

## Человек, помоги себе сам!

© Владимир Сахаревич

В опусе «От рождения до старости: между жизнью и смертью» есть дополнение, в котором изложены рекомендации людям, готовым самостоятельно бороться со своей наркотической или алкогольной зависимостью.

Суть рекомендаций состоит в том, что все процедуры, обладающие способностью консолидировать организм, восстанавливают его функциональную саморегуляцию и ослабляют его патологические реакции на внешние воздействия.

Использование этих методов может улучшить состояние организма человека при самых разных заболеваниях, в том числе и при заболеваниях инфекционной природы.

Вообще, все процедуры, консолидирующие организм, значительно ускоряют как выздоровление человека, так и его восстановление после перенесенного заболевания.

Эти рекомендации будут полезны и людям, перенесшим в том или другом виде коронавирусную инфекцию и испытывающим трудности при возвращении к своему изначальному, доболезненному состоянию. (См. также примечания 1-3)

Ниже дублируется дополнение из вышеназванного опуса.

\* \* \*

Человек, помоги себе сам! Эта фраза должна стать девизом каждого человека, не боящегося трудностей, готового с ними бороться, верящего в свою судьбу и доверяющего Богу. (Господь Бог из всех зол всегда выбирает наименьшее!) Не является в этом плане исключением и борьба человека со своей алкогольной или наркотической зависимостью.

Суть такой борьбы состоит совсем не в полном отказе от алкоголя или наркотиков. Такой отказ всегда сопровождается муками на физическом и психическом уровнях. Цель должна звучать по-другому: сделать организм практически независимым от веществ психоактивной природы.

Можно предложить сочетание двух способов. С одной стороны, уменьшать дозу потребляемого алкоголя или наркотиков и удлинять перерыв между их приемами, а с другой стороны, делать все, чтобы физические и психические болезненные симптомы, связанные с отказом от потребления психоактивных веществ, неуклонно уменьшались.

Для выполнения второго условия достаточно, при возникновении физической или психической потребности, подвергнуть свой организм адаптационному стрессу, который и будет противодействовать развитию негативной симптоматики.

И хотя разновидностей стрессовых воздействий на организм существует много, но всегда должно выполняться одно обязательное условие: стресс в конечном итоге должен консолидировать организм. Поэтому следует разделить стрессовые воздействия на два вида: разбалансирующие и консолидирующие. Необходимо сочетать оба воздействия: после любого разбалансирующего воздействия обязательно применить консолидирующее воздействие.

К первому виду стрессов можно отнести всевозможные физические нагрузки и тепловые процедуры, такие, как баня или сауна. А ко второму виду – гипоксические дыхательные упражнения, например, основанные на задержке дыхания, и холодовые процедуры, такие, как прохладный душ. (Показательно, что один из народных способов поддержания здоровья состоял в том, чтобы после бани искупаться в холодном пруду.)

Так, после физических нагрузок полезно принять теплый, а затем прохладный душ; также можно повторить какое-то количество дыхательных упражнений.

Можно придумать короткий комплекс физических упражнений, включающий в себя отжимания, подтягивание, приседания, упражнения с гантелями, и выполнять этот комплекс при задержанном дыхании. (Лучше выполнять такие упражнения на выдохе – это труднее.)

После бани или сауны и прохладного душа также хорошо поделать гипоксические дыхательные упражнения.

При повышенной возбудимости можно порекомендовать следующий раствор для ингаляций через небулайзер: смешать 10-процентный Димексид и 0.25-процентный Новокаин в соотношении 1:1, а затем на 10 мл полученного раствора добавить 1-2 мл 0.25-процентного Дерината.

После тепловых и физических процедур, а также психических стрессов может быть очень полезен прием йода в дозе равной двух- трехкратной суточной потребности в нем. (Суточная потребность в йоде составляет ~100-150 мкг.) Принимать такую дозу йода не рекомендуется чаще одного раза в день, а еще лучше один раз в 3-5 дней. Как правило, и у алкоголиков, и у наркоманов ослаблена функция щитовидной железы, поэтому такой прием йода будет ее активировать, переводя стресс с надпочечников на щитовидную железу, что всегда полезно.

Учитывая, что йод активирует потребление кислорода всеми тканями организма, сочетание приема йода и гипоксических дыхательных упражнений очень эффективно.

Можно воспользоваться и гомеопатией. Вот некоторые наборы.

1. Нукс вом. 6, Коккулюс 6, Гельземин. 6, Раувольфия 6, Хелидониум 6, Секале корн. 6, Кали бром. 6, Хамомила 6, Лауроцеразус 6, Манганум 6, Хина 6, Карбо вег. 6, Барита карб. 6. Этот набор помогает организму быстрее восстановиться после больших физических нагрузок. [Набор уменьшает чувство усталости и слабости, но им не стоит злоупотреблять: чтобы эффективность от него не снижалась, принимать набор желательно не чаще 3-4 раз в день.]

2. Нукс вом. 6, Коккулюс 6, Ликопод. 6, Кали бром. 6, Хамомила 6, Лауроцеразус 6, Манганум 6, Карбо вег. 6, Кольхикум 6, Дигиталис 6. Этот набор улучшает функцию щитовидной железы, в какой-то степени снимает усталость и улучшает общее самочувствие.

3. Гельземинум 6, Опиум 6, Кофея 6, Литий карб. 6, Вератрум альб. 6, Хина 6, Карбо вег. 6, Барита карб. 6, Раувольфия 6, Хелидониум 6, Бриония 6, Кротон 6. Этот набор составлен из гомеопатических препаратов с противоположными эффектами. Так как на действие каждого лекарства будет отвечать та структура ЦНС, которая обладает к нему большей чувствительностью в данный момент, то такой набор может исправить какие-то «перекося» в организме и дать неожиданный положительный эффект при самых разных ситуациях.

Принимать гомеопатические наборы нужно по одной крупинке каждого препарата все вместе. Крупинки рассасывать. Желательно, чтобы интервал между приемом набора и приемом пищи был не менее получаса.

\* \* \*

Критерием использования оздоровительных процедур должно быть не появление положительного эффекта, а отсутствие отрицательного. (Отрицательный эффект обычно проявляется раньше положительного, но длительность его короче.)

Февраль 2021

Примечание 1. При лечении людей с COVID-19 или восстановления их организма после болезни очень эффективны упражнения, основанные на ограничении доступности кислорода воздуха при дыхании, – лечебная гипоксия. Лечебная гипоксия не только консолидирует организм и расширяет сосуды, она активизирует все физиологические функции и при этом тормозит синтез цитокинов, от которых во многом зависит тяжесть заболевания. Это происходит благодаря тому, что для синтеза цитокинов необходим кислород, а также благодаря активизации образования при гипоксии эритроцитов, что на конкурентной основе тормозит образование белых клеток крови, которые в основном и

ответственны за синтез и секрецию цитокинов, то есть возникновение «цитокинового шторма».

Примечание 2. Давно пора признать, что использование кислорода при лечении больных COVID-19 является порочной практикой. Дело ведь не в нехватке кислорода, а в неспособности легких его активно поглощать из воздуха. Содержание кислорода во вдыхаемом воздухе 21 %, а содержание кислорода в выдыхаемом воздухе 15-17 %. Причем лечебная гипоксия не только улучшает усвоение кислорода, но и благотворно действует на состояние легочных альвеол. (Ошибка состоит не в использовании ИВЛ, а в применении обогащенной кислородом дыхательной смеси: содержание кислорода в дыхательной смеси, превышающее 40 %, делает ее биохимическим и биоэнергетическим ядом.)

Примечание 3. Есть простое гипоксическое упражнение: глубокий вдох, глубокий выдох, максимальная задержка дыхания. Это упражнение можно делать, как говорится, пока не лень. Но если делать это упражнение не позволяет самочувствие, то можно просто дышать, накрыв голову одеялом, сложенным в несколько раз.