

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Нелекарственные методы лечения. Краткий обзор.....	7
Порядок использования диаграмм для подбора нелекарственного лечения методом радиэстезии	37
Справочник лекарственных растений.....	41
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. РАБОТА С ДИАГРАММАМИ.....	84
1. Числовая.....	85
2. Совместимость.....	86
3. Нелекарственные методы лечения.....	87
4. Растения, используемые в фитотерапии.....	88
4.1 Болеутоляющие.....	89
4.2 Ветрогонные.....	90
4.3 Витаминные.....	91
4.4 Возбуждающие аппетит.....	92
4.5 Вяжущие.....	93
4.6 Возбуждающие организм.....	94
4.7 Харопонижающие.....	95
4.8 Глистогонные растительные средства.....	96
4.9 Кровоостанавливающие.....	97
4.10 Желчегонные.....	98
4.11 Мочегонные.....	99
4.12 Обволакивающие и смягчающие.....	100
4.13 Отхаркивающие.....	101
4.14 Обеззараживающие.....	102
4.15 Противовоспалительные.....	103
4.16 Противоспазмические.....	104
4.17 Успокаивающие.....	105
4.18 Понижающие артериальное давление.....	106
4.19 Укрепляющие.....	107
4.20 Слабительные.....	108
4.21 Очищающие.....	109
4.22 Сердечные.....	110
4.23 Регулирующие функцию желудочно-кишечного тракта.....	111
4.24 Противоревматические.....	112
4.25 Регулирующие обмен веществ.....	113
4.26 Противопаразитарные, противогрибковые.....	114
4.27 Для лечения алкоголизма.....	115
4.28 Благотворно влияющие на лимфатическую систему.....	116
4.29 Фитолечение при мастопатии.....	117
4.30 При глазных болезнях.....	118
4.31 Для лечения сахарного диабета.....	119
4.32 Для лечения импотенции.....	120

4.33 Для лечения облысения, себореи.....	121
4.34 Для лечения панкреатита.....	122
5. Лекарственные формы и лечебные процедуры.....	123
6. Коррекция питания, диеты.....	124
6.1 Яйца.....	125
6.2 Крупы.....	126
6.3 Специи.....	127
6.4 Грибы.....	128
6.5 Зелень.....	129
6.6 Овощи.....	130
6.7 Фрукты.....	131
6.8 Ягоды.....	132
6.9 Рыба и морепродукты.....	133
6.10 Мясо и мясные продукты.....	134
6.11 Орехи.....	135
6.12 Молоко, молочные продукты.....	136
6.13 Колбасы и колбасные изделия.....	137
6.14 Бобовые.....	138
6.15 Сухофрукты.....	139
6.16 Хлеб, хлебобулочные изделия, мука.....	140
6.17 Икра.....	141
7.1 Литотерапия (диаграммы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5).....	142
8. Химические вещества, аминокислоты, витамины.....	147
8.1 Фармакологические слабительные средства.....	148
9. Соли Шюсслера.....	149
10. Минералы.....	150
11. Эфирные масла.....	151
12. Соки.....	152
13. Жиры, маргарин, масла.....	153
14. Цветочные эликсиры Баха.....	154
15. Мудры.....	155
16. Водолечение, грязелечение.....	156
17. Глина.....	157
18. Цвета.....	158
19. Методы цветотерапии.....	159
20. Двигательная активность, физические упражнения.....	160
21. Мёд и продукты пчеловодства.....	161
22. Металлы.....	162
23. Меры.....	163
24. Дендротерапия.....	164
25. Музыкотерапия.....	165
25.1 Музыкальные инструменты.....	166
25.2 Композиторы классической музыки.....	168
26. Определение времени лечения.....	169
Список используемой литературы.....	170

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что в значительной мере состояние нашего здоровья определяется воздухом, которым мы дышим, водой, которую мы пьём, продуктами питания, которые мы употребляем, нашим образом жизни и двигательной активностью. Нелекарственная терапия включает в себя различные методики, использующие для воздействия на организм природные факторы, аппаратное лечение, фитотерапию, психотерапию и другие методы без применения медикаментов. В настоящее время становится популярной радиэстезия – способность человека с помощью маятника или Г-образной металлической рамки получать ответы от нашего подсознания на интересующие вопросы в различных областях деятельности.

Каждый человек индивидуален, и по-настоящему правильными для него лечение или диета будут также индивидуальными. То, что хорошо одному, другому может оказаться вредным. Без помощи внутреннего биокомпьютера невозможно сделать правильный и оптимальный выбор продуктов, с учётом состояния текущего дефицита в организме человека тех или иных питательных веществ.

Петренко В.В. в своей книге «Правильное питание здоровых людей» пишет: «... *желудок работает на уровне бессознательности, то есть так, как подсказывает подсознание, а подсознание видит и знает все неполадки в нашем организме: что, когда и сколько нужно клеткам нашего тела; поэтому придуманные нами ритуалы приема пищи мешают желудку усваивать то, что нужно клеткам. Доверьте составление меню вашему подсознанию*».

Многие методы немедикаментозной терапии применяются как при острых состояниях, так и при затяжном хроническом течении болезни, а также в качестве профилактического лечения. В настоящее время широко известны примеры негативного побочного действия синтетических лекарств, в связи с чем растёт роль немедикаментозных методов лечения. Главным их преимуществом является отсутствие побочных эффектов, свойственных медикаментам, более физиологическое воздействие на организм. Одним из наиболее известных видов немедикаментозного лечения является физиотерапия. Наряду с ней используются методы лечебной физкультуры, ортопедической коррекции, акупунктура, гирудотерапия, диетотерапия и многое другое.

Наиболее распространёнными среди немедикаментозных методов лечения являются:

- Фитотерапия (лечение с помощью препаратов, приготовленных из лекарственных растений);
- Лечебная акупунктура (иглотерапия);
- Биорезонансная терапия;
- Гомеопатия;
- Мануальная терапия, остеопатия;
- Лечебный массаж;
- Дыхательная гимнастика;

- Лечебная физкультура;
- Гирудотерапия (лечение с помощью медицинских пиявок);
- Прочие методы народной медицины.

Ниже приведена лишь краткая характеристика того или иного метода немедикаментозной терапии. Для выбора метода следует более подробно ознакомиться с особенностями его применения в соответствующей литературе. Подбор подсознанием лечебных средств – это увлекательный процесс, который помогает вернуть утраченное здоровье и молодость.

НЕЛЕКАРСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ КРАТКИЙ ОБЗОР

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Влияние лечебного питания определяется качественным и количественным составом пищи, её калорийностью, физическими свойствами (объём, температура, консистенция), режимом питания (часы приёма, распределение пищи в течение дня, частота приёмов), лечебным действием отдельных продуктов.

В медицине утверждена система стандартных диет, которые назначаются при различных заболеваниях в зависимости от стадии, степени тяжести болезни или осложнений со стороны различных органов и систем.

К стандартным диетам относятся:

- Основная диета, применяемая при заболеваниях вне обострения. Это диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащённая витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты);
- С механическим и химическим щажением (щадящая диета); назначается при язвенной болезни желудка, болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, в послеоперационном периоде и др.;
- С повышенным количеством белка (высокобелковая диета); диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов;
- С пониженным количеством белка (низкобелковая диета); применяется при хронической почечной недостаточности;
- С пониженной калорийностью (низкокалорийная диета); применяется при ожирении.

Кроме этого, используются:

- Хирургические индивидуальные диеты;
- Разгрузочные диеты (чайная, яблочная, творожная и др.);
- Специальные диеты: калиевая, магниевая, при инфаркте миокарда и др.

Суть диеты состоит в удовлетворении потребностей больного организма и направлена на восстановление, обеспечение максимальной активизации восстановительных ресурсов. Необходимо придерживаться строго установленного рациона, соблюдать консистенцию, температуру, режим и кратность питания.

Например, при щадящей диете применяются только щадящие способы обработки продуктов, такие, как варка, тушение, припускание. Жареное и жирное запрещено.

Нормы потребления от 3 до 5 раз в сутки, с учётом основного заболевания. Порции должны быть небольшими.

При щадящей диете для печени употребляют мягкие блюда, преимущественно в отварном или паровом виде – протёртые супы, лёгкие каши, отвары, бульоны нежирные.

Продукты должны быть нежирными. Необходимо исключить из рациона любые специи, приправы, маринады, соусы, грибы, разные виды консервации, копчёности, молочные блюда, а так же свежевыжатые соки, морсы и напитки. Хлеб запрещён, можно кушать только сухари, гренки, тосты. Питание 5 раз в сутки. Последний приём пищи должен быть за 3 часа до сна.

При диете с пониженным содержанием белка исключают азотистые экстрактивные вещества, алкоголь, какао, шоколад, кофе, солёные закуски; в диету вводят безбелковый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала; блюда готовят без соли, в отварном виде, на пару, непротёртые; рацион обогащают витаминами, минеральными веществами.

Таким образом, для лечебного питания важно не только правильно подобрать продукты, но и выбрать способы их приготовления, режим и кратность приёма пищи.

МАКРОБИОТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Макриобиотика – древняя восточная философия, ставшая основой определённого образа жизни, включая питание, систему физических упражнений и духовное развитие. В основу макриобиотики заложена система философии Востока, основанная на основных принципах равновесия Ян и Инь. Согласно учению о равновесии Инь-Ян многие болезни возникают от преобладания в человеческом организме Инь- или Ян-энергии. Исправить данную диспропорцию можно с помощью подбора необходимых продуктов питания, способа их приготовления, соблюдения правил приёма еды. Макриобиотика все болезни условно делит на «Инь» и «Ян»: Ян-заболевания нужно лечить Инь-едой, и наоборот. В такой диете все продукты питания делят на Ян-продукты (с щелочной реакцией) и Инь-продукты (кислотной). Употребляя в еду Ян или Инь-продукты, в организме можно поддерживать динамическое равновесие данных энергий, в чём и заключается макриобиотическое питание.

ПИТАНИЕ ПО АЮРВЕДЕ

Аюрведа представляет собой древнюю науку об определённом образе жизни, позволяющем сохранить и восстанавливать здоровье, используя средства природного происхождения и определённые процедуры. Питание по Аюрведе – один из её ключевых моментов. Аюрведа выделяет основные компоненты, из которых складывается всё в мире – эфир, вода, воздух, огонь, земля. Из них, в свою очередь, складываются три доши: Питта (огонь и вода), Капха (вода и земля), Вата (эфир и воздух). В зависимости от того, какой тип доши преобладает у человека, складывается тип его телосложения. Для каждого из этих типов показан свой рацион питания, который поможет человеку сохранить здоровье и молодость.

Сыроедение – это питание с использованием сырых, не подвергнутых тепловой обработке продуктов, причём чаще всего, только продуктов растительного происхождения.

ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ

Вода, насыщенная солями, активными органическими и биологическими веществами, а также различными газами называется минеральной. В зависимости от химического состава, она обладает различными целебными свойствами. Кроме того, физиологическое действие минеральной воды определяется её температурой (от 1 до 40°С) и способом приёма воды (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Например, такая вода, как «Боржоми», обладая щелочной реакцией, нормализует моторную и секреторную функции желудка и кишечника, полезна при воспалительных процессах в мочевыделительном тракте. При застое желчи в желчном пузыре и при пониженной секреции желудочного сока полезна минеральная вода с содержанием хлора – «Ессентуки» № 4.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Фитотерапия – лечение травами

В лекарственных травах и растениях можно найти практически все те активные вещества, которые производит фармацевтическая промышленность. Лекарственные средства натурального происхождения оказывают благотворное влияние сразу на несколько органов, что выгодно отличает их от химических лекарств. Фитотерапия применяется в качестве основной либо дополнительной терапии при нарушении функционирования многих систем организма: центральной нервной, эндокринной, костно-мышечной, лимфатической, иммунной, периферической нервной, органов дыхания, органов кровообращения и кроветворения, органов пищеварения, органов мочевого выделения, кожи, репродуктивной системы. Лекарственные растения можно применять как в виде монопрепарата, так и в виде сборов.

Начинать приём сбора следует с 3-4 растений, при этом каждые 5 дней можно добавлять один новый компонент. Курс лечения при остро протекающих заболеваниях определяется индивидуально, но не менее 2-3 недель. При хронических болезнях продолжительность курса 1-2 месяца. В течение года необходимо пройти 2-4 курса.

Для внутреннего приёма применяют настои, отвары, настойки и соки растений в определённой дозировке и пропорции. Наружный приём подразумевает использование компрессов, примочек и ванн. Для приготовления отваров используют кору, клубни, семена, ягоды, древесину, листья. Для приготовления настоев используют травы, листья, цветки. Подбор лекарственных трав осуществляется с учётом диагноза заболевания, степени выраженности патологического процесса, стадии болезни (обострение или ремиссия), вида функциональных расстройств, наличия болевого синдрома. Необходимо учитывать индивидуальные особенности паци-