А как! Считается, чтобы приступить к закаливанию, надо не болеть хотя бы 1–2 месяца. А если ребенок болеет через две недели, а то и чаще? А если насморк у него не проходит, даже когда он ходит в садик? Да и наши традиционные методики “на полградуса в неделю” могут закалить ребенка, но для этого потребуется год, а то и два. Такого времени у нас с вами нет. Таким образом, нужны какие-то способы воздействия на ребенка, чтобы они лечили его и, в то же время, закаляли. И наоборот, закаляли, в то же время лечили, ведь закалять-то нам приходится практически еще болеющего ребенка.

Именно таким способом воздействия на ребенка и оказались методы интенсивного закаливания, которые, сочетая в себе лечебное и закалывающее воздействия, позволяют в кратчайшие сроки получить максимальный эффект. С их помощью, например, за один-два месяца любого часто болеющего ребенка можно закалить настолько, что он с пользой для себя перенесет окунание в прорубь на 3–5 секунд (это не значит, что мы ставим целью сделать всех детей “моржами”! Скорее наоборот. Но об этом ниже). Так как методики интенсивного закаливания являются и немедикаментозными методами лечения, то мы с успехом применяем их при лечении острых и обострении хронических заболеваний при легком и средне-тяжелом течении. Все занимающиеся в группе закаливания часто болеющих при детской больнице № 18 г. Перми с успехом используют эти методики для закаливания при таких грозных заболеваниях как бронхиальная астма и рецидивирующий бронхит и для лечения обострений этих заболеваний. И тем более эти методы эффективны при лечении и закаливании страдающих частыми ОРВИ.

Что же это за методы, откуда они взялись и на чем основано их действие? Не вредит-ли оно здоровью?

При разработке системы закаливания часто болеющих детей мы опирались на два основных понятия - это понятие о зоне теплового комфорта и о системе иммунитета.

Зона теплового комфорта. Это температура окружающей среды, при которой организму нет нужды ни вырабатывать тепло - согреваться, ни избавляться от избытка тепла путем испарения пота с поверхности кожи. Для воздуха это $18-20^{\circ}\text{C}$, для воды - $32-34^{\circ}\text{C}$.

Внутри этих границ организм чувствует себя "комфортно". Температуры же выше комфортных - ведут к снижению защитных сил и иммунитета. Почему?

Вокруг - избыточное тепло, нужды ни вырабатывать тепло, ни напрягаться нет - и организм расслабляется, рефлекторно отключаются системы защиты, ведь нет сигналов на возбуждение и активацию, следовательно, в защите нет нужды. А вот при температурах ниже "комфортной" - наоборот. Сигнал "холод" - возбуждение и активизация защитных сил - подъем защитных сил и иммунитета. Именно на этом, кстати, основан один из механизмов оздоровления путем закаливания. И чем ниже температура окружающей среды, тем сильнее стимулируются защитные силы и иммунитет.

Но здесь всегда надо помнить о факторе времени. Если вы выносите ребенка на балкон в легкой одежде или голенького при температуре минус $3-5^{\circ}\text{C}$ на 5-6 секунд - то это хорошая закаливающая процедура, если минус на 10-15 - простудите его, на час - вообще заморозите. Лучший эффект при закаливании дает резкий, но короткий холодовой раздражитель, чем слабый, но длительный.

Да и время экономится. Ведь можно, в принципе, написать программу закаливания, рассчитанную на 6-8 часов в день. И не заниматься ничем, кроме закаливания. Но это же нереально, особенно, если родители ребенка работают. Поэтому во всех методиках мы отдавали предпочтение тем, которые при одинаковой эффективности занимают меньше времени.

Теперь об иммунитете. Наиболее простое определение иммунитета, пожалуй, это следующее. Иммунитет – это система организма, отвечающая за сопротивление различным заболеваниям и инфекциям. Но иммунитет – это одновременно и функция. И чем лучше работает у человека эта система – функция, тем реже он болеет и тем устойчивее к таким грозным факторам окружающей среды, как загрязненность, радиация, плохой микроэлементный состав почвы и воды, нитраты в продуктах и так далее.

Но так как это функция, то его, как и любую функцию организма можно тренировать и детренировать.

Сравним с мышечной системой. Если папа вечерами лежит на диване и читает газеты, то вряд-ли сможет выступить в школьных соревнованиях "Спортивная семья", а если он регулярно делает зарядку, да еще и с гантелями – то сын с гордостью рассказывает всем во дворе, какой у него сильный папа. Точно так же можно тренировать иммунитет. Чем?

Стимуляция и активация СМ, ВС+АВКУ неспецифических раздражителей достаточной силы. Небольшое охлаждение, короткий сквозняк, физическая нагрузка, парная баня, недлительное пребывание на открытом солнце и т.д. То есть все то, что мы обычно и называем закаливанием.

Кстати, если посмотреть, как мы с вами пытаемся вырастить новорожденного ребенка (после роддома не гулять дней десять, в комнате температура градусов 23–25, купаем в 37-градусной воде, летом укрываем одеялом поверх двух пеленок, никаких сквозняков и охлаждений – т.е. растим в тепличных условиях), то окажется, что мы делаем почти все, чтобы снизить иммунитет и получить часто болеющего ребенка. И это нам удается.

В нашей поликлинике есть группа интенсивного закаливания новорожденных. Ведет ее врач-реабилитолог Кузнецова Тамара Владимировна. Разрабатывая программу для этой группы, мы использовали опыт семей Никитиных, Дубининых, Скрипалевых, Гарковских, теоретические разработки по механизму закаливания профессора Аршавского И.А. и многие другие материалы.

Применяемые нами методики имеют два основных отличия от традиционных – это индивидуальный подход и использование низких температур.

По поводу индивидуального подхода, Если вам приходилось читать литературу по закаливанию, то наверняка вы видели таблицы определяющие при какой температуре и сколько времени должна проводиться та или иная процедура. Например – ребенок пяти лет в первую неделю обливается водой $28,5^{\circ}\text{C}$ в течение 3-х минут, затем снижаем на полградуса каждую неделю. Или – при температуре моря $+23^{\circ}\text{C}$ и воздуха $+28$, сила ветра 1-2 м/сек., купание разрешено в течение 3,5 минут.

Может быть, вам больше повезло, чем мне, но я никогда не видел на берегу моря маму, которая, определив температуру воды и воздуха, вычислила бы по таблице время купания и с секундомером в руках следила бы за своим сыном. В жизни все бывает значительно проще – губы посинели – вылезай греться. Перестал дрожать – можешь еще раз окунуться.

А если вы живете на верхних этажах, 14 этажной "башни", то отрегулировать воду с точностью до $28,5$ градусов невозможно. Только сделал воду – пошел за ребенком, а сосед в это время включил у себя горячую – у меня потекла холодная. Добавил горячей, раздел ребенка, поставил его под душ – а сосед перестал стирать – у меня чуть ли не кипяток идет. Да и наши градусники для воды имеют погрешность в 1-2 градуса. Кроме того, эти таблицы, учитывая возраст ребенка, не учитывают ни его общего состояния здоровья – часто или редко болеет, давно переболел или нет, ни его сегодняшнего состояния – весел и бодр, или потерял любимую игрушку – и кислый.

Именно для обеспечения индивидуального подхода не просто к сегодняшнему, а к сиюминутному состоянию ребенка мы используем методику дозирования холодových нагрузок, которая называется "на грани удовольствия" или "на грани терпимости", в зависимости от целей процедуры. Здесь нет нужды ни в таблицах, ни в градусниках, все определяется состоянием ребенка и его реакцией.

Конкретно о методиках – в главе "Водные процедуры".

Теперь о второй особенности – использовании низких температур.

Выше уже говорилось, что кратковременный холодный раздражитель – это стимуляция иммунитета. Но его можно использовать и как вообще "запуск" системы иммунитета. Крещение детей в ледяной купели у христиан, купание новорожденных в снегу у народов Севера и Якутии – это и есть лучшая профилактика частых заболеваний в будущем. Одними из первых в наше время такие процедуры вновь стали практиковать Никитины, а медико-физиологическое обоснование методикам дал уже упоминавшийся профессор, доктор медицинских наук, руководитель научной лаборатории физиологии раннего возраста Илья Аркадьевич Аршавский.

Кроме того, холод является едва ли не единственным физическим фактором, влияющим на аллергию. У нас занимался Ларионов Алеша, с бронхиальной астмой, нейродермитом. В комплексе лечения было и умывание лица холодной водой. Примерно через 1–2 месяца после начала занятий он пришел на прием к своему дерматологу, которая, взглянув на него, очень обрадовалась: "Какие хорошие руки и лицо у тебя стали, значит последний крем помог?" Но лучше стали только кисти и лицо, т.е. те области, на которые воздействовал холод.

Так как заболевание типа бронхиальной астмой, бронхита с астматическим синдромом в основе своей имеют аллергическую реакцию, то и лечить их можно с помощью холода.

Как нам удается уменьшить или полностью снять приступ удушья? Дело в том, что сильный, но короткий холодовый раздражитель, как и любой сильный раздражитель, вызывают в организме физиологический стресс, который ведет к активации всех систем и органов организма. В том числе, к стимуляции работы коры надпочечников и в кровь начинают поступать гормоны, обуславливающие снятие одышки. То есть вместо того, чтобы вводить внутривенно эуфиллин или преднизолон для купирования приступа,

можно, предварительно разогреть или размассировать человека, облить его холодной водой или кратковременно погрузить его в холодную ванну. Такой способ не менее эффективен, но не вызывает привыкания, гормонозависимость и аллергию.

Академик АМН СССР А.Авцин считает, что купание в холодной воде как целебная процедура, возможно, "более полезно, чем это принято считать в широких медицинских кругах" (Наука и жизнь", № 2, 1970).

И последний момент.

Меня всегда интересовал вопрос, а как лечили ту же пневмонию (воспаление легких) лет 40-50 назад, когда еще не были известны антибиотики? Ведь лечили же как-то? И достаточно успешно.

Сейчас же мы не то что пневмонию или бронхит, даже ОРВИ не рискуем лечить без антибиотиков, хотя хорошо известно, что антибиотик на чисто вирусную инфекцию не действуют и применение его при легких и среднетяжелых формах ОРВИ, а уж тем более при ринитах (насморках) показано исключительно редко.

Цитирую по книге "Детские болезни", перевод с немецкого. Автор - проф. Б.Сальге. Издание В.М.Саблина, Москва, 1912 год. ("яти", естественно, убраны): "... при сильном бронхите и бронхопневмонии 3-4 раза в день применяются ванны с холодными обливаниями и теплые ванны с обертываниями для возбуждения пота (стр. 141). При высокой температуре . . . при сильном угнетении или возбуждении делают тепловые ванны 33° (5-10 минут) с холодными обливаниями. . . При чрезмерном повышении температуры применяют холодные обертывания с температурой воды 15 градусов (стр. 146) ". . . грипп (инфлюенца) - . . . постельное содержание, теплое, вызывающее пот питье, жидкая пища. При угнетенном состоянии - ванны с обливаниями" (стр. 201).

"Теплые ванны с холодными обливаниями. Ребенка помещают в ванну 30-35 градусов и слегка растирают ему грудь и спину, по возможности, до покраснения кожи.

После этого 2 раза обливают грудь и спину водой 10-12°С (летом воду охлаждают на льду). Эту процедуру повторяют от 3 до 6 раз в день" (стр. 248)

В наше время наиболее известны приемы, используемые и рекомендуемые такими известными сейчас энтузиастами (не врачами, к сожалению), как Никитины, Дубинины, Чарковский, Толкачев, Скрипалев и другие.

* * *

Ну что же, будем считать, что я вас почти убедил, что холод не только не вредит к болезни, но и может лечить, и его не надо бояться, надо лишь уметь с ним обращаться. Это, кстати, одна из задач этой книжки — не только познакомить вас с методиками интенсивного закаливания, но и научить их практическому применению.

Я вам расскажу о немедикаментозных методах лечения и закаливания часто болеющих детей и взрослых, повышения у них количества здоровья. Они не требуют специальной подготовки, сложного оборудования. Но если дать таблетку три раза в день у вас занимает мало времени и сил, то сделать три раза комплекс упражнений для снятия приступа удушья — здесь нужны не только силы и время, но и огромное желание родителей дать своими руками здоровье ребенку, вера в то, что медицина с помощью родителей может справиться с недугом.

Итак, если вы готовы вместо читки газет и просмотра спортивных новостей сделать ребенку массаж и растирание, если вы согласны отложить обсуждение нового платья со своей приятельницей, и пробежаться с ребенком по улице, а затем принять контрастный душ — то берите карандаш и записывайте. А пока ищите карандаш, я приведу вам пример. Что могут достичь родители, если всерьез займутся своим ребенком?

Саша Хохряков, ребенок с моего бывшего участка, 3,5 лет. Три раза перенес воспаление легких. Болеет ежемесячно, хотя детсад не посещает. Примерно один раз в два-три месяца дает приступ удушья. Дважды

побывал в реанимации.

Живут в полуподвале, одна большая сырая комната. Печку натопят - на уровне головы $+30^{\circ}\text{C}$ - пот заливает, а на ногах валенки - $+8^{\circ}\text{C}$.

Мы с ним начали заниматься по системе реабилитации больных с рецидивирующими бронхитами, пневмониями и бронхиальной астмой, разработанной и применяемой Толкачевым Борисом Сергеевичем, г. Москва. (Кстати, если у вас бронхиальная астма, особенно тяжелая форма, то лучшее, что на сегодняшний день есть в Союзе - это система Толкачева).

Через месяц ребенок заболел, поднялась высокая температура, кашель, хрипы в легких. Врачом неотложной помощи назначен антибиотик в уколах, препараты, снижающие одышку. Однако, т.к. состояние ребенка позволило, мы решили попробовать справиться без лекарств. Усилили комплекс занятий. Температура и хрипы прошли на 2-3 день, кашель - через 7 дней. Еще в течение года он трижды пытался заболеть: однократный подъем температуры, кашель. Через 3-5 дней - выздоровление. В 5,5 лет пошел в музыкальную школу по классу скрипки. В 6 лет - подтягивался на турнике 10-12 раз, отжимался от пола - 30-40 раз, делал на турнике подъем переворотом силой - очень тяжелое упражнение, в лучшие спортивные годы я не мог сделать больше 1-2 раз - он делает 4-5 раз. В 7 лет - общеобразовательная школа. Сейчас учится, изредка балуется, практически не болеет.

Но все-таки огромное ежедневным трудом родителей.

Прежде чем начать заниматься с ребенком - обязательно все процедуры и методики начинайте с себя. Во-первых, вы быстрее научитесь их делать правильно, определите и силу воздействия, и время. Во-вторых, подадите личный пример ребенку, зачастую без этого продуктивных занятий не получается. В-третьих, значительно укрепите

свое здоровье. И, в-четвертых, ребенку не будет обидно, что мама умывается и купается в теплой воде, а его заставляют все делать в холодной.

Первоначально не ставилась задача создания своей, оригинальной системы оздоровления. Наоборот, изучая все имеющиеся методики и системы, мы стремились из каждой взять самое лучшее, самое эффективное. Поэтому каких-либо оригинальных, собственных разработок здесь немного, примерно 15-20%. Очень многому мы научились у родителей. Например, как научить полуторалетнего ребенка полоскать горло мне подсказала семья Ладыгиных. В плане практического применения методик очень помогли Хохряковы Сергей Федорович и Людмила Ивановна. И я очень благодарен всем, кто не только вылечил своих детей, но и помог мне в разработке комплексов оздоровления.

ГЛАВА П. ВОДНЫЕ И СНЕЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

На долю водных процедур приходится, как правило, примерно 30-50% всего комплекса упражнений. Различаются общие и местные процедуры.

В общих процедурах мы выделяем пять групп: души, обливания, ванны, обтирание и "моржевание", или купание в проруби.

Наиболее часто применяемая группа - группа души. С них и начнем.

Здесь различают комфортные и контрастные души. "КАМФОРТНЫЙ ДУШ" применяем у детей с ярко выраженной негативной реакцией на душ вообще. Ну не нравится это ребенку! Тогда сначала приучите его к душу. Пусть у вашего ребенка вырабатывается привычка ежедневно, лучше два раза в день принимать теплый душ.

Создайте ребенку, особенно маленькому, максимально положительную эмоциональную окраску процедуры. Поиграйте с ним, поплескайтесь, подарите в ванной новую игрушку, расскажите новую сказку, дайте ему конфету. Когда ребенок привыкнет — обычно на это уходит от 2-х недель до 1 месяца, редко больше, начинается контрастное закаливание. И еще комфортный душ иногда применяется у детей с повышенной потливостью (см. гл. У), когда ребенок на применение контрастного душа просыпается и плохо засыпает. Тогда для смывания пота используем комфортный душ.

Вообще же комфортный душ в чистом виде применяется довольно редко.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ. По степени контраста разделяется на 3 группы: слабый (разность температур до 10°), средний (от 10 до 15°), сильный (свыше 15°) (А.Н.Колгушкин, 1986). Слабый и средний используются как закаливающие средства, сильный как закаливающее и лечебное.

Методик контрастного душа много. Мы чаще пользуемся следующей. Основной принцип — "на грани удовольствия", в начале занятий, который через 1-2 месяца переходит в "на грани терпимости". После физической нагрузки и массажа грудной клетки ставим ребенка в ванну и включаем теплый или горячий душ — от 35 до $39-40^{\circ}\text{C}$. В течение 1-1,5 минут, обливая со всех сторон, хорошо согреваем ребенка. Голову, как правило, не мочим. Затем постепенно, но достаточно быстро, прибавляем холодной воды. Ребенок же нам диктует: "Еще, еще, еще . . . хватит!". И этой прохладной водой — грудь, спину, ноги, ступни (обязательно) секунд 30-40. Затем 30-40 секунд — снова горячая, затем снова холодная. Так раза 4-5. Кончаем холодной, растираем (в первую неделю) или насухо промокаем ребенка и минуты 3-4 пляски, прыжков, беготни, чтобы разогрелся сам, но не до пота или усталости.

ПОВТОРЯЮ: основной принцип, особенно в начале, закаливания: "На грани удовольствия!!!". Температуру прохладной воды каждый день надо подбирать заново. Сегодня у ребенка хорошее настроение и он плещется в ледяной воде, завтра настроение похуже - и водичку он требует потеплее. Здесь не может быть никаких методик типа "на один градус в неделю" - все строго индивидуально, по самочувствию ребенка! Иногда дети боятся, что "вода попадет в глазки" и отказываются от душа. Попробуйте поиграть с ним в "Водолаза" - оденьте ему резиновую шапочку и очки для плавания. Пусть он несколько раз погрузит лицо в воду. Убедиться, что вода в глаза не попадает - и спокойнее будет относиться к душе.

Также хорошо выручает игра "Под грибом". Оденьте на ребенка женскую прозрачную полиэтиленовую шапочку для купания, чтобы она закрывала не только волосы, но и глаза, а иногда и уши. Слегка расплавленная вширь, эта шапочка будет "грибом". А ребенку дайте в руки игрушку: "Зайчик прячется от дождя под грибок".

Большинство детей через 3-4 месяца свободно купаются в воде от 18 до 12⁰С. Можно постепенно увеличивать холодную экспозицию, но мы рекомендуем делать ее не более 60 сек. Запомните, что лучший эффект дает короткий, но сильный раздражитель, чем более мягкий и продолжительный.

Однако, бывает, что ребенок начинает жульничать. Вы еще не дотронулись до крана с холодной водой, а он уже кричит: "Хватит!". Тут поступают так: довели воду до "границы удовольствия" - и еще чуток, чтобы ребенок не заметил вашего движения.

И конечно же, начинайте с себя. Вы сразу почувствуете повышение тонуса, работоспособности, настроения, выносливости. Быстрее будут проходить головные боли и насморки. И крепче станет нервная система.

И еще один момент. Вы прекрасно знаете, что "холодная вода возбуждает, теплая успокаивает". В случае же с

контрастным душем дело обстоит немного иначе. Если вы сразу после него начнете работать, то работа у вас пойдет быстрее и продуктивнее. Вы даже можете снять сонливость и усталость. Однако, если сразу после контрастного душа вы ляжете спать, то вам гарантирован спокойный и глубокий сон, как у сурка. Исключение составляют люди с резко лабильной нервной системой.

Таким образом, как правило, либо сразу после вечернего контрастного душа укладывайте ребенка спать, либо проводите контрастный душ за 1-1,5 часа до сна. То есть никаких "10-15 минут поиграем, а потом спать" (хотя есть дети, которые и после короткой игры прекрасно засыпают).

Сразу о методике лечебного контрастного душа. Все то же самое - физическая нагрузка (по состоянию), массаж грудной клетки, горячая вода, а затем - не "на грани удовольствия", а чисто холодная проточная вода из-под крана. Для получения лечебного эффекта надо набрать не менее 30 секунд под холодной водой. 5-10 секунд - это дает эффект при закаливании, но может не помочь при лечении.

Так как простоять подряд 30 секунд под холодным душем может далеко не каждый даже закаленный человек, то мы обычно дробим эту дозу на 3-4 части. Т.е. 8-10 секунд холодной - 30-40 секунд горячей - 8-10 секунд холодной и т.д. Далее, как обычно, кончить холодной, промокнуть насухо, дать побегать или растереть (при слабости ребенка). Первая реакция у всех детей и взрослых на лечебный контрастный душ одинакова - визг. Однако, подавляющее большинство на 3-4 день, визжит, но не вырывается. Более того, сами лезут по струю воды, особенно дети с приступами удушья, так как резкий и короткий холодный раздражитель способствует снятию приступа. Механизм лечебного душа при снятии приступа описан выше.

Один пример: в 4,5 год Ксюша Зарубина перенесла уже трижды воспаление легких. В августе снова ОРВИ. Пролечилась без таблеток. Сентябрь - трахеобронхит - антибиотик в таблетках. По выздоровлении пошла в детский сад. Через 5 дней снова заболела. Бронхит. Пришлось уже ставить уколы. Через 10 дней выздоровела.

На всякий случай я ее еще недели две подержал дома, чтобы Ксюша хоть немного окрепла. Пока сидела дома, все было прекрасно. Пошла в сад. На третий день вместе с мамой пришли на семейную диспансеризацию, где заведующая отделением, послушав Ксюшу, ставит диагноз бронхиолит, пневмония?, и отправляет домой лечиться.

Утром смотрю девочку. Температура под $38,5^{\circ}\text{C}$, кашель, дыхание почти не проводится, вялая.

И вот сидим мы с мамой друг напротив друга и не знаем, что делать. Ребенок за четыре месяца болеет пятый раз. Мы его лечим все более сильными препаратами, а он болеет не реже, но все тяжелее, т.е. здоровье-то у нее от нашего лечения не прибавляется.

А что сейчас? В больницу? Но уколы мама ставит сама, бабушка может провести простейшие физиотерапевтические процедуры. Дома? А чем лечить-то? Всем уже пробовали.

Ситуация дурацкая, все понимаешь, а что делать - неизвестно.

Но к этому времени мама с Ксенией месяца два занималась в группе закаливания часто болеющих, у мамы уже были практические навыки, а у Ксении, что очень важно, появились положительные рефлексы на эти методы. Организм начал к ним адаптироваться.

Я написал для Ксюши индивидуальную программу - общий массаж, лицевой, точечный, растирание подошв, догоряча, растирание тела по методу Толкачева, ингаляции, витамины и т.д. В том числе 3 раза в день - контрастный душ с сильной холодной нагрузкой.

На второй день нормализовалась температура, усилился влажный кашель, дыхание стало проводиться во все отделы. На третий день — хрипов стало меньше, кашель и обильный жидкий насморк держится. На четвертый—пятый — кашель уменьшился. На шестой день — остаточные катаральные явления.

Приведенный пример не означает, что отныне вы все болезни своих детей будете лечить холодным душем. Хотя бы 2—3 месяца вы должны заниматься закаливанием, освоить различные методы массажа, у ребенка должны выработаться условные рефлексы на занятия. Самое главное: все назначения — только врачом, контроль врача — ежедневно, а то и два раза в день. В противном случае вы очень рискуете здоровьем ребенка.

Обычно после выздоровления ребенка я рекомендую снова перейти на закаливающе-профилактическую методику. Однако, примерно 50% больных пролечившись лечебным душем, продолжают им же закаляться. Эффект здесь, естественно, значительно выше. Та же Ксюша, например, болеет сейчас 1—3 раза в год, в легкой форме.

ОБЛИВАНИЯ

Применяются при отсутствии душа, неблагоустроенная квартира, например. Или вода до вашего этажа не доходит. Короче там, где нет условий — на улице после тренировки, в поезде и т.д. Или при отказе детей от душа: "Мама, больно от иголок!" Поставили ребенка в ванну и вылили два ведра воды нужной вам температуры на грудь и спину. Некоторые дети легче переносят обливания, чем душ, ввиду кратковременности воздействия и отсутствия механического раздражения кожи от струи душа. Голову, как правило, оставляем сухой.

Или пошли на улицу на тренировку, взяли два ведра с водой. Отзанимались, раздели ребенка или разделились сами и облили тело водой.

Температуру регулируем как при душе: ведро горячей, ведро прохладной, на грани удовольствия, с постепенным — за 1,5—2 мес. до 18—19°С — понижением.

Можно ведра чередовать: теплое – прохладное, – теплое – прохладное. Но как правило, это трудоемко, и обливают просто двумя ведрами (на грудь и спину) прохладной. Просто, очень быстро и эффективно.

ВАННЫ. Как правило, контрастные, применяются в комбинации с душами или обливанием. Посидел в горячей воде 2–3 минуты, растерли в воде грудь и спинку руками – встали на ножки, облили из душа или ведра прохладной (холодной) водой и снова сели. Повторили несколько раз, далее как обычно – кончили обливанием, промокнули, побегали. Или наоборот. Сидит ребенок в прохладной воде, играет, через 3–4 минуты обливаете его горячей водой или душем и снова сажаете в ванну.

У детей система терморегуляции бывает еще не так испорчена, как у взрослых, и нередки такие ситуации. Мама: "Я ему все горячей подливаю, а он холодной просит. Может по полчаса в прохладной ванне сидеть. Да я бы давно замерзла". Я считаю, что в таких случаях надо больше доверять ребенку. Добровольно еще никто не замерзал.

Холодные же ванны применяют обычно у детей с приступами удушья для снятия последних. Схема обычная: лицевой массаж – массаж грудной клетки – холодная ванна – промокание полотенцем – согревание активное или пассивное. Сначала ребенок просто приседает в холодной ванне: присел – встал, присел – встал. Затем задерживается при приседе. Через 1–2 месяца занятий любым видом интенсивного закаливания любой ребенок способен 10–15 секунд пролежать в холодной воде. Как каждый врач, я, видимо, все-таки, консерватор и, в отличие от методик Толкачева, не рекомендую лежать больше 1 минуты, т.к. пятиминутная холодная ванна может спровоцировать развитие заболевания почек, например, если у человека есть к этому генетически обусловленная предрасположенность. А одна минута абсолютно безопасна

для всех людей. (Если вам приходится часто снимать одышку ваннами, то еще раз внимательно прочитайте замечательную книгу "Физкультурный заслон ОРЗ" Б.С. Толкачева).

Если же имеется хронический пиелонефрит, например, то здесь заниматься интенсивным закаливанием можно, но только под контролем врача, по строго индивидуальной программе и надо применять методы текущего контроля, а не оценку конечного результата: заболел - не заболел. Как правило, при таких заболеваниях мы применяем те же методы, просто время процедур уменьшаем в два раза и регулярный контроль за анализами, естественно.

ОБТИРАНИЯ. Подвергая себя дозированному холодному воздействию ветра, снега, воды мы приучаем, адаптируем организм к неожиданной потере тепла. А если человек органически не переносит холодную воду? Или мама считает, что любой холод - только вред для ее ребенка? Как тут быть?

В таких случаях мы используем метод испарительного закаливания или горячего обтирания, разработанный Плехановым Константином Викторовичем, племянником Георгия Валентиновича Плеханова, известного теоретика марксизма. "Он с детства часто болел простудными заболеваниями, понимал необходимость закаливания, но не мог заставить себя даже прикоснуться к холодной воде. Однажды он взял тазик с горячей водой, опустил туда салфетку, слегка отжал ее и быстро, раз за разом обтер все тело. Тут же повторил. Было очень приятно, не чувствовалось трепета ожидания холодных брызг. Вся процедура заняла меньше минуты. Он повторял обтирание горячей водой ежедневно, и вскоре почувствовал себя неуязвимым для простуд, а затем исчез страх перед холодной водой" (Искусство быть здоровым" Ч. II.)

В чем дело, как может закалить горячая вода? Метод потому и называется испарительным закаливанием, (в отличие от контактного — душа, ванны, обливания) что вода, испаряясь с поверхности тела, уносит с собой тепло, в полном соответствии с законом физики. По шкале холодových нагрузок это соответствует "Большой-максимальной" холодной нагрузке. Раньше этот метод применяли практически во всех детских садах. Он прост. Раздеваем ребенка до пояса, смачиваем и отжимаем полотенце в тазу с горячей водой, протираем руки, грудь, спину. Затем насухо вытираем и одеваем ребенка или согреваем движением. Через 4-5 дней можно обтирать все тело: руки, ноги, грудь, спину. Постепенно за 1,5-3 месяца снижаем температуру воды: горячая, теплая, тепловатая, прохладная, холодная. Обтиранием, как я уже говорил, занимаются в случае панического страха ребенка или мамы перед холодной водой, а также при отсутствии душа или ванны дома. Ну и в редчайших случаях аллергической реакции на холодную воду.

Сейчас есть данные, что закаливание испарением более физиологично и идет быстрее, чем контрастные закаливание. Однако, мне все-таки нравится контрастное, так как я считаю его более простым в применении. Кроме того, после контрастного душа, когда мы облили ребенка холодной водой, организм получил сигнал: "Холод!", собрался и напрягся. И мы можем ребенка вынести хоть в холодную комнату, хоть на ветер — он не заболит. А после горячего обтирания — сигнал "Тепло" — защитные силы падают, иммунитет снижается и возникает опасность простудить ребенка на сквозняке сразу после процедуры. Так заболевает человек после бани, когда, не чувствуя холода, выходит на ветерок освежиться.

И еще одна особенность контрастного закаливания. Благодаря тому, что при нем тренируются не только холодные, но и тепловые рецепторы, ребенок легче переносит не только холод, но и жару. По данным профессора Ю.Ф. Змановского (г. Москва), занимающегося проблемами терморегуляции, дети, закаленные контрастом, акклиматизируются при смене климата за 1-3 суток вместо 12-14.

То есть такого ребенка можно вывозить на юг хоть на 10 дней – все равно толк будет.

“МОРЖЕВАНИЕ”

Сейчас уже никто не пытается вызвать милицию или бригаду психиатрической помощи при виде человека, купающегося в проруби. И пишут о “моржах” сейчас много. Это одно из мощнейших средств лечения многих заболеваний, в первую очередь, аллергических, частых простудных и многих нервных. Однако, несмотря на это и свою любовь к “моржеванию” я считаю, что купание детей в проруби необязательно. Исключение мы делаем в двух случаях. Первое – для детей, родители которых являются неуправляемыми энтузиастами зимнего плавания и считают, что без “моржевания” их детям не будет счастья в жизни. Для детей таких родителей я обычно пишу индивидуальную программу подготовки к купанию в проруби, рассчитанную на 1-1,5 месяца. Проводим полное обследование ребенка и только тогда официально разрешаем купание. И второе исключение – для детей с бронхиальной астмой и рецидивирующими бронхитами, так как для них – это лечебная процедура. Купание в проруби – по графику занятий секции – 2-3 раза в неделю, обязательно сочетается с домашними занятиями – душ или ванна с холодной водой. Холодная ванна – это примерно 80 % холодовой нагрузки от “моржевания”, правда эмоциональный фон в ванне значительно ниже.

Кроме того, очень большое значение в моржевании имеет “Групповой эффект”. Многие дети, да и взрослые, отказываются или не хотят заниматься дома, в одиночестве. И ничего с этими детьми не поделаешь. Ни уговоры, ни угрозы. А в группе, с другими детьми – как шелковые. И делают все, и нравится самим. И хотя я считаю, что самое эффективное – это индивидуальные занятия, но в ряде случаев именно групповые дают желаемый эффект.

В связи с этим - очень памятный мне пример.

Миша Торбилло. Бронхиальная астма несколько лет. Чем только не лечился, вплоть до Бутейко и гомеопатии. Эффекта нет. Парню лет 10-11, уже достаточно большой, чтобы от всех занятий напрочь отказаться, и недостаточно сознательный, чтобы понять нужность этих занятий.

Года полтора мы с мамой безуспешно пытались что-нибудь с ним сделать. "Миша, давай примем душ" - "Не хочу". "Зарядку" - "Лучше почитаю". При одышке - вдохнул ингалятор, и снова к телевизору.

Надо отдать должное его маме, которая не опускала руки, и пробовала все новые и новые варианты привлечения Миши к занятиям.

В конце концов она сказала: "Ради сына я готова хоть в прорубь" и записалась в секцию моржей. Мишу взяла с собой. На первых тренировках Миша разминался вместе со всеми, пробегал по улице в легкой одежде, но ни купаться, ни обливаться не шел, всем своим видом показывая, что он не сумасшедший.

Где-то на 3-4 тренировке в группе оказалось двое девочек, годы на два старше Миши, которые после разминки с удовольствием окунулись в прорубь. То ли Мише показалось, что все смотрят на него, то ли разыграло мужское самолюбие, но он спустился по лесенке в воду, присел по грудь.

На следующую тренировку он уже пригласил одноклассников и продемонстрировал, что он, который и на физкультуру уж забыл когда ходил, настоящий "морж".

Приступы резко пошли на убыль, и по частоте, и по тяжести.

Недавно я разговаривал с его мамой. Прозанимался Миша недолго, как только стал себя неплохо чувствовать, сразу все бросил. Однако, за последние два года ни одышки, ни банального ОРВИ практически не было.

Этот тот самый случай, когда мама дала сыну жизнь дважды.

Таким образом, что касается "моржевания", я считаю, что это самый быстрый способ получить первый эффект, а затем можно продолжить занятия и дома. Иногда используется такой вариант: родители занимаются "моржеванием", а дети ходят вместе с ними, закаляются, но в проруби не плавают. Это, кстати, пожалуй, наиболее верный путь дать здоровье ребенку. Дело в том, что если у мамы хронический фарингит или у папы хронический бронхит, то ребенка можно хоть закалять, эффект будет небольшой, т.к. в доме есть очаг хронической инфекции, который и не дает ребенку оправиться.

И бывает так, что - не тронув ребенка и пальцем - начинаешь заниматься оздоровлением родителей, а ребенок стал меньше болеть.

Поэтому еще раз подчеркиваю - хотите видеть своего ребенка здоровым - занимайтесь вместе с ним; и вам польза и ему пример.

МЕСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ. Обычно проводятся в комплексе с лицевым массажем по Толкачеву, сразу после него. Мы с успехом применяем четыре упражнения, рекомендованные Толкачевым, с незначительными модификациями. Сразу после массажа лица идем в ванную и включаем только холодную воду. А затем:

Упражнение № 1: умывание лица холодной водой. Набрали полную пригоршню и хорошенько растерли лицо. Повторяем 4-5 раз. Нос перестает чувствовать холод на 2-3 день, кожа лба и щек - на 6-7. К концу недели любой - и ребенок, и взрослый - спокойно без дрожи может умываться даже ледяной водой.

При применении этой процедуры у часто болеющих детей с сопутствующими экссудативными диатезами или нейродермитами и мы и дерматологи отмечали улучшение состояния кожи лица и рук. Это естественно, ведь холод, как мы уже знаем, снижает аллергизацию организма.

Упражнение № 2. Промывание носа холодной водой, оптимальная методика – йоговская: набрать носом воду и сплюнуть через рот. Но не все взрослые, тем более дети, способны сразу сделать это. Поэтому мы чаще применяем облегченную методику – набрали одной ноздрей воду, подержали 2–3 секунды и выпустили через нос же. Так, 3–4 раза – и другой ноздрей.

У детей полутора – пяти лет чаще пользуемся детской клизмочкой. Набираем в нее холодной воды, переворачиваем носиком кверху и тихонько нажимаем на дно, чтобы не струя била вверх, а вода сразу из кончика стекала вниз. Ребенок наклоняется над раковиной, поворачивает голову немного вбок, в нижнюю ноздрю вводим конец клизмы на 0,5–0,8 см и, медленно нажимая, промываем нос. Сильно не нажимайте! По 1–2 клизмы на каждую ноздрю.

У детей до года промываем нос пипеткой – кладем голову немного вбок, носом вниз на пеленку, сложенную в несколько слоев, и 3–4 пипетки с холодной водой в каждую ноздрю, чтобы вода сразу вытекала. В крайнем случае можно использовать ватный тампон для промывания предверия носа, но это менее эффективно. При этой процедуре смываются грязь, пыль, отмерший эпителий, поверхностные микробы и вирусы, снимается отек слизистой и снижается воспаление, тренируются сосуды, закаляется слизистая носа, повышается местный иммунитет.

При заболеваниях процедуру делать 4–8 раз в день.

В течение первой недели ощущается жжение в носу при глубоком промывании. Чтобы избежать этого, не вызывать отрицательных эмоций у ребенка и постепенно приучить его к процедуре – 1–2 недели можно применять 0,9% (физиологический) раствор поваренной соли. Купить его можно в аптеке.

Упражнение № 3 – полоскание горла холодной водой. 4–5 полосканий как можно большим объемом холодной воды – и этого бывает достаточно, чтобы почти в половине случаев снять частые фарингиты или ангины. Почему-то более яркий и быстрый положительный эффект наблюдается у взрослых: в течение недели у меня на приеме были две

мамы – обе, прослушав одну из лекций по интенсивному закаливанию, еще до индивидуальной консультации ребенка начали себе полоскать горло водой. По словам одной “постоянная вялотекущая ангина в течение 2-х лет прошла за 10 дней”. Другая, стоматолог по специальности, считает, что вылечили себя от хронического фарингита за две недели.

А если ребенок не умеет полоскать горло? Вообще, с какого возраста ребенка можно научить полоскать горло? Считается, что лет с трех-четырех. У себя в группе мы почти любого ребенка с 1,5 лет учим полоскать горло. Называется это игрой в “кукушку”.

Учим говорить его “ку-ку”. Затем ребенок набирает небольшой глоток простой воды или морса, запрокидывает голову назад до упора, до горизонтального положения и говорит “ку-ку”. При этих звуках надгортанник закрывает вход в дыхательное горло и вода не попадает в верхние дыхательные пути. Сказал “ку-ку” и выплюнул воду (или проглотил, тоже не беда). Повторил два-три раза, а затем говорим: “Ну-ка, кто больше прокукует?”. Кукукнули раза три и смотрите на ребенка, а он “ку-ку-ку-ку-ку-ку” – полощет горло! К концу дня ребенок полностью осваивает это упражнение. Оно хорошо сочетается с тепловыми процедурами. Например, прогревание горла сухим теплом (солью, песком) и полоскание холодной водой – при ангине.

Теперь вашему ребенку не страшны ни разговор на морозном воздухе, ни мороженое, ни свежий снег и сосульки (одно из любимых лакомств у детей) – горло вы закалили!

Упражнение № 4. Два или три глотка холодной воды из-под крана. Это кратковременное охлаждение, (т.е. подъем местного иммунитета) глотки и верхнего отдела пищевода, тесно граничащего с верхним отделом трахеи. И моделирование в домашних условиях жизненных ситуаций – родниковая вода, мороженое, минеральная вода из

холодильника в жаркий день – и адаптация к ним.

К комплексу этих упражнений мы добавляем еще одно – обливание ног холодной водой. Методик много, можете пользоваться любой, какая больше нравится ребенку: обливание ног из-под крана, душа, используя таз или ведро, обливайте из ковша или кувшина.

Основная схема всех методик такова: растерли ступню одной ноги, размассировали голень – и ставим ногу под струю холодной воды (или в таз, ведро). Чтобы не было чувства ломоты – в первую неделю энергично растирайте ножку руками под струей воды. Затем, по мере привыкания, можно этого не делать. В первую неделю – до 5 секунд, вторую – до 10, третью – до 15. Если Ваш ребенок будет 2–3 раза в день по 15 секунд обливать ноги холодной водой – то ему не страшны ни снег, набившийся в валенки во время прогулки, ни промокшие сапоги, ни холодный пол в комнате или детской саду. Начать можно обливание с прохладной воды, но с 15 сек. постепенно, за 2–3 недели доведите воду до проточной. Т.е. и в том, и в другом случае через 3 недели надо обливать ноги по 15 сек. проточной водой.

Первые 7–10 дней можете после процедуры растирать ножки ребенку. Затем – лишь тщательно промокните и дайте возможность попрыгать, поплясать, т.е. вы научите организм самостоятельно реагировать на холод повышенной выработкой тепла. Так как обливание ног холодной водой составляет всего 3–4% от максимально допустимой холодной нагрузки на организм, то проводить ее можно даже у ослабленных детей. Однако, если вы боитесь испугать ребенка, вызвать у него отрицательную реакцию, – начните с прохладной, постепенно за 3–4 недели перейдите на холодную.

СНЕЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ. Обтирание снегом. Это процедура на "любителя". И используют, как правило, те, кто освоил холодные обливания или купание, или иногда в бане - напарился, повалился в снег, повизжал от избытка чувств - и снова в парилку.

Обтирая снегом ребенка, следите, чтобы снег был свежее выпавший - старый может поранить льдинками кожу.

Если вы раньше не закаляли ребенка и решили начать со снега, то схема (примерно) будет следующая.

После физической нагрузки и разогрева тела (большие позанимаются физкультурой, маленьким вы сделаете массаж и гимнастику) занесите в комнату таз со снегом, балкон или форточку держите открытым. Растерли руку снегом - и разотрите полотенцем. Потом другую. Затем грудь, затем спину, затем ноги. Можно начать с конечностей и кончить туловищем.

Через дней 5-10 растерли снегом одну руку, затем другую - и только после этого растираете полотенцем. Еще через 5-7 дней - руки и грудь, затем руки, грудь, спина и т.д.

Обратите внимание, что после физической нагрузки необходимо насухо вытереть ребенка, чтобы у балкона, под снегом он стоял сухой.

Хожение босиком по снегу - прекрасная процедура, применяется как для закаливания, так и для профилактики ОРВИ во время эпидемии или при первых признаках болезни, лечения легких или среднетяжелых форм ЮРВИ и гриппа. Метод хорош тем, что может применяться даже у очень ослабленных детей, при малой физической и холодовой нагрузке на организм в целом дает хороший общий эффект.

Дома растираем стопы ладонью догоряча, разминаем костяшками пальцев, надеваем валенки или сапоги, можно с носками, и выходим на улицу. Снимаем валенок, кладем его на снег, ставим босую ногу на валенок! Затем вторую ногу так же. И - или побежали, или потоптались на снегу 3-5 секунд. Нельзя стоять! Ступни

должны полностью отрываться от снега. Затем встали обеими ногами на валенок, протерли одну ногу, обуви, затем другую. Еще раз напоминаю – начните с себя. После бега и растирания кровь приливает к стопе и ощущение такое, будто не по снегу бежал, а по горячим кирпичам.

Обычно занятия мы начинаем с игры "пингвин". В таз набираем снег, слегка трамбуем его и топчемся в нем, размахивая руками вверх-вниз. И игра, и польза для здоровья. Первую неделю по 3-5 секунд 1-2 раза в день. Вторую – по 10, третью – по 15 секунд. С конца второй – начала третьей недели ребенок сам безошибочно определит свою "дозу": бегают 40 секунд – значит 40. Десять – значит десять. Обычно 1-2 процедуры в день. Начальные дозы – в 3-5 сек. на первой неделе и 10 – на второй даются с большим запасом безопасности, даже для очень ослабленных детей.

Когда я впервые вывел группу закаливания часто болеющих детей на снег (для всех это была 1-2 тренировки), то сначала объяснил им, что мы сейчас разотрем ножки, затем выйдем на улицу, пробежим по снегу до черты (2 метра) и сразу вернемся в зал. Выбежали. Но вместо того, чтобы заплакать от холода, дети с бронхиальной астмой, рецидивирующими бронхитами и частыми ОРВИ завизжали и разбежались по двору и мы еле их собрали и загнали обратно, в зал. С тех пор новеньких на снег выводили только держа за руку, а уже с 3-4 тренировки ребенок даже двух-трехлетний, сам определял свою индивидуальную дозу на сегодня.

Процедура лечит насморк и частично снимает воспалительные процессы в горле. Кроме того, как и любая холодовая нагрузка способствует снижению аллергизации организма. Во время заболевания – не прекращать, а довести до 3-5 раз, особенно если не применяли лечебный контрастный душ. Кстати, очень распространено неверное мнение, будто сначала надо пообливать ноги холодной

водой или постоять в тазу с холодной водой — и лишь позакалявшись таким образом начинать босохождение по снегу. Потери тепла при хождении по снегу раза в 2–3 меньше, чем при хождении по холодной воде, из-за меньшей теплопроводности снега.

В одном из детских садов мы ввели босохождение по снегу (в тазу, по 3–5 сек.) 1–2 раза в день. И получили снижение заболеваемости на 14%. Во время эпидемии гриппа из 2⁹ детей этой группы заболело лишь двое.

И еще одна процедура, применяемая в самом начале закаливания у самых маленьких.

Набираем в стакан снег растираем малышу стопочку и на 3–5 сек. прижимаем стакан дном или боком. Затем снова растираем догоряча.

Время от времени меняем место процедур — стопы, голени, бедра, предплечье, плечи, спина, грудь, животик. Но начинайте всегда с рук или ног и регулярно работайте со стопами.

Что дает такая процедура малышу?

Система терморегуляции у ребенка несовершенна, и организм еще не умеет ориентироваться в такой, например ситуации.

Ребенок тепло укутан в пеленки. Повозился немного. Повернул голову, обнажилась голая пстная шейка (или ножка высунулась наружу). А тут комнату проветривали. Так как в целом ребенку тепло, то и система защиты не срабатывает, не может еще оценить верно ситуацию и включиться, даже если сигнал "холод" едет лишь с очень маленького участка.

И вот такое локальное охлаждение ведет не только к простому закаливанию, но и к более раннему развитию и дифференцировке системы терморегуляции.

ГЛАВА Ш. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА

Когда меня спрашивают, с чего надо начинать закаливание, я всегда отвечаю – с массажа.

Само по себе обливание холодной водой дает очень много, но не все. Особенно, если вам приходится иметь дело с часто болеющим ребенком. Организму едва хватает сил, чтобы вообще держаться, не говоря о закаливании. И именно различные виды массажа позволяют "добавить здоровья", подготовить даже очень ослабленный организм к закаливанию. А кроме того, ведь есть еще и лечебное действие массажа, и общеукрепляющее, и повышающее сопротивляемость к заболеваниям, и просто повышающее настроение.

Так что первое, чему мы обучаем родителей, желающих чтобы их дети перестали простужаться – это, конечно, массажам.

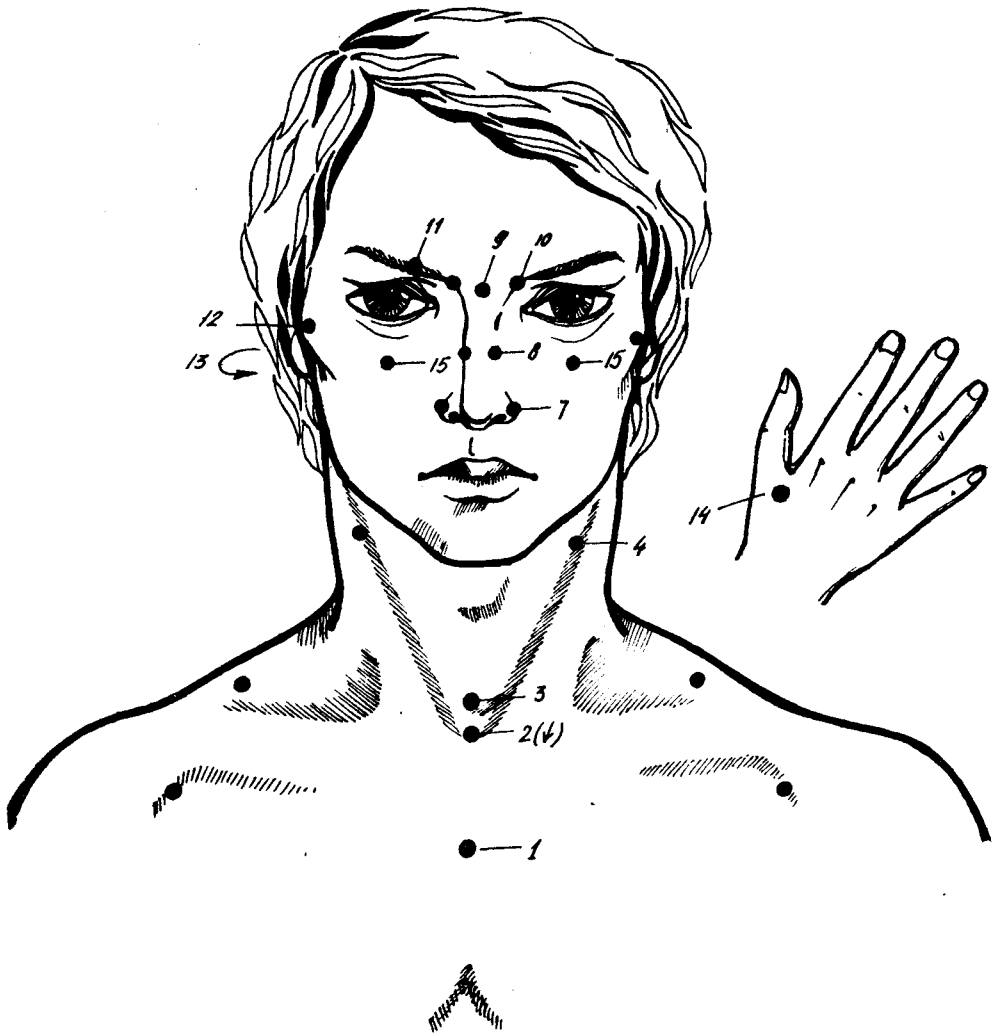
Как правило, используем следующие виды массажа.

ТОЧЕЧНЫЙ – основываясь на схеме, предложенной Аллой Алексеевной Уманской, руководителем лаборатории I Московского медицинского института.

ЛИЦЕВОЙ – по схеме, предложенной Борисом Сергеевичем Толкачевым, человеком, создавшим знаменитую "систему Толкачева".

МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ – как классический, так и в модификации Толкачева.

МАССАЖ ГОРЛА, растирание стоп догоряча, растирание спины (последние два из системы Толкачева).



34 a

ЛИЦЕВОЙ МАССАЖ (ЛМ), по Толкачеву. Используется для лечения и профилактики ОРВИ, бронхитов, астматических приступов. Прекрасно помогает при частых фарингитах, тонзиллитах, ангинах, насморках, гайморитах и других синуситах, т.е. при всех видах острых и хронических заболеваний носоглотки. Способствует снятию отека слизистой, улучшению аэрации носоглотки и пазух, снятию воспалительных явлений и снижению аллергизации.

При увеличенных аденоидах занятия по этой системе позволяют зачастую обойтись без операций по их удалению, а если операция все же необходима, то эти упражнения являются прекрасной подготовкой к ней и, одновременно, надежной профилактикой осложнений.

Об эффективности этих методик говорит и тот факт, что ЛОР – врачи, которые работают в нашей поликлинике, стали рекомендовать больных с хроническими заболеваниями носоглотки записаться к нам в группу закаливания часто болеющих, хотя в первый момент они реагируют на эту методику отрицательно.

Итак, методика Толкачева с незначительными изменениями.

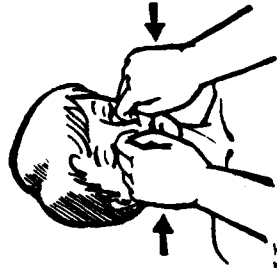
Маленький ребенок сидит у вас на коленях спиной к вам. Ребенок побольше – на стуле, спиной к вам, а вы на другой стуле. Большой или взрослый – сидит, а вы стоите у него за спиной. Это делается для того, чтобы рука, массирующая лицо, была согнута в локте под прямым углом.

УПРАЖНЕНИЕ 1

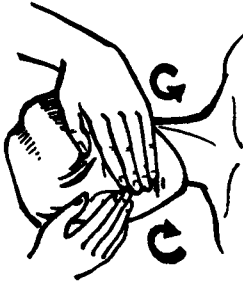
Круговое растирание носа. Подушечками безымянных пальцев растираем (нежно, не разминаем, как будто гладим – и чуть сильнее) по кругу крылья носа. Если ребенок большой, то можно средними пальцами растирать также выступающие косточки спинки носа. Одновременно второй-третьей фалангами пальцев растираем верхнечелюстную кость (косточку под глазом). А ладонью в то же время прижимает уши. Рука закреплена до локтя и в дисталь-



УЛР 1 (ЛИЦОМ К РЕБЕНКУ)



УЛР 2 (ЛИЦОМ К РЕБЕНКУ)



УЛР 1 (СО СЛИЗЫ)



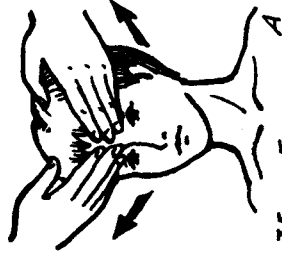
УЛР 4



УЛР 3



Б



УЛР 5



Б



УЛР 6 (ЛИЦОМ К РЕБЕНКУ)



ных суставах не двигается. Средняя скорость - примерно 230-250 оборотов в минуту. Растираем от 50 до 90 сек. Критерий правильности выполнения упражнений - появление ощущения тепла на 20-40 сек. и отсутствие болезненных явлений. Подделайте денек на себе и вы сразу определите, с какой силой надо нажимать. Не трите сильно - кожа начнет болеть и шелушиться.

УПРАЖНЕНИЕ 2

"Морзянка" или пневмомассаж слизистой носоглотки. Так как промассировать слизистую мы не можем, как это сделали бы с кожей на спине, то приходится воздействовать на нее по-другому - давлением.

(Хотя некоторые дети ухитряются, засунув палец в нос, не то что слизистую промассировать, а чуть ли не глаз изнутри почесать).

Зажимая нос при выдохе, поднимаем давление, которое давит на слизистую, открыли нос - давление упало, повторили - вот вам и массаж слизистой. Вдох ртом, выдох через нос. Ноздри зажимаем сбоку пальцем, как правило, средним. Прерывисто отпускаем, с частотой 3-4 раза в секунду, давая возможность воздуху толчками выходить, сбрасывая давление в носоглотке. Время открытия ноздри должно быть примерно в 2 раза короче, чем время закрытия. При слишком частом открывании ноздри давление не достигает нужной величины.

Не делать при острых отитах.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Линейное растирание нижней челюсти. Пальцы смыкаем ладонной поверхностью, сами ладони кладем на подбородок с двух сторон. Ладони с очень легким нажимом

скользят по щекам, пальцы упруго следуют за ними. Два пальца (мизинец и безымянный) идут снизу нижней челюсти, растирая подчелюстные лимфоузлы, место наибольшей пульсации сонной артерии, боковую поверхность шеи. Средний же и указательный растирают нижнюю десну.

Это практически элемент косметического массажа, только у нас нажим чуть сильнее. Хорошо помогает при ангинах и других заболеваниях горла.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Линейное растирание носа. Пальцы — как в упражнении 1, только теперь не по кругу, а линейно растираем последовательно крылья и спинку носа, верхнечелюстную кость, уши. Скорость та же — до 200 растираний в минуту.

Не забывайте, прежде чем положить пальцы на нос, сомкнуть их кончики, тогда вы захватите всю поверхность носа. Если же пальцы не сомкнуты, то они ложатся на щеки, нос — остается практически незадействованным.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Линейное растирание лба. Четыре пальца (без большого) каждой руки лежат на лбу, касаясь кончиками встык друг друга. Растираем от середины к вискам. Можно просто хлестко собирать пальцы в кулачок.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Круговое растирание лба. Фаланговым суставом указательного пальца (у основания пальца с ладонной стороны) растираем лоб по периметру по спиралевидной траектории. В 6 точках, расположенных на 1 см кверху от нижнего края лба и на 1 см книзу от верхнего края по вертикальным линиям, проходящим через середину лба и середину глаз, давление и скорость усиливаем на 3-4 секунды до появления жжения.

Все упражнения выполняются по 50–90 секунд, "Морзянка" – любимое упражнение детей – по 3–4 выдоха с каждой стороны. При одинаковой проходимости правой и левой ноздре можно "стучать" одновременно.

Иногда ребенка сажают лицом к себе. Тогда первое упражнение выполняется суставом согнутого указательного или большого пальца. А третье – не ладонной, а тыльной стороной кисти. Можно руками работать поочередно. Таким же образом, кстати, проводится и самомассаж.

Маленькие дети, как правило, с трудом разрешают дотрагиваться до лица. Им приходится начинать с какого-либо одного упражнения, с 2–4 секунд. Постоянно увеличивая его продолжительность, доводим до 20–30 секунд и добавляем 2–4 секунды следующего упражнения. Иногда уходит до месяца, чтобы приучить ребенка к такому массажу. Поэтому старайтесь приучить ребенка к массажам пока он здоров. Болезнь желая не прибавит. С целью профилактики массаж проводим 3 раза в день. В эпидемию гриппа при первых признаках заболевания, для лечения – до 4–5 раз в день, иногда и чаще.

Одна мама, начав заниматься с сыном и демонстрируя ему на себе, через три месяца пришла ко мне и сказала: "Доктор, я впервые за 20 лет понюхала цветы, которые мне подарил муж". Она регулярно лечилась от хронического гайморита, получала антибиотики, физиолечение, делались проколы. А через три месяца ежедневных многократных занятий и промываний нос впервые вздохнул свободно.

Другая мама прибежала ко мне с обвинениями – хоть ребенок не очень часто простужался, она решила укрепить его здоровье – начала делать лицевой массаж – и через два дня из носа потек гной с кровью. Она пришла к нашему ЛОР-врачу, та ее успокоила, убедила продолжать занятия. Гной шел около двух недель, еще недели три – светлое серозное отделяемое. И перестали болеть уши, которые частенько беспокоили мальчика. Анализируя этот случай, мы пришли

к выводу, что у ребенка был недиагностированный гайморит, который, являясь очагом хронической инфекции, и давал частые обострения в виде отита. Убрали очаг — исчез отит.

Эта методика очень нравится родителям, у которых дети страдают рецидивирующим бронхитом или воспалением легких, провоцируемых ОРВИ. Они считают, что эти упражнения — одна из лучших профилактик.

Обычно сразу за лицевым массажем следуют местные водные процедуры (см. выше).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Что такое точечный массаж сейчас знают все. Это когда болит голова — давишь на пятку — и все проходит. Ни один журнал не обошелся без того, чтобы не напечатать пару схем по лечению насморка, головной боли, радикулита и т.д.

Как же действует надавливание пальцем на лечение того или иного заболевания.

Очень схематично это можно изобразить следующим образом.

Все органы и системы имеют свое представительство на поверхности тела — в частности на стопах, на руках, на ушах и на самом теле.

Воздействуя на точку печени, например, мы тем самым улучшаем крово- и лимфоснабжение ее, улучшаем иннервацию. Заболевание либо проходит, либо протекает легче. То же самое с любым органом или системой.

Известно около тысячи таких точек. Мы же наиболее часто используем около 15, действующих либо как точки общего воздействия, либо как лечебно-профилактические при заболеваниях органов дыхания.

Применяется массаж 3-4 раза в день с целью профилактики. При первых признаках заболевания, при наступлении эпидемии гриппа, при появлении в семье больного ОРВИ - до 8-12 раз, т.е. через 45-60 минут. Каждая точка массируется до 15-30 секунд.

Обычно массаж, если это не обговорено специально, проводится круговыми движениями одного пальца, чаще среднего или наложением на него указательного (для усиления давления) причем палец не скользит по коже, а сдвигает ее по нижележащим тканям. Сила надавливания - до легкой болезненности. По 7-9 вращений в обе стороны.

В общей сложности мы используем 15 точек, в том числе 9 точек, рекомендованных Уманской А.А. Итак, при правильном попадании на точку появляется легкая болезненность.

1 - выступающий угол грудины на уровне 2-3 ребра - активация красного костного мозга.

2 - торец грудины. Ставим палец вертикально сверху между концами ключиц, на торец грудины и прерывистым нажимом сверху вниз. Способствует снятию сухого кашля с глотки и частично трахеи. Кроме того, так как массаж этой точки способствует снятию отека слизистой голосовой щели, он используется при осиплости голоса у лекторов, воспитателей, певцов и т.е. всех тех, кто много говорит. А при стенозах - это одна из основных точек.

3 - яремная ямка. По направлению спереди назад, массаж обычный, но очень нежный - стимуляция вилочковой железы, активация иммунитета. При грубом надавливании возможно появление сердцебиения, головокружения.

4 - "Воробышек" - на боковой поверхности шеи, под углом нижней челюсти, место наибольшей пульсации сонной артерии. Находится на пересечении горизонтали от черпаловидного хряща (кадыка) с передней поверхностью кивательной мышцы. Эту точку дети находят очень

легко - "воробышек бьется". Массаж также нежный. Воздействует на нервную систему, а через нее нормализует обмен веществ. Способствует нормализации давления при вегетососудистой дистонии.

У нас занимался папа, который об эффективности этой точки рассказывал так: "Смотрю по телевизору как наши чехам в хоккее проигрывают, а сам шею массирую. Волнуюсь - страшно, а вот давление у меня нормальное!".

5 - на границе затылочных мышц с волосистой частью головы - улучшает кровоснабжение головного мозга и мозжечка. Растираем двумя пальцами, двигая их сверху вниз.

6 - эту точку женщины находят сразу - 7-й шейный позвонок, от него снимают мерку при шитье одежды. При наклоне головы вперед - самый выступающий позвонок. Одновременно с ним можно массировать и 1-й грудной. Такой массаж снимает сухой кашель с трахеи и начала бронхов.

Зимой 1988-89 гг. в Перми прошла вспышка паракклюша у детей. В течение 10-14 дней у ребят держался сухой надрывный кашель. И больше ничего - ни температуры, ни красного горла, ни хрипов в легких. Не помогли никакие антибиотики. Пока не пройдет две недели - кашель не проходил.

Нам примерно в 65% случаев удавалось снять этот кашель за 4-7 дней именно с помощью точечного массажа.

Следующие точки 7-12 и 15 - так называемые лицевые. Действуют на носоглотку, снимают отек слизистой, улучшают аэрацию пазух и носоглотки, снимают воспаление. Прекрасно помогают при насморке, гайморите и других воспалительных заболеваниях.

7. - придавливаем крыло носа пальцем к костям черепа, ближе к средней линии и находим под пальцем полукруглую костную вырезку. Слегка загибающим движением надо попасть в середину этой вырезки с торца. Точка достаточно болезненна, чувствуется сразу.

8 - выступающие косточки на спинке носа, куда обычно упираются дужки от очков. Эту точку мы, кстати, раз-

минали при лицевой массаже по Толкачеву. Точка очень эффективна при насморке. Подышите немного носом, помассируйте точку секунд 10-15 и снова подышите носом - вы сразу почувствуете, как легче стало дышать.

Кстати, о каплях в нос. Вы прекрасно знаете, что любые капли нельзя использовать дольше 4-5 дней - наступает привыкание, а то и обратная реакция: капаем тот же нафтизин, но вместо облегчения дышать становится еще труднее, увеличивается отек слизистой. Поэтому при затяжных насморках приходится менять капли через каждые 5 дней.

Точечный же массаж не вызывает привыкания или аллергии. Применяем его и часто и длительно, как того требует заболевание.

9 - место перехода лба в переносицу, выступ над переносицей. Помогает при воспалении лобной пазухи, при респираторном заболевании, когда боль и тяжесть локализируются в области лба.

Очень хороший эффект дает прогревание этой точки - полынной сигареткой, горчичником, солью и т.д. Это мой любимый метод лечения, особенно у взрослых при ОРВИ.

10 - начало брови. Под пальцем чувствуем маленькое углубление. Точка довольно болезненна.

11 - на 1-1,5 см от внутреннего конца брови, на месте изгиба брови. Если большим пальцем прижать в этом месте бровь немного снизу к верхнему краю глазницы - то легко находится маленький уступ (место выхода нерва). Точка также болезненна.

12 - ямка перед козелком. Нижнюю часть ямки образует суставная поверхность нижней челюсти.

13 - мастовидный отросток - полукруглая выступающая косточка позади уха, чуть ниже середины. Точек здесь много, поэтому мы обычно просто растираем отросток вверх-вниз двумя пальцами.

14 - общеукрепляющая тонизирующая точка. Очень эффективна. Китайцы называют ее "хэ-гу" - точка жизни. Используется в рецептуре лечения многих болезней. Находится на 1-1,5 см от края ладони между I и II пальцами обеих рук с тыльной стороны. Можно найти и так: привести большой палец к ладони - в вершину образовавшегося бугорка у основания большого пальца поставим палец другой руки. Отведем большой палец - точка находится под кончиком поставленного пальца. Обычно массируется нажатием большого пальца другой руки, поддерживая ладонь снизу указательным.

Точка еще хороша и простотой массажа - едешь ли в автобусе, стоишь ли в очереди, сидишь ли перед кабинетом начальника - вместо волнений и тревог массируешь "хэ-гу", повышаешь свое здоровье.

15 - указательный или средний палец противоположной руки кладем на середину щеки и скользим по кости по направлению к наружному углу глаза. Упираемся в верхнечелюстную кость, в районе вершины ее находим маленькую ямку (место выхода нерва). Точка особенно болезненна при длительных насморках и гайморите. И при них же особенно эффективна.

Если вдруг вы обнаружили, что какая-то точка стала более болезненна, то ее надо массировать через каждые 30-45 минут до нормализации болезненности. Повышенная болезненность говорит о том, что орган, связанный с данной точкой "заболевает". С помощью точечного массажа мы улучшаем кровообращение этого органа, что ведет к улучшению его деятельности и выздоровлению.

Не всегда обязательно массировать все 15 точек. Если у вашего ребенка длительно держится сухой кашель без других симптомов, то вы массируйте точки общего действия - 1, 3, 4, 5, 13, 14 и точки, действующие на кашель - 2 и 6. При заложенности носа или гайморите - точки 1,3,4,5,13,14 и 7,8,9,10,11,12,15. Причем из числа последних вы можете выбрать - 3-5 точек, которые именно на вас действуют особенно хорошо.

Обычно так и бывает — через 2–3 недели регулярных занятий мама четко определяет, какие точки наиболее эффективны для ее ребенка. При начале занятий организм адекватно отвечает на воздействие примерно через сутки. Если занятия прекратить, то уровень защиты организма падает в течение 1–2 дней, поэтому с профилактической точки зрения проводить массаж необходимо ежедневно, не менее 3–4 раз в день. Учтите, что один сеанс в день по 10 минут на каждую точку менее эффективен, чем 4 сеанса по 10 секунд.

Маленький ребенок, как правило, не дает себе массировать точки, особенно на лице. Если он достаточно большой, попытайтесь сначала объяснить ему, для чего это делается, что если он не будет капризничать и вырываться, то быстрее выздоровеет и пойдет на улицу, не будет болеть, и мама разрешит иногда есть мороженое. Можете сочинить ему какую-нибудь песенку типа:

“Чтоб болезнь ушла, дружок,
Нажимаем на кружок.
Вправо-влево, раз-два-три,
Вот и кашли все ушли.
Насморк тоже убежал,
Мой сынок здоровым стал!”

Для начала массируйте 2–3 точки. По мере привыкания ребенка добавляйте по 1–2 точки.

Иногда приходится заменять точечный массаж перцовым пластырем. Полоску пластыря шириной 0,5 см режем на квадратики и наклеиваем на точки. Пластырь раздражает кожу, точки возбуждаются и посылают импульсы к “своему” органу. Квадратики пластыря меняем 3 раза в день — утром, перед дневным сном и вечером. Особенно эффективно их применение у детей, у которых насморк усиливается во время сна — ребенок начинает беспокоиться, крутиться, просыпается. За счет же пластыря отек и

насморк уменьшаются и ребенок спокойно спит всю ночь. Трехлетний Андрюша Жданов так и просил маму перед сном: "Наклей мне квадраттики, мне с ними легче дышать".

Можно комбинировать точечный массаж с квадратиками: днем массаж, а на ночь наклеивать пластырь. Или наклеили пластырь и три раза в день прямо поверх него проводим массаж.

Честно говоря, я любил использовать пластырь в период, когда сын начал часто болеть.

Забираешь среди недели из садика - вялый, кислый, насморк, покашливает. Дома натрешь, размассируешь, на ночь - пластырь на все точки.

Утром снова весь комплекс, снова клеишь пластырь - и в садик.

В саду, естественно, никто твоим ребенком заниматься специально не будет, но пластырь будет "работать".

Вечером все повторяется. Так пару дней - и дотянули до субботы. А за два дня уже ребенка можно поставить на ноги.

И еще один пример об эффективности комплекса точечного и лицевого массажа. Алена Ятманова 7 лет, с 1 года страдает бронхиальной астмой. Приступы удушья - каждую ночь. Многократно лечилась в стационаре, в том числе в Москве.

Через 14 дней от начала занятий приступы практически прекратились. Видимо, основная причина заболевания скрывалась в носоглотке, мы попали точно в мишень и быстро достигли результата. К сожалению, такие попадания в цель редки. Обычно по 3-4 месяца приходится подбирать индивидуально методики к каждому ребенку, особенно с бронхиальной астмой.

МАССАЖ ПЕРЕДНЕБОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ ГОРЛА ИЛИ ПРОСТО МАССАЖ ГОРЛА

Растираем подчелюстные лимфоузлы, зону пульсации артерий, боковую поверхность кадыка.

Проводится противоположной рукой, четырьмя пальцами в течение 15–45 секунд, до ощущения стойкого тепла. Процедура очень проста, но и очень эффективна. Хорошо помогает при первых признаках заболевания – першении в горле, боли при глотании, дискомфорт в горле и т.д. Также способствует скорейшему выздоровлению при заболеваниях глотки – массируем до 15–20 раз в день. С целью профилактики при начале закаливания – в первые 2–3 недели занятий при полоскании горла холодной водой, при питье холодных жидкостей, а также при интенсивном закаливании кожной поверхности горла.

Все мамы и бабушки стараются связать или купить своим часто болеющим детям и внукам свитера с высоким воротником. Шарф – широкий и длинный, чтобы 3–4 раза обмотать вокруг горла. Лишь бы чем, но закрыть горло, держать его в тепле. В результате повышения зоны теплового комфорта отключаются защитные силы организма, отвечающие за горло (ведь в них теперь нет необходимости), резко падает местный иммунитет. Теперь малейший ветерок, любое, даже незначительное охлаждение, способны вызвать заболевание.

Посмотрите на своих детей. Если это говорится при них – то снимите с них вещи с высоким воротником, укоротите шарфы. Горло практически всегда должно быть открыто (но не при морозе в 30° с ветром, естественно). Шарф должен проходить под воротником куртки или плаща, закрывать грудь. Горло – открыто. А чтобы не заболел – как только вышли из подъезда на улицу – растерли горло, вышли из автобуса – растерли горло, вышли из магазина – растерли горло, вышли из садика или яслей – растерли горло, выбежал ребенок из школы на перемене или домой – растер себе горло. Если идете по улице – каждые 5–7 минут,

сначала можно и чаще — растирайте горло. Сочетание полоскания и растирания горла само по себе иногда дает выздоровление от хронического фарингита и тонзиллита.

У взрослых очень хорошо действует при начале заболевания горла такой прием.

Идешь по улице, вдруг чувствуешь першение в горле, легкий озноб, слабость — начинаешь заболеть. И мысли уже о том, что завтра к врачу за больничным, кому какие дела передать, что сделать за время сидения дома и т.д.

А сам в это время часто — каждые 3-5 минут растираешь горло до горяча (не за счет силы, а скорости, иначе кожу сотрете), по 15-30 секунд, и каждые 3-5 минут пытаешься подряд 10 раз сглотнуть слюну. Раз 5-6 это удается довольно легко, а затем с огромным усилием. Этого нам и надо. Мы заставили поработать все мышцы горла — интенсивнее стало кровообращение, лимфа течет быстрее, горло борется с воспалением.

И вот так, растирая горло и сглатывая слюну, дойдешь до дома, вспоминаешь телефон поликлиники, и вдруг с сожалением замечаешь, что горло почему-то уж не болит, и понимаешь, что больничный лист в этот раз тебе улыбнулся.

1. МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (МГК). Часто мы просто массируем спинку ребенка, захватывая плечо и бока. Это прекрасная процедура, способствующая рассасыванию воспалительных явлений в легких, тонизирующая, общеукрепляющая, улучшающая обменные процессы. Методики традиционны, описаны многократно. Можно пользоваться любой. Однако, в отличие от массажных канонов, мы применяем МГК не три курса в год по 10-15 сеансов, а ежедневно, по 1-2 раза. А в остром периоде (что обычно запрещают) — до 3-4 раз в день. И дети прекрасно "идут" на таком лечении.

При наличии же одышки, для снятия приступа, лучше всего подходит массаж по Голкачеву. (см. его книгу "Физкультурный заслон ОРВ" Москва, ФиС, 1938 г.).

Применение простого массажа грудной клетки у часто болеющего ребенка, ежедневно по 1-2 раза (утром и вечером), ведет к тому, что через 1,5-2 месяца ребенок становится спокойным, реже или легче болеет, крепнет физически.

Поскольку научиться делать массаж легко - пару раз посмотрите как это делает профессионал, пару раз сделайте массаж под его присмотром - и дальше все зависит от объема практики, то нет смысла договариваться о платном массаже для ребенка. По 8-10 минут утром и вечером - вот и все затраты.

РАСТИРАНИЕ СТОП ДОГОРЯЧА

Мы с вами это уже делали, когда проводили обливание ножек или ходили босиком по снегу.

Применяем обычно при заболевании или при его начале.

Лежа в постели, достаем ножку ребенка из-под одеяла, растерли, размяли костяшками пальцев, снова растерли.

Можно (и очень хорошо) охладить стопку - стакан со снегом или грелка с колотым льдом - затем снова растереть.

Очень хорошо помогает у грудных детишек при легкой или среднетяжелой форме ОРВИ.

РАСТИРАНИЕ СПИНЫ ЛАДОНЬЮ

Этот метод по механизму действия схож с массажем грудной клетки, но несколько проще, и, соответственно, несколько менее эффективен.

Применяется тогда, когда нет возможности или необходимости провести массаж спины.

Например, гуляете на улице, ребенок вспотел. Сняли майку, ей же насухо растерли спину, и растерли ладонью догоряча. Или перед сном или ночью во время сна, ребенок закашлялся, проснулся – несильно порастирайте ему спинку, особенно воротниковую зону – кашель пройдет, и ребенок быстро успокоится и уснет, и заболевание пройдет быстрее, так как это еще и лечебная процедура.

Ну вот, теперь вы сами видите, что здоровье вашего ребенка и вас самих в прямом смысле в ваших руках. Не надо дефицитных лекарств, не надо многолетних стояний в очереди за путевками на юг (хотя, вообще-то, море – это хорошо), надо лишь действительно, на деле захотеть увидеть своего ребенка здоровым. Захотеть – и что-то сделать своими руками. Сделаете немного – и получите небольшой эффект, не пожелаете времени и сил – и получите тот эффект, о котором сначала и мечтать-то не могли.

Дай Вам Бог успеха!

ГЛАВА IV. РАЗНОЕ ПОЛЕЗНОЕ

В этой главе я попытаюсь рассказать вам о различных манипуляциях, методах, приемах и способах, которые помогут вам избавиться от острого или рецидивирующего заболевания. Начнем с воздуха.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА при открытой форточке, а еще лучше на улице с постоянным облегчением костюма до оптимального. Обычно начинают заниматься дома, открыв форточку или окно. Затем, через несколько занятий выходят на балкон или лоджию. И – перестав стесняться соседей – на улицу. Все занимающиеся, без исключения, подчеркивают, что занятия на воздухе не менее чем в полтора раза эффективнее, чем в комнате. Кроме того, часть

ослабленных детей при занятиях в комнате (физической нагрузке) – бледнеют, на улице же розовеют. Естественно – что одежда, длительность и объем занятий зависят от возраста, диагноза и степени подготовленности ребенка и от погоды на улице. Не впадайте в крайности – опасно переохладить ребенка, но не менее опасно заставить его взмокнуть, бегая в шубе, а потом застудить малейшим сквознячком. Проводить занятия не обязательно утром, можно и вечером, после садика или школы – когда у вас есть время. Иногда начинаем с 5–8 минут, постепенно, по самочувствию ребенка, доводим до 15–25 минут.

МЕТОД "ВОЗДУШНЫХ ТОЛЧКОВ"

Дело в том, что каждый вид закаливания тренирует только те рецепторы, на которые он действует, и общая адаптация к холоду не гарантирует защиты от сквозняков.

Поэтому в детских садах, во время спокойных игр или сна, во время ночного сна дома, можно открывать форточку, устраивая сквозняк различной силы на 10–30 секунд (в зависимости от скорости движения воздуха) – 1 раз в час днем или по два раза утром и вечером во время домашнего ночного сна. Постепенно время увеличивается до 2–5 минут в зависимости от состояния здоровья ребенка. Далее нарастание ветровой нагрузки идет не за счет увеличения времени, а за счет увеличения кратности процедуры. Здесь очень важен индивидуальный подход к ребенку, особенно с повышенной потливостью. Тут используются специальные методики.

Если ребенок часто потеет, то ваша основная задача – следить за тем, чтобы он всегда был сухим. Используйте только хлопчатобумажное белье! И дома, и во время прогулки проверяйте рукой – не вспотела ли шейка или спина у ребенка? Как только появится пот – сразу снимите с ребенка рубашку и майку, этой же майкой насухо вытрите его, разотрите и наденьте сухую майку, и, если

надо, замените рубашку. Кроме того, сшейте себе две-три дожины полотняных платков и повязывайте на шею ребенка как косынку, но не плотно, чтобы платок предохранял от сквозняков и в то же время не препятствовал доступу воздуха к коже. Как только шейка вспотела (побегал ребенок или на улице жарко), сразу вытирайте шейку насухо платком и наденьте новый. Ночью во время сна также контролируйте ребенка: вспотел-разотрите, а лучше обмойте теплой водой под душем или из ковшика, смените белье, поменяйте простынь, переверните сухой стороной подушку и пододеяльник. Если вы добьетесь, чтобы ваш ребенок был всегда сухим - сразу же заметите, что он начинает реже болеть. Максимальная потливость наблюдается, как правило, примерно через час после засыпания. Если в это время ребенка обмыть или насухо вытереть - остальное время он спит сухой.

Существует и индивидуальный, очень эффективный метод выработки устойчивости к сквознякам, предложенный врачом Р.Л.Лебедем. Для создания воздушного потока он предлагает в комнате с температурой воздуха 18-20° поставить на столе или стуле на уровне груди обычный бытовой вентилятор. Затем раздетый ребенок встает лицом к включенному вентилятору на расстоянии 5 метров. Ни в коем случае не начинать процедуру в потном состоянии - кожа должна быть абсолютно сухой! Через 10 секунд надо повернуться к потоку воздуха спиной на то же время. Каждые два дня (на третий) уменьшают расстояние на 50 см и увеличивают время процедуры на 20 сек., доведя соответственно до 0,5 метра и 3 минут. Далее увеличение ветровой нагрузки - по самочувствию и желанию - идет за счет увеличения кратности процедур.

На время болезни ветровые процедуры отменяются. По выздоровлении начинайте с половины достигнутой перед болезнью нагрузки. Можно обдувание вентилятором заменить бегом по свежему воздуху в трусах или шортах.

Первые 2-3 занятия можно проводить в майке. Закалка бегом или так называемый закал-бег - наряду с ветровой нагрузкой дает и солидную физическую. Как и любое циклическое (монотонно повторяющееся) воздействие способствует уменьшению аллергизации организма, улучшает работу дыхательной системы, способствует нормализации обмена веществ. Т.е. и время экономит, и эффективность его выше. Обычно - при закаливании - метод Лебеда мы применяем только зимой в течение 1-3 недель, как начальный этап перед закал-бегом у резко ослабленных детей. А затем переходим на бег на улице - это и эффективнее и положительных эмоций у детей значительно больше.

Вообще то, я считаю, что эффективнее не придумывать какие-то специальные методики закаливания, а сам образ жизни сделать таким, чтобы отпала нужда в специальном закаливании и трате времени на это закаливание. Есть очень интересная книга "И снова холод полюбить". В.Скрипалева. Прекрасно описано, как живя нормально, не занимаясь специально закаливанием, любой член семьи может зимой, без всякой подготовки искупаться в проруби. А ведь они не "моржи", просто люди, ведущие нормальный образ жизни.

В связи с этим одна из основных рекомендаций по воздуху и очень частый вопрос на нее.

Постарайтесь, чтобы в осенне-зимне-весенний период температура воздуха в комнате во время сна была в пределах 16-17°, а со временем до 14. Значительно полезнее спать под теплым одеялом в прохладной комнате, чем под легкой простышкой в жарко натопленной.

А поскольку низкая температура - это открытая форточка или окно, то сон не просто на прохладном, но и свежем воздухе. О пользе такого сна сказано и написано уже много, не буду повторяться.

“Но у меня ребенок ночью все время раскрывается и сбрасывает одеяло?”.

Да, такое часто бывает. И я года два всячески исхитрялся что-то придумать, чтобы избежать этого – брали широкое одеяло и подворачивали его под матрац, пришивали к краям одеяла резинки и пропускали их под матрац, шили чуть-ли не спальные мешки. (хорошая шутка, между прочим). Вот так занимались неизвестно чем, пока одна мама не подсказала мне, что ребенок у нее сбрасывает одеяло только тогда, когда ему жарко.

В этот же вечер дома уложил сына спать, а через час, когда он уснул и сбросил, как всегда, с себя одеяло, открыл форточку. Минуты через три он завозился, не просыпаясь стал ладошкой искать вокруг себя одеяло и попытался натянуть его на себя. Сам же свернулся калачиком, нос чуть-ли не в колени.

Я укрыл его, он согрелся, распрямился. До утра одеяло не сбрасывал, чуть ли не впервые с того момента, как стал спать под одеялом, а не в пеленках. А утром я закрыл форточку. Через полчаса стало тепло и одеяло, естественно, полетело на пол.

Ночью то рука, то нога случайно высовывалась из-под одеяла – но быстро пряталась обратно – холодно. А стало тепло – и одеяло не нужно.

На всякий случай я поэкспериментировал еще несколько раз и стал предлагать попробовать другим родителям. У всех результат был тот же.

Но учтите, что сначала вам все время надо будет следить, не потный-ли ваш ребенок. И обязательно отсутствующие сквозняков. Уплотните дверь в комнату, или заложите чем-то щель под ней – тогда уже открывайте окно.

И параллельно надо, конечно, закалять ребенка другими методами.

Коли уж мы заговорили о воздухе, самое время перейти к дыхательным упражнениям и системам.

Как правило, мы редко используем чью-либо систему в чистом виде, обычно берется несколько наиболее эффективных упражнений.

Обычно же для разработки легких, тренировки диафрагмы используются следующие приемы.

"Сдуй пушинку". Кладете на открытую ладонь комочек бумаги и сдуваете его. Можно попытаться попасть им в какую-либо цель - тетрадь, книгу, банку. Предложите то же сделать ребенку. И интересно, и легкие тренируются. (Я уже говорил, что очень важно для ребенка любые методики оформлять в виде игры. Тогда исчезают проблемы, как заставить ребенка заниматься физической реабилитацией.)

И очень важный момент. Если вы поиграете так с ребенком минут 10-15, пока ему не надоест, то в следующий раз он может и не захотеть снова так играть. Поэтому паразвлекались минуты 3-4 и переходите на что-нибудь другое, "не заигрывайте игрушки", тогда ребенок снова охотно вернется к этой игре. По 3-5 минут раз 6-7 в день - легкие будут как у оперного певца второго года обучения в консерватории.

"Сдуй карандаш". На стол положили карандаш или ручку, дунули, она покатилась. Можно соревноваться с ребенком кто быстрее, или кто точнее, и тоже не заигрывайте.

Можно купить какую-нибудь дудку, правда вместе с ней надо покупать и вату, чтобы затыкать себе уши.

Купите надувного зайку и укладывая его спать, выпускайте из него воздух - зайка отдыхает. А как вставать - снова пусть ребенок его надует.

Можно надуть и простые воздушные шары.

Можно опустить конец резиновой трубочки в воду и побулкать, только следите, чтобы конец трубки был ниже уровня воды не менее сантиметров 15, так что лучше использовать бутылочку.

Диафрагмальное дыхание и связанная с ней выжимка из арсенала Толкачева".

Очень хорошее упражнение, которое кроме разработки легких, тренировки диафрагмы позволяет еще и очистить легкие от слизи, зачастую копившейся там годами.

Это упражнение обязательно при лечении детей с пневмонией или бронхитом без антибиотиков. Влажные хрипы проходят в 1-3 дня, легкие чистые, выздоровление идет быстрее.

Дышим так. При вдохе - как можно больше надуть живот ("сделать арбуз"), при выдохе - втянуть живот, поджать вверх диафрагму. Покажите ребенку сначала на себе. Положите его руку к себе на живот, подышите. Затем его руку к нему на живот, сверху прижмите своей и, помогая рукой при выдохе (поджимаем диафрагму, и отводя при вдохе - пусть надует живот, покажите, как надо дышать.

Для начала раз 10 (чтобы голова не кружилась), через каждый час. Сел завтракать - подышал, пошел в школу - подышал, сидит на уроке - пусть подышит, и т.д. В магазине в очереди и в автобусе лучше не дышать - свежий воздух все-таки приятнее.

С 10 вдохов доводим до 20, каждый час. Таким образом за день до 250-300. Это примерно тот уровень, который дает не только профилактический, но и лечебный эффект.

Теперь научимся "выжимке". Мы чаще всего используем положение лежа на спине.

После физической нагрузки (активной или пассивной) подышали животом 20-30 раз, сели, согнули спину, руки свесили между ног, локтями на бедра и глухо, животом (не звонко, горлом) откашлялись. Иногда слизь начинает вылетать комками, т.к. движения диафрагмы выталкивают слизь из нижних отделов легких вверх, оттуда вы убираете их кашлем.

После этого ложитесь на спину, раза 3-4 вдохнули животом, затем глубокий вдох и медленный, длительный выдох животом, выжимая из себя весь воздух. При этом согните ноги, руками прижмите их к себе и выдыхайте как можно дольше - до 10-20 секунд. Очень хорошо помочь кому-нибудь при этом, надавливая всем телом на голени. Давить на середину голени, строго вертикально. При надавливании на колени, при большом усердии, можно сломать ребро.

"Выжали" раза 3 - 4 сели, откашляли. Профилактика - 3-4 раза в день, лечение - чаще, до 6-8 или по необходимости.

Если из легких вовремя убирать слизь, то она не будет застаиваться и загниваться, соответственно, не будет ни острых пневмоний и бронхитов, ни осложнений хронических.

Хороша "выжимка" и после перенесенной пневмонии с целью восстановления функции легких.

И еще один вид дыхательных упражнений - холодовая дыхательная гимнастика-ХДГ. Предложил ее врач - иммунолог Верхоланцев Ю.А. для детей, которые в теплое время года не болеют, а стоит осенью похолодать - и насморк до весны не прекращается.

В чем тут дело? Пока тепло - и организм функционирует нормально, и вирусов мало. Наступила осень, да еще ребенок либо с юга вернулся, либо из деревни приехал - начал дышать холодным воздухом - жизнедеятельность клеток носоглотки сразу снизилась (отвыкли от холода), снизились и их защитные свойства. А тут еще

количество вирусов резко возросло (либо в садик пошел, либо дома кто закашлял). Врагов больше, защита меньше - вот и заболел.

Чтобы подготовиться к осени мы и проводим ХДГ. Это чисто сезонная методика, проводится примерно с июля месяца до тех пор, когда температура на улице не снизится до минус 5⁰С. И так, после обычных для вас упражнений (или перед ними) открыли холодильник, открыли морозильную камеру и подышали прямо из нее открытым ртом раз 5-7 и столько же через нос, затем растерли горло, и нос. И так раза 3-4 в день. Холодильники сейчас есть даже на дачах, так что заниматься вы можете каждый день.

Методика дает прекрасные результаты при регулярности занятий.

А пришла осень, стало на улице и без морозильника холодно - и ХДГ вам уже ни к чему до следующего лета.

Вот это примерно тот набор методик, который мы применяли. Системы Стрельниковой, Бутейко и другие я не описываю, т.к. они подробно изложены в многочисленных пособиях.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Я уже говорил, что физическая реабилитация - это система занятий, одним из основных компонентов которой является закаливание. Одним из компонентов, но не единственным, ибо зачастую, даже у здорового ребенка, не говоря уже о часто болеющем, одно лишь обливание не дает желаемого эффекта.

Для того, чтобы восстановить организм, улучшить обмен веществ, привести процессы жизнедеятельности в состояние полной саморегуляции (что и отличает здоровый

организм от больного) необходима физическая нагрузка.

Физическая нагрузка - это жизнь. Тот, кто много лежит - не живет долго. При физической нагрузке в организме вырабатываются вещества, регулирующие деятельность всех органов и систем, т.е. отпадает необходимость в стимуляции извне - таблетках, уколах и т.д.

Кроме того, при физической нагрузке, и только при ней, в организме вырабатываются так называемые морфиноподобные вещества, которые имеют и болеутоляющий эффект. Этим и обусловлен тот факт, что после физической нагрузки зачастую проходят различные боли, Это хорошо знакомо спортсменам:

"Размялся и спина перестала болеть".

И уж совершенно необходима физическая нагрузка при астматическом синдроме. Физическая нагрузка ведет к увеличению содержания гормонов в крови, нормализуется гормональный обмен, снижается или снимается одышка.

Отсюда совершенно неоправдано запрещение посещать часто болеющим уроки физкультуры или спортивные секции. Другое дело, что физическая нагрузка, особенно на первых порах, должна дозироваться, чтобы не спровоцировать приступ или просто не перегрузить организм и не вызвать срыва.

Говоря о пользе физкультуры, всегда вспоминаю Андрюшу Шерстобитова. Бронхиальная астма, средней тяжести. В течение пяти лет ребенок по назначению врача ежедневно получал по четыре препарата, время от времени они менялись, но количество их оставалось неизменным. Несмотря на это, одышка не снималась, приступы следовали один за другим.

Начали мы с ним заниматься. Мама собрала все оставшиеся у нее силы и буквально все свое свободное время отдавала сыну.

Через неделю мы сняли препарат, еще через неделю - второй. Через месяц, впервые за многие годы, он не выпил ни одной таблетки. А как приступы?

Через неделю Андрей впервые пошел на урок физкультуры (это в седьмом-то классе!). Через три - начал посещать лыжную секцию. А через месяца два мама начала жаловаться мне, что сын ее не слушает, уходит кататься на лыжах, и раньше, чем через два часа не возвращается, весь мокрый и набегавшийся.

Кстати, месяца через 4-5 после начала занятий мама же рассказала мне интересный случай. У Андрея есть брат, старше его на год, практически не болеет. Так как Андрей занимался активно физкультурой, принимал холодный душ, то над братом стали слегка подсмеиваться, что неизвестно, кто из них больной. Пришел февраль, а с ним эпидемия гриппа. Брат зачихал, затем температура - а Андрей здоров. Обидно стало брату, взял он Андрея чуть ли не за уши и начал чихать на него. Тем не менее Андрей не заболел, хотя все были уверены в обратном.

Это еще один пример не только возможностей физической реабилитации, но и возможностей самих родителей в оздоровлении своих детей.

Ну, это все хорошо и интересно, но с чего же начинать, если ребенок на третий этаж поднимется - и уже задыхается.

Обычно мы начинаем с двух вещей - гимнастики - зарядки и бега. Гимнастика - обычный набор упражнений, в среднем темпе, минут 15-20. Ежедневно, лучше два раза в день. Обязательно сочетать с дыхательными упражнениями. Через 2-3 недели можно добавить легкие гантели - от 0,5 до 1 кг, и с ними можно заниматься несколько месяцев.

Заниматься надо на свежем воздухе, в крайнем случае - при открытой форточке.

По бегу. Это одно из лучших упражнений. И простое, получается у всех, и эффективное, и легко дозируется.

Как любое циклическое монотонное движение прекрасно нормализует обмен веществ, в т.ч. гормональную систему.

Обычно начало занятий выглядит так. Вышли на улицу, размялись – и побежали. Вместе с ребенком, чуть быстрее, чем идет прохожий. Бежим – и разговариваем. Как только дыхание начинает сбиваться – это вы сразу услышите по разговору ребенка – сбавляете темп, но продолжаете бежать. Постарайтесь, если получится, не перейти на шаг, а продолжайте бежать. Бежать медленно, медленнее, чем просто идти. Дыхание не восстанавливается? На сегодня хватит.

Иногда, в начале, занятие измеряется не 5–10 минутами, а 20 метрами. Сможете обежать вокруг дома – хорошо, полдома – тоже для начала годится. Побегаете месяц, но ежедневно – и вот уже пробежка в среднем темпе 10 минут – для вас с сыном – легкая разминка.

Эта методика дозирования очень точная, позволяет определить не просто сегодняшнюю, а сиюминутную нагрузку.

Через 3–4–5 месяцев с методики "на грани разговора" переходим на временную дозировку. Мы считаем, что для профилактики и поддержания уровня здоровья достаточно 15–20 минут ежедневно, в крайнем случае – через день. Учтите, что лучше 15 минут 3–4 раза в неделю, чем 1 час в воскресенье. Дело в том, что сердечно-сосудистая система "помнит" нагрузку дня 2–3, затем "память" исчезает и любая нагрузка воспринимается как впервые, т.е. нет эффекта тренировки. Именно поэтому если бегать марафон раз в неделю, а остальные шесть дней лежать на диване, то можно действительно умереть на дорожке, так как способность переносить все возрастающие нагрузки не появляется.

Если же вы считаете, что у вас нет времени на бег, попробуйте такой вариант – ходите в садик и обратно домой пешком. Если сад расположен далеко – проехали немного на трамвае, а последние 2–3 остановки прошли пешком, в достаточно быстром темпе. Это как раз и составит 10–15 минут. Да и себе здоровья прибавите.

Кстати, физическая нагрузка является одним из лучших средств лечения насморка. Как раньше бабушки лечились от простуды? Постирала часа три вручную – как клин клином выбила.

Многие спортсмены знают эту закономерность: начался насморк – вышел на тренировку, хорошо поработал – и нос задышал.

Почти любой человек, понаблюдав за собой, может отметить, что пока ходит или работает физически – нос вроде дышит, сел или лег – дышать невозможно. Особенно ярко это бывает выражено у детей – пока бегают – вроде ничего, лег спать – и засвистел носом, а то и рот приходится открывать.

Поэтому, если состояние ребенка позволяет, не старайтесь целый день продержать его в постели. Пусть минут по 10 займется посильной физкультурой, раза 2–4 в день. Выздоровеет быстрее.

БАНКИ И БАНОЧНЫЙ МАССАЖ

Доброе старое средство, однако в последнее время немного забытое. Кладем ребенка на живот, смазываем спину вазелином или каким-нибудь маслом, внутренним жиром. Затем ставим одну банку (как обычно, прожечь фитилем и быстро поставить на спину). Как присосется, начинаем медленно сдвигать ее по коже, чтобы воздух не попадал внутрь. Двигаем банку вдоль позвоночника, затем ближе к лопатке, под лопаткой (если ребенок большой или достаточно упитанный). Т.е. не трогаем кости-позво-

ночник, лопатку. Если банку поставить на кость, где мало мышц — то будет очень больно, и не зря дети плачут, когда мама ухитряется поставить банку прямо на лопатку. Поводили 3–5–7 минут, чтобы покраснела вся обрабатываемая поверхность и в районе поясницы “переезжаем” на другую половину спины. Если банка отойдет от спины — снова поставьте ее и продолжайте массаж. По окончании массажа вытираем спину насухо, можно одеколоном или водкой, одеваем футболку или пижаму и кладем больного спать или хотя бы полежать минут 20–30. Что делает такой массаж?

Прекрасный эффект при заболеваниях дыхательной системы с преимущественным поражением легких — усиливается крово- и лимфообращение, следовательно, интенсивнее идет обмен веществ в пораженных участках, быстрее снимается воспаление.

Был у нас такой Костя Деменев, 5 лет, хроническое воспаление легких, полная непереносимость антибиотиков. Лечился, в основном, гормонами. И мама Кости снимала обострение заболевания одним лишь баночным массажем.

Преимущество перед простыми “банками” у массажа то, что он охватывает площадь спины примерно в 4–5 раз больше, чем если бы вы просто поставили банку. Кроме того, за счет того, что Вы водите банку по мышцам добавляется эффект массажа от давления (как при ручном воздействии), который отсутствует при обычной методике.

У взрослых такой массаж дает неплохие результаты при остеохондрозах, радикулитах. Правда, применяем мы, как правило, уже банку из-под майонеза, а у тучных людей — даже поллитровую. Усилия, прикладываемые к поллитровой присосавшейся банке такие, что я минут через пять баночного массажа начинаю тяжело дышать и покрываться потом.

ГОРЧИЧНИКИ

Всем известное средство. При сухом кашле ставим на грудину, на шею и плечи сзади. При влажном, глубоком кашле — на шею и плечи сзади, между лопатками, и под

ними. Иногда ставят горчичники через тряпочку или обратной стороной. Честно говоря, я больше люблю, почему-то поставить горчичник обычно, пусть ребенок пролежит 2-3 минуты, если уж совсем сильно жжет - снимите. Глубоко прогреться ткани не успеют, но раздражение кожа получит достаточное, и эффект от горчичников будет продолжаться и после того, как вы их снимите.

У грудных детей, начиная с 1-го месяца жизни я очень часто применяю такую методику: горчичники рабочей стороной кладутся не на тряпочку, а на тонкую полиэтиленовую пленку которая лежит на грудке и спинке ребенка. Сверху - еще кусок пленки - и обернули простышкой. Оставляем, как правило, на всю ночь. Тепло не-сильное, но прогревание глубокое. Утром скинули пленку - ребенок сухой и чистый, не надо его ни мыть, ни вытирать.

Что надо помнить, леча горчичниками? Во-первых, не ставить их на область сердца на груди, это обще-известно. А, во-вторых, мы не ставим горчичники больше 2-4 дней, так как кроме раздражающего эффекта, они способствуют увеличению экссудации в легких, особенно у людей, склонных к аллергии. Проявляется это в увеличенном выделении слизи из легких, усилении влажного кашля, отхождении большого количества мокроты, появлении влажных крипов. Поэтому, чаще горчичники ставятся при сухом кашле. При влажном же если через 2-3 дня лечения горчичниками нет эффекта - переходим на другие виды лечения. А если здорового ребенка со склонностью к повышенной экссудации дней 5 погреть горчичниками - у него появится влажный кашель.

РАСТИРАНИЕ ОДЕКОЛОНОМ

Растирать можно не только одеколоном, но и любой спиртосодержащей жидкостью - водкой, спиртом, французскими духами и т.д.

Лечебный эффект появляется в результате сложения следующих воздействий: эффекта массажа при растирании, эффекта раздражения кожи спиртом и эффекта от воздействия самого спирта, который в определенных малых дозах является стимулятором и активатором некоторых процессов обмена.

Хорошо помогает при кашле у грудных. Растер водкой спинку и грудку, укутал пеленкой и положил спать. Один-два раза в день. Боясь сжечь нежную кожу у малышей, я обычно не делаю компрессов, а именно растираю.

Можно растирать, или делать массаж, с применением бальзама "Золотая звезда". Помассажировали, повтирала бальзам и закрыли спину майкой или горло легким платком. Эффект хороший.

МЕДОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

По механизму действия и эффекту напоминают горчишки, но не так жгут, и чаще применяются при сухом кашле, но иногда и при влажном.

Смешиваем в равных количествах мед, муку, горчицу (сухую или готовую к употреблению) и масло, лучше оливковое или соевое, можно заменить внутренним животным жиром - барсучий, медвежий, гусиный. Слегка подогреем все на водяной бане, масса должна быть мягкой, но не растекаться. Если течет - добавьте муки, если пристаёт к стенке чашки или ложке - добавьте жира. Теперь тонким слоем 2-3 мм - размажьте на груди, захватывая яремную ямку (ямку между ключицами), и по задней поверхности спины и плеч. Накройте сверху пленкой, затем обмотайте полотенцем и закрепите все, одев футболку или плотную рубашку. Английские булавки лучше не используйте, они могут ночью расстегнуться и нанести травму. Оставьте на ночь. Утром протрите кожу насухо.

На мой взгляд медовые лепешки - один из самых эффективных методов лечения ОРВИ с сухим и влажным

кашлем, хорошо действуют при бронхитах и воспалениях легких.

Но будьте осторожны при непереносимости меда и горчицы.

А маленькому ребенку при насморке можно намазать стопочки, обернуть пленкой и надеть носочки. Это даже лучше, чем просто насыпать сухую горчицу в носки.

ИНГАЛЯЦИИ

Наиболее часто применяются для снятия сухого кашля, при ларингите и стенозе, при ангинах и фарингитах.

С целью снятия воспаления используются различные травяные ингаляции. С медикаментами, бальзамом "Золотая звезда". Из трав (или их настоев и настоек) для таких целей применяют чаще всего ромашку, мяту, эвкалипт, календулу, лавровый лист.

С целью разжижения слизи и лучшего отхождения ее - содовый раствор, мать-и-мачеха, душица. Но это вы все знаете. А вот как быть, если ребенок боится ингаляций, страшно ему сидеть под одеялом?

Вариантов здесь много.

"Вместе с ребенком". Кастрюльку с кипящей смесью поставили в тазик (чтобы, если, не дай Бог, опрокинете, то не себе на колени, а в тазик), его - на стол. Ребенка посадите к себе на колени, вместе накройтесь покрывалом и открывайте кастрюльку. Десять раз глубоко вдохнули, закрыли крышку, отдохнули, рассказали ребенку сказку. Затем еще десять вдохов над кастрюлькой. И так 5-8 раз.

"Вулкан". Смесь наливаете в термос. Это будет вулкан. Ребенок дышит паром, идущим из термоса, а вы в это время что-то читаете ему, рассказываете, или просто сажаете перед телевизором во время мультфильма.

"Грелка". Это самый удобный вид ингаляций, особенно у маленьких детей. Горячую смесь наливаете в обычную резиновую грелку на $1/3$ - $1/2$ ее объема. Отверстием грелки, как маской, закрываете рот, или рот и нос, и ребенок дышит. Причем можно делать и пассивный вдох - сожмете чуть-чуть грелку - и горячий пар пойдет прямо в легкие. Но не жмите сильно, чтобы вместе с паром не выплеснуть воду, поэтому и наливайте грелку меньше, чем наполовину.

И помните основное правило ингаляций - какой бы метод вы не применяли - грелку-ли, термос, конус из бумаги над чайником - всегда сделайте 5-6 вдохов сначала сами. Если вы что-то сделали неправильно, почувствуете сразу.

Ну а в крайнем случае, когда ребенок настроен отказывается от всех ингаляций - поставьте в кухне на плиту кастрюльку со смесью, закройте двери и минут через 15-20 кухня у вас заполнится паром. Сядьте с ребенком около плиты и пойте какую-нибудь песню. Поете - значит глубоко дышите. Кстати, если ребенок кричит во время ингаляции, это не так уж и плохо - чтобы громко крикнуть надо глубоко вдохнуть.

ФИТОТЕРАПИЯ ИЛИ ТРАВЛЕЧЕНИЕ

Это огромная область современной медицины, о которой можно написать, и уже написано, немало книг.

Я лишь коротко опишу те рецепты, которые мы применяем при лечении часто болеющих.

Приходит ко мне на прием ребенок. Беспрестанные ОРВИ, в садик почти или совсем не ходит. Даже еще не заглядывал в карточку и, не смотря ребенка, можно на 85% быть уверенным, что у ребенка есть дисбактериоз.

Причем он может проявляться не обязательно в виде жидкого стула, но и в запахе изо рта по утрам, усиливающегося при заболевании, в белом налете на языке, отсутствии аппетита и многом другом.

И так как 85% часто болеющих детей имеют дисбактериоз, а все дети с дисбактериозом – часто болеющие, то в первую очередь, что надо делать при оздоровлении часто болеющего – это нормализовать обмен веществ, исправить дисбактериоз.

Кроме того, у часто болеющего ребенка, кроме дисбактериоза, всегда имеются отклонения в работе печени, что очень характерно для пермяков. За счет экологии, за счет микроэлементного состава почвы и воды, пораженность печени у детей достигает по разным источникам от 30 до 70%, а у часто болеющих – до 80–90%. А что такое плохая работа печени? Это и усугубление нарушения обмена веществ, и более частые проявления аллергии. Если у ребенка какой-либо вид аллергии – в первую очередь смотрите печень!

Вот исходя из этого, мы почти всем часто болеющим назначаем комплекс трав, включающий в себя травы общеукрепляющего действия, антиаллергического, нормализующего работу нервной системы, снимающих явление дисбактериоза, т.е. улучшающих процессы переваривания и всасывания.

Примерный исходный комплекс такой:

Тысячелистник – 1 часть
Крапива – 1 часть
Березовый лист – 1 часть
Мята – 1 часть

К нему можно добавить:

– пустырник или корень валерианы – 1 часть – при синдроме гипервозбудимости или нарушении деятельности нервной системы,

1 стакан овса (не хлопьев, настоящего овса, с кожурками) заливаем в термосе 1 литром кипящей воды или молока и оставляем на ночь. Утром процедили, размокший овес пропустили через мясорубку, протерли через сито и смешали с пропеченной частью. В крайнем случае, просто процедили.

И вот этот настой овса пить вместо чая - т.е. по 1 стакану после еды. Можно добавить заварки - чтобы было привычнее, молока, меда, сахара, варенья и т.д. - к чему ребенок более привык.

Таким образом - трава перед едой, овес - после еды. Пьем 2-3 месяца, затем поочередно делаем перерыв по месяцу. Можно, в принципе, пить и постоянно.

Обычно эффект проявляется через 1-3 месяца в виде уменьшения болей в животике, нормализации стула, уменьшения запаха изо рта и налета на языке, улучшения состояния кожи или в виде улучшения других имевшихся симптомов. Ну и кроме этого, при заболевании, применяем широко известные средства - липовый цвет, малина (настой корня осенней малины - при астматическом синдроме), шиповник и т.д.

Очень люблю использовать лук и чеснок. Это единственные растительные вещества, действующие на вирус, т.е. с успехом применяющиеся не только при ОРВИ, но и при гриппе. Методик много. Можно в чистом виде - с утра натереть корочку хлеба долькой чеснока (дольку стереть всю) и съесть. У нас работал врач Устькачкинцев В.А., так он вылечил свою дочь от частых ОРВИ именно таким способом.

Или такой способ. Мелко нарубить дольку чеснока, завернуть в кусочек бинта, и повесить за петельку к верхней пуговице рубашки или платья. Постепенно выделяющиеся фитонциды, т.е. те самые вещества, губительно действующие на вирус, предохранят ребенка от заражения. Пахнет не очень здорово, зато здорово. Днем, во время сна,

такой мешочек вешается на кровать, у изголовья.

Можно применять чеснок и в виде чесночного масла. На 10 мл растительного масла - 2-3 средних дольки чеснока. Порубить чеснок, или натереть на терке, залить маслом, настоять 2-3 суток. Смазывать нос (по 2-3 капли в каждую ноздрю) 2-3 раза в день - утром, после садика и перед сном. Такое масло более эффективно, чем оксолиновая мазь.

Лук же обычно применяют в виде сока. Резанный лук засыпают сахаром или смешивают с медом, полученный сок пьют ложками. Для профилактики заболевания, иногда хорошо помогает при кашле.

Так же, кстати, действует сок редьки. Берем редьку средних размеров, вырезаем в нем конусообразное углубление, то, что вырезали, трем на терке, смешиваем с медом и закладываем в углубление. Выделяющийся сок пьем ложками, 3-4 раза в день.

“МЕТОДИКА СНЯТИЯ СПАЗМА МУСКУЛАТУРЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА”

Эту методику мне показал мой учитель по мануальной терапии ВОЛОСНИКОВ АЛЕКСАНДР ЛЕОНИДОВИЧ.

Выглядело это так.

Жукова Аня, 10 лет, бронхиальная астма средней тяжести, постприступной период. Держится жесткое дыхание, единичные сухие и влажные хрипы. Грудная клетка напряжена, межреберные промежутки расширены, кожа на ребрах натянута.

Лучше, если этим манипуляциям предшествует физическая разминка.

✓ Ребенок сидит лицом к Вам, Вы обхватываете ладонями сбоку нижний край грудной клетки, просите ребенка глубоко вдохнуть, затем выдохнуть, сами сжимаете ребра и как бы не даете ребенку вдохнуть. Время нагрузки - 7-10 секунд. Затем то же самое на средних отделах легких, затем на верхних. Далее - ладони лежат на боковых верхних отделах грудной клетки, ребенок вдыхает, задерживает дыхание, а Вы давите на грудную клетку, также 7-10 секунд. Затем на средних и нижних отделах.

А теперь расслабим плечевой пояс.

Ребенок сидит, расслабившись и свесив руки. Делает выдох, Вы в это время надавливаете своими ладонями ему сверху на плечи, ребенок делает вдох, а Вы ему сопротивляетесь, не давая поднять плечи. Время - 7-10 секунд.

Затем ребенок на вдохе поднимает плечи, в верхней точке. Вы ему давите на плечи, ребенок не дает плечам опускаться. Также 7-10 секунд.

Этот комплекс можно повторить 3-4 раза, после чего дыхательное упражнения и “выжимка”.

Сразу после этих манипуляций межреберные промежутки у Ани уменьшились почти в два раза, кожа стала эластичной и чуть-ли не обвисла, дыхание стало свободнее,

а после всего лишь 2-3 минуты дыхательных упражнений (диафрагмальное дыхание и "выжимка") хорошо отошла мокрота. Хрипы в легких исчезли, дыхание стало значительно мягче.

ГЛАВА У.

"СКАЖИТЕ, ДОКТОР..."

Сейчас уже появилось немало книг, целиком составленных из ответов. Помню, первый такой книгой, которая мне попала в руки, была книга "100 вопросов о СССР". Это было перед поездкой на Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москву в 1985 г. Она учила, как надо отвечать на "провокационные" вопросы иностранцев. С тех пор я такие книги не читал. Однако совсем недавно прочел интереснейшую книгу курганского врача-хирурга Витебского, построенную именно на принципе "вопрос-ответ".

Кроме того, есть вопросы, которые не укладываются в какую-то тему, часть, главу. На них только так и можно ответить - коротким, или не очень, ответом.

Где бы ни проходили лекции и практические семинары, в Перми или Березниках, Москве или Соликамске, в поселке Кавказский, что на Ставрополье или в Ялте, кто бы ни присутствовал там - врачи или родители, студенты или ученые - всегда есть вопросы. Есть вопросы постоянные и любимые публикой, есть редкие, а есть интересные и не очень. Есть вопросы, на которые отвечаешь с удовольствием, есть вопросы, на которые ответить не можешь, т.к. просто не знаешь ответа.

Из таких вот разных вопросов и составлена глава, последняя в этой книжке.

Почти все вопросы можно разложить в три группы - "А что лучше?;", "А как...?" и "А если...?".

Вот с "чего лучше" и начнем (а дальше - как уж получится).

"Какая оздоровительная система лучше?"

Так как все люди разные, то и лучшими для разных людей будут разные системы. Кто-то ожил, начав жить "по-Михайлову", кто-то не может без "Шаталовой". Есть люди, забывшие все земные горести, как только стали следовать Иванову и его "Детке".

Я считаю, что главное здесь не то, чем заниматься, а то что Вы хоть чем-то занимаетесь.

Но чем бы Вы не занимались, нельзя терять здравый смысл (хотя это понятие довольно расплывчатое и изменчивое и во времени, и в приложении к разным ситуациям и разным людям). И даже если Вы яркий "Ивановец" и во всем верите своему Учителю, то прежде чем следовать совету его апологетов, которые утверждают, что для лечения диатеза у ребенка достаточно три раза в день пить по полстакана лошадиной мочи, так прежде, чем начать такое лечение, испытайте его на себе, чтобы хоть определить, насколько оно безвредно. Хотя последнее время появилось много информации о том, что уринотерапия - вещь достаточно эффективная.

"А какая дыхательная система лучше?" или "а какой дыхательной системой быстрее всего вылечить имеющуюся у меня болезнь?".

Здесь тоже зависит от человека, кто-то прекрасно "идет" на "Толкачеве", кому-то помог "только Бутейко". Общие же рекомендации такие. При тяжелых формах бронхиальной астмы, хронической пневмонии чаще эффекта удается достигнуть по Толкачеву. При заболеваниях носоглотки (фарингиты, тонзиллиты, гаймориты, риниты и т.д.) чаще помогает система Стрельниковой в комплексе с лицевым массажем по Толкачеву. Бутейко более применим у взрослых или у старших детей с ослабленной нервной системой.

В практике же обычно при неуспехе первой попытки идет простой перебор вариантов - не пошло по Толкачеву - попробуем по Стрельниковой, опять не получится - попробуем Бутейко, и здесь неудача - придумаем что-нибудь еще.

"А как лучше снимать кашель?" Это зависит от самого кашля. Сухой кашель снимать нужно и можно. Чем? Если это кашель аллергического характера, дайте что-нибудь типа супрастина (тавегила, пипольфена и т.д.). Если Вы правы, и это действительно аллергический кашель, то он пройдет.

Если это спастический кашель, особенно, как предвестник одышки или удушья, то он снимается так же, как одышка (см. ниже). Если же сухой кашель воспалительного характера и Вам не удалось избавиться от него за 1-2 дня физическими методами, а ребенок кашляет не переставая, то снимайте его тем препаратом, который лучше всего подействует на этот кашель - тусупрекс, бромгексин, либексин, глауцин и т.д.

А если кашель влажный, то сначала посмотрите, а надо ли его вообще снимать, ведь отхождение слизи (что происходит именно при кашле), это, зачастую, хорошее явление - легкие очищаются, слизь выходит из них. А если по какой-то причине надо все-таки снять влажный кашель, то Вы с успехом снимите его теми же средствами, что и сухой. И - еще раз напоминаю - прежде чем "лечить" кашель, посоветуйтесь с врачом.

"С чего лучше начинать закаливание?"

Закаливание лучше всего начинать с массажа. Позанимались лицевым и точечным массажем с неделю, помассировали спину - и подключайте местные водные процедуры. Дней через пять-семь - что-нибудь из общих водных. А физическую нагрузку и дыхательные упражнения можно с самого начала, только индивидуально дозируя. Не спешите дать сразу все в один день. Можно сорвать организм.

В первые две недели будьте осторожны и целью поставьте не достижение результатов, а приучение ребенка к регулярным занятиям.

"Когда лучше начинать закаливание?"

Закаливание лучше начинать тогда, когда ребенок еще не стал часто болеющим. Но это редко кто делает, чаще обратиться к закаливанию заставляет нужда.

Так что начинайте закаливание, как только решитесь на это.

Самая частая ошибка – ждать один-два месяца после болезни, чтобы ребенок окреп. Он ведь у Вас может заболеть и через пять дней. Чтобы не сомневаться – начинайте с массажей и местных водных процедур. Если через неделю ничего не случилось – переходите к общим водным процедурам. Но лучше, конечно же, приучить к различным манипуляциям ребенка пока он здоров. Во время болезни и так тошно, а тут еще мама пальцами по лицу елозит, а папа все норовит из ведра ледяной водой окатить.

"Что делать, если начали закаливание, а ребенок заболел?"

Во-первых, начало закаливания не гарантирует того, что ребенок тут же перестанет болеть. Во-вторых, если бы Вы не начали закалывать его, ведь все-равно бы заболел. Кроме того, при начале закаливания, по какой бы системе Вы не занимались, как правило, на 5-8 день наступает не то что обострение, а проявление различных симптомов. У взрослого человека, например, взявшегося за интенсивное закаливание, могут появиться симптомы холецистита (если они у него бывали и до этого, конечно).

Поэтому, усиление кашля или насморка через неделю от начала занятий мы считаем нормальным явлением.

Очень частая ситуация: "Доктор, мы дважды пытались начать закаливание, но сын через пять дней заболел. Видимо, нам закаливание противопоказано".

Это ошибка. Нельзя прекращать закаливание, надо просто немного изменить тактику.

Итак, Вы начали массажи и местные водные процедуры - и у ребенка появился или усилился насморк (или кашель). Вы увеличиваете число массажей до 5-8 (лицевые) и до 2-3 спины. Местные водные процедуры оставляем. Если через 2-3 дня нет улучшения, то добавляем то лечение, которым Вы пользуетесь обычно - капли, таблетки и т.д. Все методы физической реабилитации оставляем. Обычно 2-3-е заболевание удастся вылечить уже "без таблеток". Мы считаем это первым этапом успеха - научиться лечиться без таблеток".

Если же Вы занимаетесь физической реабилитацией в полном объеме - массажи, местные и общие водные процедуры и т.д. - и ребенок заболевает?

Здесь тактика такая - все виды массажа Вы увеличиваете, а вот общие (именно общие) водные процедуры или отменяете, или переходите на лечебные методики. Нельзя ребенка в момент болезни обливать теплой или горячей водой - это даст расслабление организма, снижение иммунитета и ухудшение состояния.

Как часто бывает - подкашливал ребенок, "сопливел" немного, мама решила искупать "пока снова не заболел" - а наутро температура до 39⁰С и хрипы в легких.

Кстати, другая крайность - из-за частых заболеваний ребенок не моется по два месяца. Мыть-то ребенка все равно надо, лучше ежедневно, но не реже одного раза в 3-5 дней. Если потеет сильно, то и 2-3 раза в день. Но не купать в горячей ванне, а кратковременно обливать комфортным душем, смыть пот. Это займет всего 2-3 минуты. Раз в неделю - тот же душ, но с мылом и

мочалкой. И самое главное - и души, и ванны кончать обливанием прохладной водой. Ни охладить, ни тем более застудить ребенка Вы за 20-30 секунд не сможете, а вот организм, получив сигнал "холод", соберется и начнет сопротивляться болезни.

Как правило, если Вы только начали занятия, то при первом заболевании я не рекомендую применение лечебного душа. А вот если Вы уже принимаете контрастный душ 1-2 месяца - то при лечении очередного ОРВИ можете попробовать лечебный душ.

"Когда надо применять медикаментозные препараты?"

Чаще всего это касается вопросов высокой температуры и лечения заболеваний.

По температуре. Один из самых распространенных и эффективных препаратов для лечения ОРВИ - интерферон. Но при повышенной температуре, начиная где-то примерно с 38°C в организме начинает вырабатываться свой собственный интерферон. Поэтому, если нет каких-либо индивидуальных особенностей (головокружение, тошнота, судороги), то нельзя при заболевании снижать температуру ниже $38-38,5^{\circ}\text{C}$.

А как давать жаропонижающие препараты? Ни в коем случае не "полтаблетки 3 раза в день в течение недели". Тот же аналгин или парацетамол дается в зависимости от температуры - если $37,5-38^{\circ}\text{C}$ - не даете; чувствуете, что приближается к $38,5$ или выше - дали жаропонижающее, температура немного снизилась, через некоторое время снова стала подниматься. Дошла до $38,5$ - еще раз дали. Если температура держится весь день - даете таблетки хоть через полчаса, если один раз в день поднимается высоко, то и аналгин дается один раз в день - дифференцировано от температуры.

Так как температура держится 2-3 дня, то хватает, как правило, 3-4 таблетки, вместо 15-20 "курсом". И учтите, что препараты типа амидопирина, анальгина, парацетамола отрицательно действуют на состав крови, и чем реже Вы их будете применять, тем лучше (впрочем, как и любые медикаментозные препараты).

Очень хорошо температура снимается лечебным душем. Как правило, хватает 3-4 обливаний в течение суток - и температура нормализуется сама.

Теперь о применении антибиотиков и сульфаниламидов.

Обычная схема такова - 3-4 дня лечим только своими методами. Если на 4-5 день нет улучшения или наступило ухудшение, то добавляем то лечение, которое применяется обычно у Вашего ребенка.

Из 10 человек 9 выздоравливают без всяких таблеток, главное не спешить. Ученые Московского НИИ педиатрии установили, что процент осложнений ОРВИ у детей (переход в бронхит и пневмонию) равен 5, независимо от того, лечили-ли это самое ОРВИ антибиотиками или нет.

Но бывает так, что антибиотик необходим с первого дня. Поэтому не занимайтесь самолечением, посоветуйтесь с врачом, которому Вы доверяете.

А вот при таких заболеваниях, как ангина, я назначаю антибиотик с первого дня. Многие родители, овладев методами немедикаментозного лечения, и ангину лечат руками и холодом, но я по натуре все-таки консерватор и боюсь осложнений, которые при ангине бывают чаще, чем при ОРВИ.

"Мы постоянно получаем несколько препаратов от бронхиальной астмы. Сейчас, после трех месяцев занятий, состояние значительно улучшилось. Когда и как отменяют лекарства?"

Если Вы получаете препараты типа задитена,, кетотифена, то обычно мы начинаем отмену примерно через месяц. Сначала снижаем дозу наполовину, через 7-10 дней, если нет ухудшения, снимаем полностью. Еще через 7-10 дней начинаем отмену следующего препарата.

Учтите, что это общая схема и в зависимости от состояния здоровья можно вносить в нее изменение в ту или другую сторону.

Еще раз о Шерстобитове Андрее. 12 лет, бронхиальная астма, тяжелая, с частыми приступами. В течение нескольких лет по назначению участкового педиатра ежедневно (!) получает 4 препарата - эуфиллин, солутан, задитен и тавегил. Время от времени тавегил меняется на фенкарол и т.д. Несмотря на это, приступы 2-3 раза в неделю, примерно раз в месяц приступ возможно купировать только в стационаре.

Мы начали с ним заниматься по системе Толкачева. Через месяц Андрей впервые пошел на школьный урок физкультуры, а мы отменили задитен. Через неделю - тавегил, еще через неделю - солутан с эуфиллином. Через два месяца он обливался ледяной водой и начал ходить в лыжную секцию. Сейчас - 1 раз в год легкий насморк.

"Как лучше снимать одышку?"

Началась одышка. Сначала пытаемся снять ее сами - лицевой и точечный массаж (освободили носовое дыхание и за счет точечного массажа увеличили в крови содержание гормонов), массаж грудной клетки (лучше по Толкачеву), общие холодные обливания или ванны - до 30-50 секунд, не меньше. Как правило, одышка несколько уменьшается, через некоторое время снова начинает нарастать - повторяем комплекс. Редко приходится повторять комплекс более 4-6 раз - постепенно одышка спадает.

Если же одышка после первого раза не спала - через 20-50 минут повторите комплекс. Если не спадает или идет ухудшение состояния, то перед 3 или 4 комплексом дайте препарат, которым обычно снимаете одышку.

Но комплекс проведите. Тем самым, Вы выработаете еще и условный рефлекс "комплекс-улучшение".

"Можно ли часто болеющему ребенку давать мороженое?"

Действительно, иногда встречается ребенок, который в свои 6-7 лет ни разу в жизни не пробовал мороженого. Я считаю, что мороженое - это прекрасное средство закаливания и прекрасный стимул. Выглядит это примерно так: "Миша, если ты будешь делать зарядку каждый день, принимать душ и не кричать, когда мама проводит массаж, то я разрешу маме дать тебе в конце недели мороженое". И ребенок, которому всегда врачи запрещали его есть, готов на какие угодно испытания, лишь бы заработать порцию мороженого.

"Как давать мороженое, чтобы не заболело горло?"

Если Вы раньше не давали ребенку мороженого, то вначале лучше немного перестраховаться. Дайте ему полпорции подтаявшего мороженого, пусть ест ложечкой, причем после 1-2 ложечек делает глоток горячего чая. Съест - пусть разотрет горло. Или можно просто после 2-3 ложечек растереть горло, а в конце выпить стакан горячего чая. Дней через 10 можете просто массировать горло во время и по окончании еды, а затем десять раз подряд сглотнуть слюну, чтобы усилить крово- и лимфообращение в глотке.

"Во что ребенок должен быть одет дома?"

Так, чтобы не потел и не мерз. Как правило, это платье или шорты и рубашка с коротким рукавом. Старайтесь не одевать дома колготки и вещи с длинными

рукавами. И ни в коем случае вязаные кофты и жилеты - это уж если только среди зимы отключают отопление.

Если "на полу дует" - то надо не одевать ребенка теплее, а адаптировать к сквозняку (см. в 1У гл.). И обратите внимание на ноги. Вообще-то, ходить надо босиком - это стопотерапия, и стимуляция организма, и закалка, и многое другое. Если пол деревянный или покрыт коврами - то проблем нет. А вот если линолеум - то придется обувать, особенно в холодное время. Но пусть ходит в сандаликах на босу ногу. Именно в открытых кожаных сандаликах, а не в меховых тапочках, в которых ноги преют. По степени вредности обувь можно расположить в следующем порядке: колготки с шерстяным носком в теплых тапочках - носки и теплые тапочки - носки и сандалики на босу ногу - босиком. Чем ближе Вы к началу списка, тем чаще у Вас насморк. Обратите внимание, что если при комфортной температуре в комнате одеть шерстяные носки, то ребенок, да и взрослый сразу становится вялым и ленивым, хочется посмотреть телевизор, полежать, вздремнуть.

А если Вы 2-3 раза обливаете ножки ребенка (и себе) холодной водой, то ходьба босиком по полу не страшна.

Кстати, из-за использования в тканях для одежды большого количества искусственных материалов, на поверхности тела накапливается избыточное количество статического электричества, которое вредно действует на организм. Для снятия этого избыточного заряда некоторые привязывают себя на ночь к батарее проволокой, другие в ванну для купания добавляют антистатические моющие средства. И ходьба босиком (по деревянному полу или земле) в течение 2-х часов способствует снятию суточного избыточного заряда.

"Если мой ребенок часто болеет, значит у него снижен иммунитет?"

Начиная с 1988 года, все дети, проходящие через нашу реабилитацию, проходит и иммунный скрининг. Мы смотрим такие показатели как Т, В, О-лимфоциты. Т-хелперы, Т-супрессоры, Теоф. уст. и Теоф. чувст. Т-активные клетки, иммуноглобулины классов А, М, γ

По данным нашей лаборатории, примерно 60-70 % часто болеющих детей имеют нормальные показатели приведенной выше иммунограммы.

Как же так? Иммунитет нормальный, а ребенок часто болеет? Наши иммунологи объясняют это следующим образом - вероятно, существуют две системы иммунной защиты - местная, от которой зависит проникновение вирусов и микробов в организм, и общая, от которой зависит, насколько успешно организм справится с возникшей инфекцией. Впечатление такое, что иммунограмма и показывает состояние общего иммунитета.

Исходя же из данных практики, можно сказать, что в случае, когда иммунограмма нормальная, а ребенок или взрослый часто болеет, то система физической реабилитации дает, при занятиях по полной программе и без пропусков, практически 100 % эффект.

Если же данные иммунограммы снижены, то есть два пути повышения здоровья.

Первый. Проводим только физическую реабилитацию и через 3 месяца повторяем иммунограмму. Если имеется клиническое улучшение, а иммунограмма имеет тенденцию к улучшению, то продолжаем реабилитацию. Если же клинического улучшения нет, или иммунограмма имеет тенденцию к ухудшению, то проводим медикаментозную иммунорекоррекцию.

И второй путь. Сразу параллельно проводим Ф.Р. и ИК. Иногда родители проводят только ИК, без ФР.

В этом случае иммунитет улучшится, но не надолго. Через некоторое время, если не заниматься ФР, иммунитет снова понизится.

"Как долго надо заниматься физической реабилитацией?"

Это зависит от того, что Вам надо. Если Вы достигли удовлетворительного для Вас эффекта и сразу все бросили - то вскоре вам вновь придется заниматься по всей программе. Если же по достижению эффекта Вы просто уменьшили объем занятий до профилактического - то в будущем проблем со здоровьем у Вас, наверное, не будет. А эффект у всех наступает по-разному - у кого-то, при легких формах - через 1-4 месяца, у кого-то - через год-полтора.

А вообще-то, физическая реабилитация - как чистка зубов: понемногу, но каждый день - и все в порядке.

"Не влияют ли такие методы на дальнейшую жизнь?"

И еще как влияют. Профессор Бердышев, например, занимался вопросами старения организма. Известно, что из-за воздействия различных факторов на клетку организма, вернее на генный аппарат клетки, который отвечает за обновляемость её, этот самый генный аппарат "портится" и клетка уже не воспроизводит себе подобную, а дает жизнь клетке с худшими свойствами - была у нас кожа эластичная и тугая - а стала морщинистой и дряблой, раньше печень переносила любые застолья и явства, а сейчас - жирное нельзя, алкоголь нельзя, а после жареного приходится пить таблетки. Лет до тридцати это незаметно, а вот после тридцати надо обращать внимание на здоровье.

Так вот, профессор Бердышев и изучал, а нет ли каких-нибудь веществ, которые бы служили защитой для генного аппарата клетки от воздействия газа, пыли, нитратов, эмоциональных стрессов и другой бяки? И выяснил,

что за исключением растительных веществ (женьшень, лимонник и т.д.) единственным фактором, защищающим клетку, является физическая нагрузка и закаливание. Он пошел дальше, стал искать, а что же может помочь восстановить уже нарушенный генный аппарат? И оказалось, что восстановительными являются те же вещи - физическая нагрузка и воздействие температурных факторов. Наглядный пример - широко известный сейчас Михаил Котляров, который в 80 лет бегаёт марафон и чувствует себя несравненно лучше, чем в 60, когда перенес второй инфаркт, старался много не ходить и не перегружаться. Начал заниматься физкультурой и закаливанием, восстановил генный аппарат - и помолодел в прямом смысле, т.к. работоспособность всех органов и систем его организма оказалась выше, чем двадцать лет назад и уж значительно выше, чем у его сверстников.

"С какого возраста можно заниматься интенсивным закаливанием и лечить заболевания холодом?"

Чем раньше, тем лучше, т.е. еще до зачатия ребенка. Здоровье ребенка зависит от здоровья матери - это общеизвестно. Как конкретно закаляться будущей маме - единственная литература, где даны практические советы - это книга умнейшего физиолога, доктора медицинских наук, профессора Ильи Аркадьевича Аршавского "Ваш малыш может не болеть" и его советы будущим матерям в сборнике "Искусство быть здоровым", часть 1.

А лечить можно также с рождения, соблюдая все перечисленные ранее правила.

"А что делать, если ребенок часто потеет?"

Об этом уже говорилось в главе 1У, но обратите внимание вот еще на что. Как правило, максимальная потливость бывает через час после засыпания. Поэтому

здесь тактика примерно следующая; перед сном контрастный душ, уложили спать, через час после засыпания - снова контрастный душ (если же ребенок на него возбуждается - то комфортный или просто в постели сделать обтирание влажным полотенцем), поменять простыню, перевернуть подушку и одеяло сухой стороной - и до утра Ваш ребенок проспит сухим. И лишь в очень редких случаях ребенок повторно потеет еще через три часа. Манипуляции здесь те же.

" А мой ребенок простудными болеет редко, но часто вялость, слабость, болит голова. Говорят вегетососудистая дистония".

При вегетососудистой дистонии - ВСД - хороший эффект, в комплексе с медикаментозным лечением дают следующие мероприятия: ФР, КД и мануальная терапия. ФР - понятно, укрепляет организм. КД - за счет термоконтрастного воздействия прекрасно тренирует и укрепляет сосудистую систему, стабилизирует нервную, нормализует измененное давление.

А для чего нужна мануальная терапия? Дело в том, что если у Вас или Вашего ребенка немного смещены позвонки и зажата артерия или вена, или какой-нибудь нерв, то это может быть не только причиной болей в руке, спине или шее ("опять остеохондроз разыгрался"), но причиной измененного давления.

Вера Щукина, 8 лет, частые головные боли, плаксивость, вялость, не хочет учить уроки ("головка болит"). При сеансе мануальной диагностики - несколько крупных блоков (т.е. смещенных суставных поверхностей) в области шеи и грудного отдела позвоночника.

После первого же сеанса прошли головные боли, соответственно изменилось и настроение. Месяца через 2-3, на фоне усталости, после школы, боли снова стали появляться, но в значительно меньшей степени. Рекомендовано: Занятия гимнастикой с акцентом на шейно-грудной отдел позвоночника, периодически - 1-2 раза в год -

- консультация мануального терапевта.

Очень важно запомнить вот что: к каким-то простейшим мануальным воздействиям можно прибегать после обычного осмотра. А вот различные виды "жесткого" воздействия - только после рентгеновского снимка позвоночника.

У меня был один ребенок, с типичными жалобами, у которого сам Бог велел провести 2-3 сеанса мануальной терапии. Но, как обычно, сначала ребенка послали на рентген. И оказалось, что ему ни в коем случае нельзя проводить мануальную терапию, т.к. имеется патология сосудов, которую ни при каком осмотре выявить было нельзя.

Поэтому-то любой квалифицированный мануальный терапевт не будет "ломать спину" без рентгенографии. И уж, конечно, с ребенком надо идти к детскому "мануальщику", а не ко взрослому (сделав, естественно, снимки).

Нам часто показывают по телевизору, как ловко Касьян или Гриценко одним-двумя точными ударами "ставят" позвонки на место, а человека на ноги, но никогда не показывают сколько после такого "силового" импульса бывает осложнений, особенно, если человек не столь талантлив, как Касьян или Гриценко. Поэтому мануальная терапия в определенных случаях нужна, но только у специалиста и только со снимками.

"А мой сын это упражнение делает иначе,
чем Вы нам показывали"

Я уже говорил, что сколько людей, столько разновидностей одной и той же болезни может быть. Поэтому нужно владеть разными методиками, чтобы иметь возможность подобрать необходимую. Иногда приходится придумывать индивидуальный метод для ребенка, который не хочет что-либо делать, или обычные методики для него неэффективны. Чаше же такие индивидуальные способы придумывают сами больные.

Я уже рассказывал о Мише Торбилло. Год два спустя после того, как он практически избавился от приступов, я случайно встретил его маму на улице. Она рассказала, что Миша практически не болеет, не бывает не то что приступов, даже насморка.

Я сразу заважничал: "Он, наверное, каждый день занимался по нашей методике?" "Нет", - говорит мама, - он вообще не занимается". Я даже опешил: "Как так? Совсем?" Оказывается, он нашел для себя следующий способ поддержания здоровья. Не занимается ничем, если вдруг начинает чувствовать, что с ним происходит что-то неладное - ни насморка, ни одышки еще нет, но что-то изменилось в организме, он набирает ведро ледяной воды и ставит в него ногу. Минут на 5. Затем меняет воду и ставит другую ногу. Этого, оказывается, достаточно, чтобы все встало на свои места.

Так что приемы, способы и методы могут быть абсолютно разными, лишь бы они приносили пользу.

"Когда болеет ребенок, я уж так стараюсь ему что-то повкуснее приготовить, а он все-равно не ест"

А самим Вам во время болезни хочется что-нибудь есть? Или вообще ничего, или что-то кислое, или еще что-то. Как правило, в небольших порциях немного свежего творога, яблочного пюре, иногда овощной салат.

Дело в том, что я принадлежу к тем специалистам, которые считают, что голодание во время болезни ведет к быстрейшему выздоровлению. Но детским голоданием у нас практически никто не занимается. Собственный же опыт лечения голодом детей у меня небольшой, но общие закономерности такие.

Первое. Все это можно проводить только под контролем врача, так как недооценить какие-либо симптомы очень просто и вместо пользы нанесет ребенку вред.

Второе. Я не рискую применять полный отказ от пищи более суток, особенно у младших детей.

Третье. С лечебной целью у взрослых при ОРВИ, гриппе лучше идет так называемое "сухое голодание". У детей оно, видимо, противопоказано, так как обезвоживание и интоксикация у ребенка, особенно раннего возраста, развивается стремительно.

Четвертое. Не старайтесь что-либо делать насильно или подгонять ребенка под какую-то схему: "А здесь написано, что нельзя есть 15 часов. И не хнычь, все равно не дам!". Корректируйте лечение по обстоятельствам. Примерно это выглядит следующим образом. Заболевший ребенок не просит у Вас есть, а Вы ему не предлагаете. Даете обильное питье — клюквенный и черносмородиновый или черноплоднорябиновый морс, лимонный напиток с медом и т.д. Часто, по 5-10 глотков каждые 15-20 минут. Если сразу выпить большой объем жидкости, то может вырвать, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Молоко даем только в том случае, если ребенок его с удовольствием пьет в здоровом состоянии.

Хорошо помогает при ОРВИ такой напиток. Чайную ложку меда и столько же сливочного масла растереть в чашке, залить горячим молоком, добавить на кончике ножа пищевой соды. Выпаивать ложками или мелкими глотками. Хорошо помогает при кашле. (Если масло просто добавить в молоко, то оно образует сверху пленку, пить которую с непривычки трудно).

Если ребенок маленький, то кормите его, как только запросит. И будьте внимательны, если долго не просит — а не ухудшение ли это состояния? Не забывайте про контроль врача, не лечите тяжелые формы заболевания голодом самостоятельно!

У старших детей при просьбе поесть оцените сначала ситуацию - а можно ли мне подождать? Можно ли объяснить необходимость этого ребенку? Можно ли просто напоить его? Уговорить? Примерно от 15 до 24 часов без еды выдерживает почти любой ребенок. А эффект?

Силы, которые тратятся на переработку пищи, идут на работу с болезнью. Так как истощенных даже в наше время не так уж и много (более того, до 20-30% детей и до 40% взрослых имеют избыточный вес), то запасов материала и энергии в организме на сутки хватает с лихвой, да еще Вы с питьем поставляете их.

Так что хороший эффект наблюдается при острых вирусных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ (особенно связанных с жидким стулом), При обострении диатеза или дерматитов, в том числе у маленьких детей, при астматических состояниях аллергического характера.

Два примера. Женя Б. 8 мес. После того, как мама дала ребенку "ну всего 4 ложки крепкого и вкусного бульона в гостях" у ребенка четвертый день жидкий стул по 2-3 раза в день, появился сильный диатез. Кормит молоком, после еды, диатез усиливается, хотя раньше молоко переносила хорошо. Так как состояние ребенка позволяло, признаков обезвоживания и токсикоза не было, я решил попробовать пролечить ребенка дома. Отменили молоко, стали выпаивать овощными отварами и морсами (слабыми и только теми, которые уже давали раньше). Смеси тоже не давали. Не кормили 15 часов, затем дали кефир, примерно 1/4 от обычной нормы. Через 7-8 часов - еще 1/2 от нормы. На вторые сутки кормили творогом, печеными несладкими яблоками, сухарями. На третий-четвертый день перешли на обычное меню.

Стул нормализовался на второй-третий день. Кожа стала лучше также на второй-четвертый день, диатез прошел через дней десять.

В весе ребенок за время болезни потерял 100 граммов (взвешивали 2-3 раза в день, чтобы не допустить обезвоживания).

Андрей К. 12 лет Астматический бронхит, .
Ожирение II-III ст. После полутора лет занятий по нашей методике около года не болел. Занятия практически прекратил; кроме школьных уроков физкультурой не занимался.

Заболел остро, появился сухой лающий кашель, появилась одышка. Принимал бронхолитин, мукалтин, пил травы, делали горчичники. Эффекта нет. Бабушка, обозвав внука толстым, велела сидеть дома и ничего не есть. И не кормила его с вечера до обеда следующего дня. Андрей "спал" с лица, но одышка уменьшилась. В это время они подошли к нам в Центр реабилитации на консультацию.

После осмотра я провел Андрею обычный сеанс - ЛТМ, МГК, ДУ, два приема мануальной терапии (релаксация). Одышка уменьшилась.

А дома они занимались тем же, добавив контрастный лечебный душ. Медикаменты я все отменил, но назначил на 2-4 дня эуфиллин. Кроме того, Андрея сутки не кормили, а затем давали есть не по режиму, а когда действительно проголодается.

За два дня одышка резко спала, через 4-5 дней - полное выздоровление.

И последнее замечание. Прежде чем лечить ребенка голодом, воздержитесь сами от еды хотя бы два-три раза по 20-30 часов. И сами узнаете, что это такое, и здоровья прибавите себе, да и опять же личный пример подадите.

Не переадайте - и будьте здоровы!

"Ничего не могу заставить ребенка пить молоко"

А надо ли его заставлять? Дело в том, что у некоторых людей отсутствует, частично или полностью, фермент, расщепляющий белки коровьего молока. Причем в детском возрасте он есть практически у всех, а вот после 30 лет сохраняется лишь у 40% людей. И если Ваш ребенок не пьет молока, то это не потому, что он привереда, а потому, что его организм это молоко не воспринимает.

Отстаньте от ребенка, пусть ест, что хочет (в разумных пределах, конечно, конфеты и торты, например, - это десерт к чаю, а не основная пища).

А для взрослых, как Вы уже поняли, от молока лучше отказаться, А то бывает так - заболел человек ОРВИ и его отпаивают молоком, беднягу начинает "пучить", а он знай себе литрами его пьет. Весь животный мир молоком кормит только детенышей, взрослые едят другую пищу.

" Надо ли удалять миндалины и аденоиды ?"

Если Вы или Ваш ребенок страдает частыми простудными заболеваниями и врачи-ЛОР рекомендуют удалить миндалины, например, то мы обычно стремимся придерживаться следующей тактики.

Начинаем занятия ФР - в первую очередь ЛТМ, МВП, Ст. Т и т.д. Как правило, примерно в 50-80 % случаев либо аденоиды и миндалины уменьшаются, либо заболевания наступают реже. Если же занятия ФР не помогли и операция все же необходима, то эти занятия будут определенной гарантией того, что те же аденоиды не вырастут вновь, что иногда бывает.

"У ребенка часто бывает запах изо рта. Что делать ?"

Ходим к стоматологу, лечим зубы, а запах временами появляется снова"

Если зубы хорошие, или вовремя лечатся, то причин запах изо рта как правило, две - патология носоглотки (хронический тонзилитили аденоид) или патология ЖКТ, чаще печени (у детей). И именно нездоровая печень или желудок дают неприятный запах изо рта.

Причем запах может быть не постоянным, а появляться во время заболевания ОРВИ, или накануне его. Некоторые родители используют его как сигнал к началу

интенсивных занятий с ребенком – ведь если вовремя начать, болезнь можно или оборвать, или быстро вылечить.

"А как мне заниматься с дочкой закаливанием, если у нее аллергия на холод? Нам запрещают закаливания"

К сожалению, это довольно распространенный вопрос, хотя действительная аллергия на холод – вещь очень редкая. В своей практике мне пришлось встретиться лишь с тремя детьми, которые давали различные аллергические (как правило, кожные) реакции на холод.

Аллергия на холодный воздух. Вы вышли на улицу прогуляться по морозцу с Вашим сыном, страдающим бронхиальной астмой. Он вышел из подъезда, вдохнул – и начался приступ.

Это вряд ли аллергия, просто Вы не умеете правильно дышать. Скорее всего, Ваш ребенок дышит только верхними отделами легких, средние и нижние в акте дыхания не участвуют. Холодный воздух резко попадает в верхние отделы, раздражает их – следует спазм и начинается одышка. Освойте диафрагмальное дыхание, научитесь дышать медленно и глубоко – и "аллергия" пройдет.

Аллергия на холодную воду. "Начали обливать ребенка по Вашей методике, а у него кожа стала шелушиться и трескаться".

Посмотрите внимательно, не высыхает ли вода на коже, успеваете ли Вы промокнуть тело после обливания. Тщательно промакивайте кожу после водных процедур, можно провести курс витамина А. Как правило, кожное шелушение проходит. Если нет – снизьте число обливаний (или других ОВП) с 2–3 до 1. Посмотрите за эффектом. Надо найти границу, после которой начинаются кожные проявления и стараться не превосходить ее.

"А если ребенок не хочет заниматься?" Или наоборот:"

"А если я его не могу удержать и он готов бегать по снегу хоть подчас?"

Дело в том, что дети, особенно до 3-4 лет, как правило, заниматься совершенно не хотят. Я уже писал о том, что в таких случаях надо все стараться проводить в виде игры, чтобы ребенку было просто интересно и весело. При чем папы зачастую оказываются более интересными выдумщиками в отношении ФР, но не менее часто они стремятся как можно быстрее получить результаты - и заставляют ребенка выполнять объемы работ как в спортивной секции.

А по поводу "удержания" ребенка - просто один пример. Часто болеющий ребенок, мальчик, семи лет. При выезде на дачу не пускают дальше забора, купаться нельзя, босиком по росе нельзя, из колодца обливаться нельзя и т.д. Мама была у нас на практических занятиях, пыталась что-то делать с ребенком. Папа же ко всему относился очень скептически, посмеиваясь. Как-то раз прочитал он конспекты мамы - а тут и на дачу ехать пора. Приехали. Дело к вечеру, стало прохладно, от реки сыростью тянет, собаки гавкают, дачники самовары ставят.

Сын, как обычно, начал капризничать: "Хочу на реку, хочу купаться!" А отец и говорит: "Иди, купайся!" Мама онемела, а папа пошел с сыном. Мальчик не верит, что его вдруг отпустили купаться, на всякий случай по дороге подстанывает: "Хочу купаться!". Подошел к реке. Вечер. Прохладно. Раздевается ребенок, а сам все на папу смотрит, когда тот запрещать станет. Разделся. Отец молчит. Зашел парень в воду по колени, смочил ладошки, хлопнул себя по животу - и скорее на берег вытираться.

Теперь его и "на привязи" не держат, и он к воде относится спокойно, замерз - выходит на берег, а не сидит, как раньше - до последнего.

"А если ребенок, все-таки не хочет заниматься?"

Если уж Вам никак не удастся уговорить ребенка, то тогда Вам придется начать с ним заниматься в группе. Коллективизм в наших детях воспитан: с рождения — дома он может не слушаться маму, а воспитательницу в саду — беспрекословно. Все гулять — и он идет, всем спать — и он глаза закрывает.

Этим и хороши групповые занятия — делают все — и я вместе с ними, командует тетя — а не мама — ее я слушаюсь. Позанимались две-три недели в группе — теперь есть надежда, что ребенок и дома будет по привычке заниматься.

Где найти группу? Где сможете: на базе больницы или поликлиники, на стадионе или в детском саду. Или поговорите с двумя-тремя такими же мамами и организуйте свою группу.

"А что лучше — контрастный душ или обливание из ведра?"

Рассказывая про дыхательные системы, я уже говорил, что не столь важно, чем Вы занимаетесь, важно, что Вы чем-то занимаетесь. Так что здесь все дело вкуса и эффективности: помогает душ — делаем душ, нравится обливание из ведра и эффект есть — обливаемся из ведра.

"Так с чего же все-таки начать закаливание?"

Если у Вас хватило сил дочитать эту книжку до конца, то учитывая Ваше упорство и настойчивость, можно предположить, что эффект оздоровления Вашего ребенка будет хорошим. Помните, что все, кто действительно хотел дать ребенку здоровье своими руками — дал его. Не зря считается, что если ты кому-то желаешь: "Будьте здоровы!" — то в этого человека переходит часть твоей энергии. И если Вы пожелали своему ребенку здоровья, то будем считать, что Вы уже начали его оздоравливать.

Примерный комплекс ФР для часто болеющего ребенка (в день):

1. ЛТМ - 3-6 раз
2. МГК - 1-2 раза
3. МВП - 3-6 раз
4. ОВП - 1-2 раза
5. Ст. т (снег, вода, просто босиком) - по методике.
6. ДУ - по Стрельниковой или Толкачеву.
7. Зарядка-гимнастика по 15-20 минут х 2 р. в день (лучше на улице или с открытой форточкой).
8. Физическая нагрузка - тоже лучше на улице или при открытой форточке.
9. Диета.
10. Травы, овёс.

Если у ребенка носоглотка в порядке, но часты приступы удушья, то:

1. ЛТМ - 3-4 раза
2. МГК - 2-4 раза
3. МВП - 3-4 раза
4. ОВП - 2-4 раза
5. Ст. т (снег, вода)
6. ДД - до 250-350
7. Выжимка - 3-5 р.
8. Зарядка по Толкачеву х 2-3 р. в день
9. Физическая нагрузка
10. Диета.
11. Травы, овес,

Так как комплексы примерные, то позанимавшись какое-то время, Вы сами увидите, что Вам надо добавить, что изменить. Конечно, хорошо бы договориться с кем-нибудь из врачей, кому Вы доверяете и который владеет методами ФР и лечением холодом, чтобы он мог наблюдать Вашего ребенка и помогать советами.

Начинать, Вы помните, надо с себя. Через 1-2 недели - пробуем на ребенке лицевой и точечный массаж, затем местные и общие водные и т.д., об этом уже говорилось.

Я желаю Вам терпения и удачи, внимательного отношения к Вашему ребенку и не теряться при временных трудностях. Пусть руки Ваши несут тепло Вашему ребенку, а голос успокаивает и помогает победить болезни. Вам все удастся и Ваш труд будет вознагражден самой большой ценой - здоровьем Вашего ребенка!

Будьте здоровы!

Г.В.Куранов

Ваше предприятие желает видеть своих работников на рабочем месте, а не на больничном листе?

Вы не хотите нести убытки из-за отсутствия женщин по болезни ребенка?

Вы действительно заинтересованы в этом?

Тогда у Вас есть шанс оздоровить и закалить детей сотрудников Вашего предприятия в Центре реабилитации и закаливания детской больницы № 18 г. Перми. Принимаются как пермские, так и иногородние жители.

Мы можем взять Ваших детей в дневной стационар (как в детском саду), можем взять на круглосуточную пятидневку, можем организовать пионерский лагерь в любое время года.

Центр находится в Парковой зоне г. Перми. Для ваших детей - единственные в области детские реабилитологи, лучшее в городе детское физиотерапевтическое отделение - озокерит, электросон, ингаляции, УФО общее и местное, магнито-, электро-, лазеро-, светотерапия и т.д. Пять спортивных и детских тренажерных залов, инструктора ЛФК и повара - все будут работать, чтобы ваши дети не болели.

Диагностика и лечение, исследование и коррекция иммунитета, оздоровление и закаливание - это лишь часть того, что мы сможем предложить детям вашего предприятия!

Телефоны: 28-67-73, 28-63-62

З Е М Л Я К !

Неважно, где ты живешь - в Перми или области, есть ли у тебя под боком дымящий и коптящий завод или комбинат, работаешь ли ты во вредном цехе или нет - все мы живем в экологически опасной зоне.

А это и различные хронические заболевания и опасность проявления онкозаболеваний, и сокращение жизни - все из-за того, что у нас из-за экологии постоянно снижается уровень иммунитета.

Закключаются договора с предприятиями, учреждениями, кооперативами на исследование, оценку и коррекцию, в случае необходимости, иммунитета сотрудников вашей фирмы.

Живи в Перми и не болей!

Областной фонд милосердия и здоровья - 39-44-94,
28-63-82.

Ваши заказы - это не только Ваше здоровье, но и вклад в Милосердие!.

Вы боитесь онкозаболеваний? Правильно делаете, особенно, живя в Пермской области.

А можно ли его предотвратить? Можно, если выявить заболевание на ранней стадии или даже просто предрасположенность к нему. В таких случаях эффект от лечения - 100 %.

Пермский областной фонд милосердия и здоровья заключит с Вашим учреждением, предприятием, фирмой договор на анализ на определение предрасположенности к онкозаболеваниям. С помощью такого анализа мы спасли уже не одну жизнь.

Технология и реактивы - импортные, специалисты - наши, а спасенная жизнь - Ваша.

Ваш заказ - это не только Ваше здоровье, но и вклад в Милосердие!

Телефоны: 39-44-84, 28-63-62.