Периодическое издание Исследовательской группы

«Методики оздоровления» ЦПФС «Единение»

В Е С Т Н И К

«ЗДРАВИЯ ЖЕЛАЕМ!»

Выпуск №2, май 2016г.

«Неприятности и болезни – это подсказка вам, что необходимо изменить себя.»

В.В. Баранов

«Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний.»

В.И. Вернадский

Астма – призыв к жизни

Воздух имеет большое значение, поскольку он является основным компонентом жизни и им дышит всё живое на земле. Можно недели прожить без пищи, дни – без воды, и всего лишь несколько минут без воздуха. Кислород воздуха, соединяясь с глюкозой, поступающей с пищей, обеспечивает организм энергией. Кислород может проникнуть сквозь кожу, но лишь в небольших количествах, совершенно недостаточных для поддержания жизни. Поступление в организм кислорода и удаление углекислого газа обеспечивает дыхательная система.

Горючим для нашего организма является пища. Кислород, сжигающий это горючее, поступает из воздуха, который мы вдыхаем. Без кислорода организм не в состоянии поддерживать свою деятельность, необходимую для выживания.

Через дыхание мы получаем энергию Солнца, которая витает в воздухе, а затем питает клетки нашего тела.

Таким образом, дыхание – важнейший психологический и физиологический процесс, без которого немыслима жизнь.

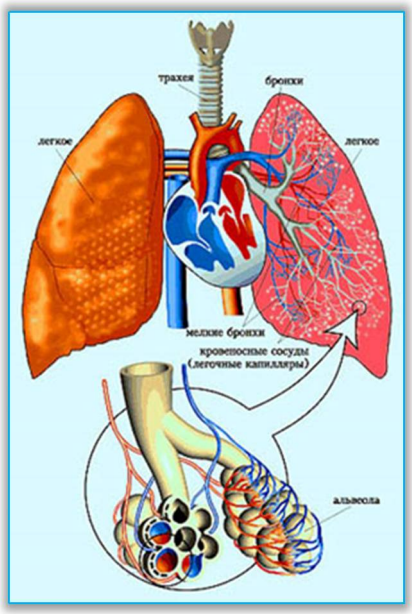
Как мы дышим?

Дыхание(respiratio) — совокупность процессов, обеспечивающих поступление из атмосферного воздуха в организм кислорода, использование его в биологическом окислении органических веществ и удаление из организма углекислого газа. В результате биологического окисления в клетках освобождается энергия, идущая на обеспечение жизнедеятельности организма. Нормальная жизнедеятельность клеток возможна лишь при условии удаления конечных продуктов метаболизма, к числу которых относится углекислый газ.

Таким образом, основная функция органов дыхания — обеспечение тканей организма кислородом и освобождение их от углекислого газа. Наряду с этим органы дыхания участвуют в голосообразовании, обонянии, водно–солевом и липидном обменах, иммунной защите.

В дыхательной системе выделяют органы и анатомические структуры, выполняющие две основные функции:

1. **Воздухопроводящую** — полость носа, носоглотка, гортань, трахея, бронхи.
2. **Дыхательную** (газообменную) — лёгкие.



В воздухоносных путях происходит очищение, увлажнение, согревание вдыхаемого воздуха, а также рецепция (восприятие) обонятельных, температурных и механических раздражителей.

По дыхательным путям воздух попадает в ***лёгкие***, которые являются ***главными органами*** дыхательной системы. В лёгких происходит газообмен между воздухом и кровью путём диффузии (прохождения) газов (кислорода и углекислоты) через стенки лёгочных альвеол и прилежащих к ним кровеносных капилляров.

Деятельность органов дыхания регулируется ***нервной системой*** – её *центральными* (дыхательный центр) и *периферическими* (вегетативными) *звеньями*. Во время сна дыхание становится реже, а при интенсивной и напряжённой работе оно во много раз учащается. Кроме того, в зависимости от изменения потребности организма в кислороде резко меняется и глубина дыхания.

В дыхательном центре, расположенном в головном мозге, имеются центр вдоха и центр выдоха. Одни дыхательные нейроны активны во время вдоха. При выдохе они «молчат».

Другие, наоборот, возбуждаются при выдохе. Чем больше растянуты лёгкие во время вдоха, тем сильнее раздражаются эти рецепторы, способствуя обрыву, прекращению вдоха и переходу его в выдох.

Рассмотрим более подробно вдох и выдох.

Поступление воздуха в лёгкие происходит благодаря дыхательным движениям грудной клетки. Лёгкие никогда самостоятельно не растягиваются и не сокращаются, они пассивно следуют за грудной клеткой. Полость же грудной клетки расширяется благодаря сокращению дыхательных мышц – диафрагмы и межрёберных мышц.

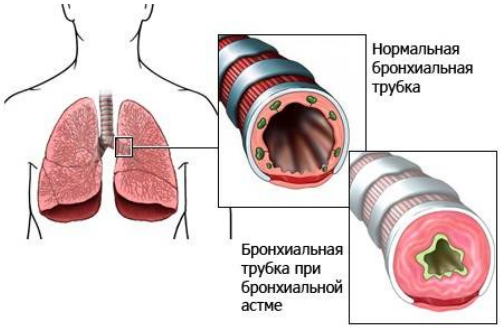
Лёгкие растягиваются, следуя за растяжением грудной клетки, и давление в них падает. В результате создаётся разность между атмосферным давлением и давлением в лёгких. А т.к. лёгочное давление оказывается ниже атмосферного, воздух устремляется в лёгкие и заполняет их. Так происходит вдох. За вдохом следует выдох.

Далее рассмотрим заболевание дыхательных путей, которое называется ***бронхиальной астмой.***

Бронхиальная астма как болезнь была известна людям ещё в глубокой древности. Упоминания о ней найдены в трудах классиков медицины со времён Гиппократа.

Что такое бронхиальная астма?

Бронхиальная астма (от греческого asthma – тяжёлое дыхание, удушье) — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерастать в приступы удушья. Это происходит из–за того, что дыхательные пути чрезмерно реагируют на разные раздражители. В ответ на раздражение бронхи сужаются, грудная клетка сжимается, и сильно затрудняется выдох. Так происходит из–за выделения большого количества слизи, она сгущается, что затрудняет проход воздуха в лёгкие и обратно.



Через такой суженный бронх не происходит достаточного газообмена с окружающей средой, что приводит к возникновению повторяющихся приступов удушья, свистящих хрипов, одышки и кашля, особенно ночью и/или ранним утром.

Всё это затрудняет нормальное прохождение воздуха по дыхательным путям во время дыхания.

Виды и причины бронхиальной астмы

В зависимости от причины возникновения приступа выделяют астму с преобладанием аллергического компонента и неаллергическую астму. Если приступ развивается как при контакте с аллергеном, так и при воздействии других факторов, астма называется смешанной.

Причины

Существует множество ***причин*** возникновения приступа бронхиальной астмы:

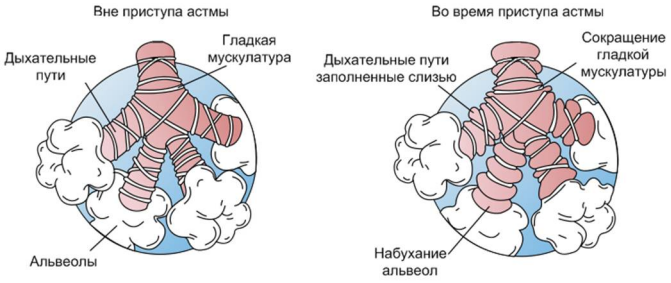
1. ***Внешние причины.***

При бронхиальной астме дыхательные пути сужаются в ответ на воздействие факторов, которые на дыхательные пути здоровых людей не влияют. Сужение может быть вызвано сильными эмоциями, стрессом, пыльцой растений, клещами домашней пыли, шерстью животных, дымом, холодным воздухом, физической нагрузкой, неблагоприятной экологической обстановкой и др.

2. ***Внутренние причины.***

Деятельность наших внутренних органов регулируется *нервной системой*, причём регуляция эта происходит, минуя наше сознание, как бы сама собой. Эта часть нервной системы названа «вегетативной».

У людей, страдающих бронхиальной астмой, *вегетативная нервная система* дала сбой и реагирует на провоцирующую ситуацию извращённо. Так, при попадании аллергена в дыхательные пути вегетативная нервная система подаёт сигнал мышечной стенке бронхов усилить тонус, в результате просвет дыхательных путей сужается – становится трудно дышать. Это ведёт к кислородному голоданию, чувству нехватки воздуха и увеличению глубины и частоты дыхания, что приводит к уменьшению углекислого газа. А уменьшение углекислоты приводит к сдвигу внутренней среды организма в щелочную сторону. В результате нарушается обмен веществ из–за их недоокисления и появляются аллергические реакции. Но это не единственный механизм, по которому развивается приступ удушья астматика.



Иммунная система тоже реагирует неадекватно. При попадании аллергена (пыльцы растений, пыли и проч.) в дыхательные пути, он взаимодействует с клетками иммунной системы. Эти

клетки «узнают врага» — и начинают активную кампанию по его устранению: выделяют в просвет бронхов большое количество веществ, запускающих каскадную реакцию воспаления.

Т.е. при астме возникает излишне жёсткая реакция на вещество, не представляющее собой никакой опасности. Это напоминает слишком чувствительного человека, принимающего близко к сердцу любые безобидные замечания.

Почему же некоторые люди так тяжело реагируют на то, что для других остаётся попросту незамеченным и никак не отражается на самочувствии?

Бронхиальная астма является самым известным **психосоматическим заболеванием**, т.е. заболеванием, в основе которого лежит нарушение психической деятельности человека. Само название психосоматика определяет ***последовательность возникновения и развития телесного расстройства («психо» от греч. – «душа», сома – «тело»***). Бронхиальная астма —это не локальный процесс, а сложный вид взаимодействия всех систем организма.

В происхождении этого бронхо–лёгочного заболевания психологические механизмы играют роль фактора, формирующего предрасположенность к нему. Поэтому, зачастую без изменения психологического состояния и связанного с ним образа жизни, даже высококачественное лечение оказывается недостаточно эффективным. Что касается самих психологических механизмов, лежащих в основе заболевания, то они могут быть весьма разными.

3. **Психологические причины.**

По мнению психологов, причины бронхиальной астмы лежат чаще всего *в детстве*, в конфликте между беззащитностью ребёнка и ***недостатком или избытком*** заботы родителей, в неразрешённой зависимости от родителей. Но обостряется заболевание в ситуациях, когда человеку ***необходимо проявить самостоятельность, ответственность, независимость, смелость***, пережить печаль, одиночество, т.е. во взрослом возрасте.

Приступы астмы могут возникать в ситуации «удушения» заботой, «крепкого сжимания в своих руках» (например, родителями своего ребёнка или, во взрослом возрасте, одним из супругов). Астма – это явная попытка выразить людям то, что иным путём невозможно выразить. А Н. Пезешкиан – доктор медицинских наук и профессор – твёрдо убежден, что астматики – это выходцы из семей, в которых достижения и высокие требования были на первом месте. В таких семьях часто говорят: «Тебе нужно постараться!», «Соберись, наконец!», «Не подведи!». Вместе с этими требованиями ребёнку могли запрещать проявлять негативные эмоции, выражать недовольство, агрессию. Эмоции подавляются, так как вступать с родителями в открытый спор не представляется возможным. Ребёнок отмалчивается, но его тело всё запоминает и берёт на себя душевный груз. В результате – симптомы бронхиальной астмы налицо. Тело ребенка будто просит помощи, когда случаются приступы астмы…

Детская астма показывает, что у ребёнка есть *страх жизни*. Сильный подсознательный страх. Нежелание быть здесь и сейчас. У таких детей, как правило, сильно развито чувство совести — они за всё принимают вину на себя. Можно помочь ребёнку, создав вокруг него атмосферу безопасности, любви, радости и заботы.

Последние психоаналитические исследования отыскали связь астмы с плачем. Приступ бронхиальной астмы является своего рода обращённым к матери подавленным плачем. Происходит конфликт между потребностью в любви и нежности и боязнь отвержения. Метафора бронхиальной астмы – неспособность «дышать полной грудью». Ранние отношения матери и ребёнка с астмой строятся по типу «люблю и ненавижу». Ребенок чувствует эту амбивалентность и начинает тревожиться, плакать, но проявление чувств блокируется матерью «не плачь, перестань кричать», что вызывает страх оттолкнуть её ещё больше.

У астматиков существует проблема отдачи и получения и желания самоизолироваться. За ней стоит сильнейшая тоска по общению, истинная симпатия, большей частью вызванная болезненной

сверхзаботливостью матери. Зажатая любовь мешает собственному развитию. Но причина может быть и в реакции на чрезмерную властность или невнимательность матери. То, что отношения с матерью играют свою роль, доказывается выздоровлением, порой внезапным, детей, на долгий срок отделяемых от матерей в санатории. За поведением астматиков может скрываться сильная потребность в любви и поддержке.

Астма говорит об удушении чувств, подавленном желании плакать, неспособности дышать ради самого себя, вынужденном подчинении чужой жёсткой воле. Приступ астмы часто прекращается, если дать волю слезам.

Лёгкие, дыхание показывают способность принимать жизнь. Проблемы с лёгкими говорят о депрессивном, подавленном состоянии. Астматики не позволяют себе проявлять негативные эмоции, они не могут их выразить («выпустить свой гнев на воздух»). При этом происходит затаивание дыхания, реакция беззащитного человека, свойственная ребёнку, который не может противостоять объекту, вызывающему страх. Т.е. появление бронхиальной астмы связано с запретом на свободу выражения эмоций и с подавлением проявления чувств. Человек не признаёт за собой право жить полноценной жизнью, занимать пространство в мире. Он подсознательно закрывается от окружающего мира, что отражается в закрытии каналов связи с ним. На физическом уровне это проявляется в виде сужения дыхательных путей. Для исцеления необходимо признать своё право от рождения жить полноценной и свободной жизнью, сделать шаг навстречу жизни, принять её такой, какая она есть. ***Наполните свою жизнь любовью.***

Астма может также представлять чувство вины из–за того, что мы не оправдываем чьих–то ожиданий, чувство страха и одиночество из–за того, что мы недостаточно хороши. Это говорит о том, что необходимо научиться любить и принимать себя до такой степени, чтобы перестать нуждаться в чужом одобрении и быть зависимыми от мнения окружающих людей.

Сильный эмоциональный стресс, обиды, перенапряжение в работе или учёбе, семейные ссоры, конфликт взглядов – всё это может вызвать возникновение или обострение данной болезни.

Возьмите на себя ответственность за собственную жизнь, культивируйте состояния лёгкости, открытости и свободы!

Любые психосоматические заболевания излечимы. Облегчить течение болезни и быстрее выздороветь вам поможет изменение взгляда на себя и на окружающий мир. **Необходимо рассматривать своё заболевание как подсказчика и помощника, чтобы увидеть истинные цели в жизни, верно расставить приоритеты.**

Ниже приведены ***цитаты***, которые помогут понять, осознать *важную связь между нашими эмоциями, состояниями и дыханием*, а значит и качеством нашей жизни.

ЦИТАТЫ о дыхании

«Все законы неба и земли живут в тебе. Жизнь сама по себе есть истина, и это не изменится никогда. Всё сущее на небе и на земле дышит. Дыхание — это нить, связывающая всё мироздание воедино.»

Морихэй Уэсиба

«Вдох помогает ощутить эмоции. Желая оградить себя от чувств, мы задерживаем дыхание.»

Кларисса Пинкола Эстес. Бегущая с волками

«Тот, кто дышит правильно, управляет всем своим бытием.»

«Если вы сможете дышать медленно, ваш ум успокоится и вновь обретёт жизненные силы.»

Свами Сватмарама

«Дыши, твоё дыхание — вопрос жизни и смерти, никогда ещё у тебя не было более важного дела, чем это...»

Макс Фрай

«Я вдруг почувствовала себя храброй. Сердце забилось ровнее, дыхание стало глубже и спокойнее — самое трудное осталось позади.»

Стефани Майер. Гостья

«Дыхание есть проводник всей активной энергии и движущий импульс жизненных манифестаций. Оно образует всепроникающее звено между двумя взаимно противоположными полярностями: материей и духом.»

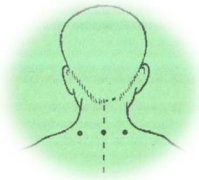
Инаят Хан Хидаят

«Когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу».

Свами Вивекананда

В арсенале больного астмой или его родных обязательно должны быть следующие упражнения.

ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ



Точечный массаж для купирования приступа астмы:

1. Зона воздействия находится на спине, в основании шеи, между отростками седьмого шейного (самого выступающего) и первого грудного позвонков. Основная точка расположена на позвоночнике, две другие — справа и слева от неё на расстоянии одной ширины пальца.

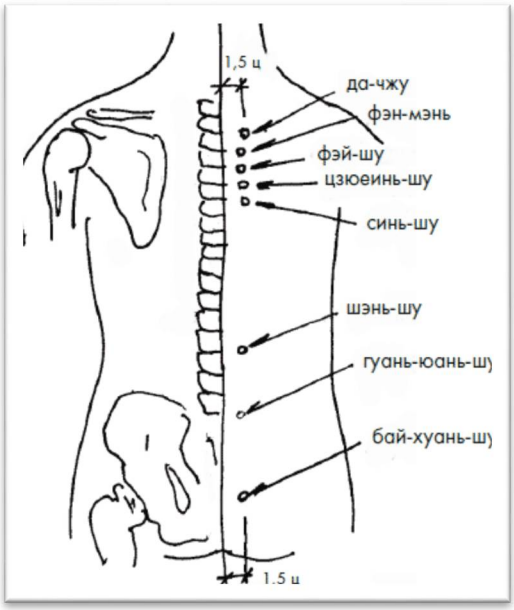
Техника воздействия: массировать точки подушечкой большого или указательного пальца, слегка надавливая, по часовой стрелке, в течение 2–3 мин. Сначала массируется основная точка, а затем две дополнительные.

2. Точка находится в центре вырезки грудины по передней поверхности шеи.

Техника воздействия: массировать точку 2–3 мин до появления красноты. Можно на точки прикрепить лейкопластырем медную монету.

3. Точка находится у основания большого пальца, у края мышечного бугра на границе тыльной и ладонной поверхностей кисти. Техника воздействия: массировать точку подушечкой большого пальца в течение 2–3 мин.

4. Основные точки для купирования бронхиальной астмы – в середине между лопаткой и позвоночником, на середине проекции длины лопатки с обеих сторон – цзюе–инь–шу (см. на рисунке). При начинающемся удушье – сильно похлопать по этой области любым предметом (типа щётки для волос). Приступ предотвращается, либо быстро купируется.



Некоторые домашние средства помогут облегчить состояние при остром приступе бронхиальной астмы:

1. Разведите в кипятке питьевую соду (2–3 ч. ложки на стакан воды) и добавьте пару капель йода. Подышите этим раствором, потом сделайте несколько глотков тёплого раствора.
2. Сода прекрасно разжижает мокроту (1 ч. ложка соды, 1 стакан молока). Молоко нагреть до такой температуры, которую можно терпеть при питье (не кипятить), растворить в нём соду и выпить маленькими глотками перед сном.
3. Сделайте горячие ножные и ручные ванны, поставьте на грудь горчичники. Эти простые процедуры помогают облегчить дыхание.
4. Для облегчения дыхания во время приступа рекомендуется:

– принять удобную позу и расслабиться;
– дышать медленно;
– положить руку на верхнюю часть живота для контроля за движением диафрагмы во время дыхания;
– вдыхать через нос (при этом должен приподниматься живот), а выдыхать медленно, через сжатые губы (как при задувании свечи), расслабляя мышцы живота.

Методы и способы укрепления здоровья при бронхиальной астме

Психосоматические болезни, практически всегда развиваются на основе не только нарушенных отношений, но и вредного образа жизни (неправильное питание, неправильное соотношение сна и бодрствования, неправильная организация жизни и т. д.). Поэтому и преодоление подобных болезней предполагает в качестве обязательной меры оздоровление образа жизни.

Как мы уже упоминали в предыдущей статье нашего Вестника (выпуск №1, апрель 2016г., статья о гипертонии), первым шагом в процессе оздоровления организма от любой болезни является ***очищение.***

ОЧИЩЕНИЕ

«Очищение происходит не только на физиологическом уровне. Благодаря очищению уходят шлаки, связанные с негативным мировоззрением, отрицательными эмоциями и ощущениями.»

С.В. Баранова

При бронхиальной астме рекомендуется препарат для очищения тела ***«Энтеросгель»***. При применении внутрь он оказывает эффективное детоксикационное действие. «Энтеросгель» активно сорбирует только токсины и практически не выводит минеральные соли, белки и другие необходимые организму вещества.

Применение: 1 дес. ложку препарата развести в 1 стакане воды. Принимать за 1 час до еды или через 2 часа после еды 2 раза в день – утром и вечером – в течение 10 дней.

Приём воды. При дефиците воды организм вырабатывает половой гормон гистамин, который способствует сокращению бронхов, предотвращая значительное испарение воды через дыхательные пути, параллельно провоцируя развитие астмы. Ежедневно рекомендуется употреблять от 2–х до 3–х литров воды. Более подробно о том, как пить воду и о других эффективных способах очищения можно ознакомиться в *книге С. В. Барановой «Очищение и укрепление организма».*

ПИТАНИЕ

Рацион при бронхиальной астме должен содержать ограниченное количество углеводов, белков, жиров, т.е. так называемой «кислотной» пищи, и неограниченное количество пищи «щелочной» – свежих фруктов, овощей, проросших семян и зёрен. Необходимо также избегать еды, провоцирующей образование мокроты: риса, сахара, творога. Также необходимо избегать жареной и другой плохо усвояемой пищи, крепкого чая, приправ, рассолов, соусов и всех рафинированных и очищенных продуктов. Рекомендуется перейти на безубойное вегетарианское питание. *(см. книгу С.В. Барановой «Питание»).* Показано употребление тёплых щелочных минеральных напитков (боржоми и др.), которые способствуют освобождению бронхов от мокроты.

Диету при астме важно соблюдать. Поскольку, это заболевание имеет иммунно–аллергическую природу, то и диета предполагает соответствующую корректировку питания по типу гипоаллергенного. Общие правила питания при бронхиальной астме включают в себя несколько моментов:

1. *Не рекомендуемые (из–за возможной аллергии) продукты.* К ним относятся: рыбные блюда, икра и морепродукты, жирное мясо, мёд, бобы, томаты и соусы на их основе, продукты на основе дрожжей, яйца, клубника, цитрусовые, малина, смородина, сладкие дыни, абрикосы и персики, шоколад, орехи, алкоголь.

2. *Ограничение употребления* блюд из муки высшего сорта и сдобы, сахара и соли, цельного молока, сметаны, творога, манки.

3. *Основа питания:* овощные супы, любые каши, заправленные сливочным или растительным маслом, овощные и фруктовые салаты, ржаной и хлеб из отрубей, печенье (овсяное, галетное), продукция кисломолочного ряда, напитки (компоты, чаи, минеральные воды) и отвар шиповника.

4. *Режим питания.* Пища принимается 4–5 раз в день. Избегать переедания. Блюда могут запекаться, вариться, тушиться, готовиться на пару. Употребление жареных блюд и копчёностей нужно исключить. При бронхиальной астме рекомендуется горячая еда и питьё — в крайнем случае, всё нужно употреблять в тёплом виде, а всего холодного следует избегать.

Запомните! Какой бы вид лечебного питания Вы не применяли, это надо делать с ***хорошим настроением***, мобилизовав свои душевные силы на выздоровление.

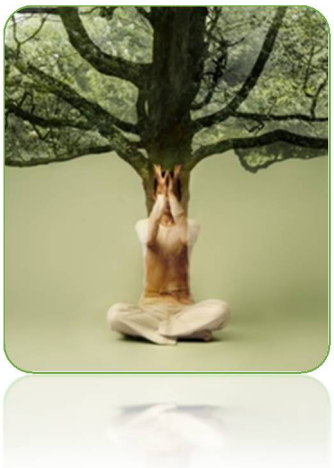
Для профилактики приступов бронхиальной астмы также необходимы:

1. ***Физические упражнения, дыхательная гимнастика, некоторые асаны йоги общеукрепляюще действуют на лёгкие и на организм в целом*** *(в основном, так называемые «перевёрнутые позы» – «полуплуг», «берёзка» и т. д.)**. (см. книгу С.В. Барановой "Волшебные движения")**. **Полезны также занятия плаванием.***

Лечебная физкультура является обязательной частью комплексного лечения бронхиальной астмы у любой возрастной категории. Она помогает восстановить функцию дыхания, способствует дренажу бронхиального дерева, улучшая отхождение мокроты, а также повышает сопротивляемость организма и укрепляет нервную систему.

Основными задачами лечебной физической культуры являются:

– восстановление уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, погашение патологических рефлексов и восстановление нормального стереотипа регуляции дыхательного аппарата;



– уменьшение спазма бронхов, улучшение вентиляции лёгких;

– обучение человека управлению своим дыхательным аппаратом во время астматического приступа с целью облегчить его;

– обучение удлинённому выдоху.

В занятиях лечебной гимнастикой используют специальные упражнения:

– дыхательные упражнения с удлинённым выдохом;

– дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующих рефлекторному уменьшению спазма бронхов;

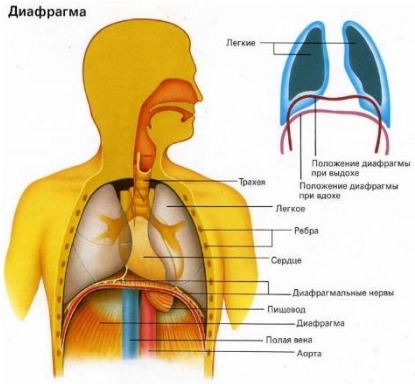
– диафрагменное дыхание;

– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (наружных и внутренних косых мышц живота, прямой мышцы живота), способствующие улучшению выдоха.

Дыхательная гимнастика в том или ином виде рекомендуется всем больным бронхиальной астмой. При этом заболевании необходимо научиться дышать поверхностно, не делать глубоких вдохов, потому что они раздражают рецепторы бронхов, а это может усилить приступ. Для того чтобы во время приступа суметь успокоить их, нужно научиться делать умеренный выдох. После этого задержать дыхание на 4–5 секунд. Следующий затем вдох тоже должен быть поверхностным. Необходимо стремиться к устранению форсированных выдыханий, чтобы выдох совершался только под влиянием эластической тяги лёгких. В то же время нужно следить за удлинением дыхания.

Простейшим методом выработки дыхания является ***надувание воздушных шариков***, так как увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Для получения максимального эффекта шарик нужно надувать до тех пор, пока он не лопнет. Достаточно надувать по два воздушных шарика ежедневно. Это дыхательное упражнение поможет укрепить диафрагму.

С целью укрепления диафрагмы можно выполнять и другие дыхательные упражнения: положите руки на живот под самые рёбра и сделайте медленный, глубокий вдох. Во время вдоха надо выпятить живот; от этого руки немного разойдутся в стороны, так как диафрагма выдвинется вперёд. При выдохе втяните живот – диафрагма уйдёт обратно и руки снова соединятся. Повторите не более 3–4 раз, а затем дышите как обычно.



С целью нормализации тонуса мускулатуры бронхов проводится ***дыхательная гимнастика с произношением звуков.*** Сделать умеренный вдох и, сдавив ладонями грудную клетку в средних и нижних отделах, на медленном выдохе произносить такие звуки: ***«пф», «ррр», «бррррох», «бррх», «дррох», «ддрах», «бррух»***. За продолжительностью выдоха следите по секундомеру. На первых занятиях она не должна превышать 4–5 секунд, но постепенно её нужно увеличивать до 12–25 секунд. Особенно долгим может быть звук *«ррр»*: в первые дни занятий – 5 секунд, дальше – до 30.

Эти же упражнения можно выполнять, обхватив грудную клетку полотенцем: на медленном выдохе стянуть концы полотенца, произнося те же звуки по 6–10 раз.

Одним из самых эффективных видов дыхательной гимнастики при бронхиальной астме является ***метод А.Н. Стрельниковой.***

Основным типом дыхания при этой гимнастике является так называемое «дыхание в спину», при котором короткие частые вдохи осуществляются с максимальным напряжением грудной клетки, тогда как выдох, более длительный, осуществляется свободно и расслаблено. При этом в лёгкие поступает большее количество воздуха, что приводит к тому, что кровь насыщается кислородом, восстанавливается правильная оксигенация крови. Упражнения по этой методике обеспечивают усиленное снабжение всех органов кислородом, а это улучшает не только дыхательную функцию, но и общее самочувствие человека.

Ещё одним действенным видом дыхательной гимнастики является ***гимнастика по Бутейко***. Она основана на двух основных принципах – уменьшение длительности вдоха и увеличения паузы после выдоха. Суть в том, что во время приступа бронхиальной астмы в крови накапливается не кислород, а углекислый газ. Смысл гимнастики состоит в уменьшении глубины вдоха, и, как следствие, уменьшении количества углекислоты в крови. Регулярное выполнение дыхательных упражнений по методике Бутейко позволяет максимально приблизить частоту и глубину дыхания к здоровым и правильным. *(см. книгу С.В. Барановой «Волшебные движения», 2012г., стр. 213-215.)*

Рекомендуется освоить и регулярно практиковать ***дыхательную гимнастику Цигун***.

Для улучшения состояния здоровья у людей с бронхо–лёгочными заболеваниями применяется ***дыхательный тренажер ТДИ–01 «Феномен Фролова»***, который предназначен для восстановления

здоровья детей с 4–х лет. Дыхание животом, которое позволяет освоить тренажер Фролова – это лучший способ насыщения клеток организма необходимым для жизнедеятельности кислородом. Прежде всего, цикл «вдох–выдох» позволяет включить в работу органов воздушного дыхания диафрагму. Правильно функционирующая «дыхательная» мышца осуществляет массаж внутренних органов, расположенных в брюшной полости. Кроме того, дыхание животом раскрывает лёгкие, что позволяет задействовать их нижнюю часть, в которой расположено множество капилляров. Таким образом, у организма появляется возможность более эффективно и рационально распределять кислород.

Далее предлагаем примеры дыхательных упражнений для детей.

Правила выполнения дыхательных упражнений

Выполняйте упражнения в проветренном помещении или на улице (в тёплое время года).

Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.

Следить, чтобы, выдыхая воздух, ребёнок не надувал щёки. (Если это происходит, взрослый может придерживать их пальцами.)

Выдох должен быть длительным, плавным.

Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал). Воздушная струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на «Х», значит, ребёнок дует неправильно.

Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволит предупредить возникновение простудных заболеваний!

«Дудочка»

Ребёнку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.

«Загони мяч»

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

«Фокус»

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).
2. Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.
3. Сделай вдох через нос.
4. Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

«Одуванчик»

«Ветер дул на одуванчик —
Разлетелся сарафанчик.»
Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.

«Сдуй снежинку»

Улыбнись, немного высуни язык и положи его широкий край на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф–Ф–Ф, сдуй ватный шарик — «снежинку» с ладони. Повтори три–четыре раза, следя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на «Ф», а не на «Х», т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

«Вертушка»

«Дуют дети на вертушку
Очень славная игрушка!
Крутится, вращается,
Детишкам очень нравится!»
Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».

«Кораблик»

«По волнам корабль плывёт.
Ты вдохни, надуй живот.
А теперь ты выдыхай
И кораблик опускай.»
Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш…» или «ффф…».

«Мыльные пузыри»

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.

«Наклоны»

«Долго дятел дуб долбит (руки вперёд-вверх).
Клювом дятел дуб долбит (руки вниз- назад):
Тук, тук, тук, тук, тук, тук (руки вперед-вверх).
Пауков найдёт он тут (руки вниз-назад).»

«Повороты»

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.

«Боком–боком, боком–боком
Ходит галка мимо окон.
Ветром вся взъерошена,
Снегом запорошена.»

2. ***Закаливание*** – пробуждает спящие силы организма, направляя их на оздоровление.
   «*Ходьба босиком* – важная оздоравливающая процедура. Многочисленные рецепторы, расположенные на подошве, посылают нервные импульсы в головной мозг. Энергия этих импульсов стимулирует дыхательную и другие системы организма. К ходьбе босиком нужно привыкать постепенно и систематически. Сначала надо приучить себя ходить босиком по квартире, по холодной воде в ванне, а затем по земляному грунту на природе. При ходьбе босиком на природе осваивайте специальное *оздоравливающее дыхание:* на вдохе подтягивайте энергию из земли до самой макушки, ощущая, как эта энергия восполняет дефицит здоровья, бодрости, сил и спокойствия… На выдохе окутывайте ею своё тело.» – *С.В. Баранова.*
   (Другие способы закаливания см. в книге С. В. Барановой «Очищение и укрепление организма»).

3. ***Лечебный массаж*** позволяет снять напряжение определенных мышц.
   Человек начинает задыхаться за счёт того, что в тот момент, когда необходимо сделать вдох или выдох, мышцы спазмируются. Человек физически просто не может вдохнуть. Причём дальше происходит такая петля обратной связи: человек не может вдохнуть, у него возникает тревога, спазм усиливается, ещё более не может вдохнуть, наступает паника. Этот механизм можно разрушить, если снять этот мышечный зажим, расслабить мышцы, буквально размять их руками, разогреть, обратить внимание человека на то, какие мышцы у него напряжены. Массаж позволяет добиться более свободного отхождения мокроты. Рекомендуется делать самому себе массаж: разминать мышцы, которые мешают прохождению воздуха, грудную клетку, ключицы, шею, горло. Таким способом можно остановить приступ. Человек сознательно способен контролировать очень много своих мышц. Но реально в жизни контролирует 3–5%. Необходимо, чтобы человек научился управлять необходимыми мышцами горла, гортани, грудной клетки.

4. ***Дышать надо через нос***. Именно потому, что мы дышим через нос, происходит согревание, увлажнение и обеззараживание воздуха во время прохождения носовой полости.

5. ***Для правильного дыхания важна хорошая осанка.*** Следите за своей осанкой. Ведь только при хорошей осанке, лёгкие человека вмещают больший объём воздуха, что тоже положительно сказывается на нашем с Вами здоровье.

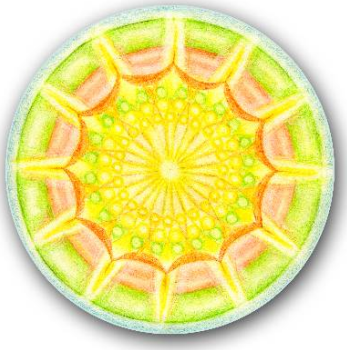
6. ***Регулярно делайте влажную уборку помещений.*** Очищение воздуха от пыли, которая может привести к аллергии и многим болезням органов дыхания, всегда пойдёт нам на благо.

7. Положительный заряд дают ***прогулки на свежем воздухе*** (в лесу и в парке) в любую погоду. Прогулки, пение в сосновом лесу. Эфирное масло *сосны* дезинфицирует бронхи, лёгкие, повышает тонус организма.

8. ***Способы психоэмоциональной релаксации*** (расслабление, медитация, созерцание картин природы *(см. фото выше)*, спонтанный танец и т.д.).

9. ***Созерцание мандал.*** Сонастройка с символом позволяет пробудить соответствующее психоэмоциональное состояние и запустить процесс его восстановления и усиления.

ЛЁГКОСТЬ

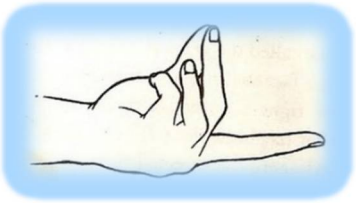


ОТКРЫТОСТЬ

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Приведённые выше мандалы являются творческими работами наших коллег ***Клуба Хорошего Настроения*** *(более побробно см. сайт **www.good–clab.ru**).*

10. ***Мудра «Бронхи» и мудра «Астма».***



При остром приступе астмы мудра «Бронхи» *(техника выполнения: положите мизинец на основание большого пальца, безымянный палец должен находиться на верхнем суставе большого пальца, а средний — на кончике большого пальца, указательный палец выпрямите)* делается 4 – 6 минут, после чего надо делать мудру «Астма», до тех пор, пока дыхание не станет нормальным. Для полного излечения практиковать обе Мудры ежедневно 5 раз в день по 15 минут.

Для лучшего эффекта от Мудры используйте следующую медитативную технику, совмещающую воздействие дыхания и Мудры: выполняйте упражнение, при этом держите руки на расстоянии около 10 см от тела. Когда руки устанут, положите их себе на бёдра. После освоения упражнения начинайте делать его, увеличив долготу вдоха, выдоха и пауз между ними в 2 раза. Упражняетесь каждый день минимум 30 минут.

11. ***Ароматерапия.*** Ингаляции с пихтовым маслом перед сном. 3 капли масла налить в аромалампу. Провести 10–15 процедур.

12. ***Вокалотерапия*** (лечение пением)***.***

13. ***Звукодвигательная гимнастика.*** *(см. С.В. Баранова «Антистресс: Настроение здоровья здоровья.»)*

14. ***Музыкатерапия*** (метод, использующий музыку в качестве средства психологической коррекции).

15. ***Десенсибилизация*** (подробно этот метод описан в выпуске №1, апрель 2016г., статья о гипертонии).

16. ***Фитотерапия.*** Важно подобрать наиболее эффективный рецепт для себя, ибо существует множество народных средств.

* В ½ стакане воды развести 30 капель ***перекиси водорода***. Выпивать утром перед едой за 30 минут.

* Тщательно размять 1 столовую ложку ***ягод калины*** и залить их 1 стаканом тёплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку мёда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать ***сок из свежих ягод калины*** по 1 столовой ложке 8 раз в день.

* Поможет при бронхиальной астме ***мать–и–мачеха***. Возьмите столовую ложку измельчённых сухих листьев мать–и–мачехи на 500 мл кипятка — эта порция на день. Каждый день готовьте свежий настой.

* Если во время обострений появляется сильный кашель, то обязательно попробуйте использовать ***подорожник***. Необходимо взять одну столовую ложку измельчённых листьев целебной травы, залейте их одним стаканом кипятка. Смесь настаивайте около 15 минут. Готовый настой процедите и выпивайте одну столовую ложку не менее 4 раза в день.

* Для лечения астмы с успехом можно использовать лечебное свойство ***багульника***. Здесь требуется приготовить отвар. Для этого возьмите одну столовую ложку травы и залейте одним стаканом кипятка. В течение 5 минут необходимо смесь кипятить, затем дайте остыть и процедите. Данный отвар надо принимать через каждые два часа.

* При отсутствии аллергии на ***чеснок,*** нужно растереть его и перемешать со сливочным маслом в пропорции один к пятидесяти. Вечером производить натирание грудной клетки данной массой.

* Известен ***имбирь*** для лечения астмы. Его корень мелют на кофемолке, а дальше 400 грамм порошка настаивают на литре спирта. Настаивать надо две недели, временами встряхивая, а после процедить. Настойку принимать два раза в день по чайной ложке. Настойка укрепляет бронхи, а также улучшает пищеварение и поддерживает почки.

* ***Вместо чая*** народная медицина советует пить ***отвар листьев крапивы***, заваривая чайную ложку на стакан воды. При затруднении дыхания полезен ***настой боярышника***, надо заваривать ст. ложку плодов стаканом воды. Этот настой надо пить три раза в день.

* Четыре чайные ложки ***земляники*** заваривают в 400 мл кипятка. Употреблять при приступе в качестве мочегонного средства.

* Крайне полезен для лёгких, особенно при их заболеваниях, *воздух хвойных лесов*, поэтому пешие прогулки лесом – очень важно при астме! Рекомендуется ***приём ванн из натуральных хвойных экстрактов.***

17. ***Другие немедикаментозные способы лечения бронхиальной астмы:***

* *Спелеотерапия* (греч. *speleon* — пещера) — метод лечения длительным пребыванием в условиях своеобразного микроклимата естественных *карстовых пещер, гротов, соляных копей*, искусственно пройденных горных выработок металлических, соляных и калийных рудников.

* *Галотерапия* (греч. *hals* — соль) метод лечения пребыванием в искусственно созданном микроклимате соляных пещер, где основным действующим фактором является высокодисперсный сухой солевой *аэрозоль* (галоаэрозоль). Галотерапию широко применяют как в курортных, так и городских медицинских центрах. Аэрозоли солей тормозят размножение микрофлоры дыхательных путей, предотвращая развитие воспалительного процесса.

* *Иглорефлексотерапия* в последние годы стала широко применяться при бронхиальной астме. Одной из теоретических концепций является воздействие с помощью игл на биологически активные точки. Накопленный опыт по применению иглорефлексотерапии позволяет рассматривать её как метод, который может применяться при различных формах и стадиях бронхиальной астмы. У некоторых больных иглорефлексотерапия используется как основной метод лечения. Её также можно рекомендовать для профилактики.

* *Климатотерапия.* Вопрос о воздействии климата всегда возникает при лечении больных бронхиальной астмой. Наиболее хорошие результаты дают курорты Северного Кавказа и Южного берега Крыма.

18. ***Эмоциональное очищение. Определение глубинных психологических причин возникновения заболевания.***

Чтобы начать процесс оздоровления, необходимо прислушаться к своему организму, понять, что представляет собой эта болезнь, из–за чего она возникла, что в себе несёт, какие эмоции проявляются через неё? Не случайно приступ астмы сопровождается страхом – так проявляет себя глубоко загнанный в подсознание страх, в котором сам человек не всегда отдаёт себе отчёт. Поэтому необходимо спросить:

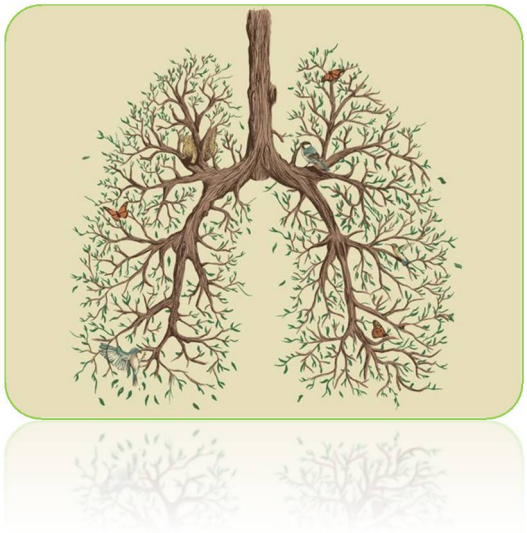
1. «Из–за чего у меня перехватило дыхание? Чего я боюсь?»
2. «Где я хочу брать, не давая?»
3. «Какие виды агрессивности я, быть может, не осознавая, ношу в себе?»
4. «Что я не желаю допустить в себя и против чего я реально обороняюсь?»

Тени возникают только там, куда не пропускают свет сознания. Как только обозначишь свои страхи честно и непредвзято, не придется больше избегать внушающей страх сферы, можно включить её в свою жизнь как значащую часть. Признание того, что и неприятный опыт полезен для роста и развития, совершенно уничтожает страх. Спросите себя: «От чего я уклоняюсь? Каким бы я не хотел больше быть? Что я хочу скрыть в себе? С кем или с чем я не хотел бы больше иметь дела, почему?»

Столь же важно научиться принять себя таким, каков ты есть. Это означает допустить и глубоко скрытое в душе, то, что предпочёл бы не трогать, никому не показывать.

Единственным действенным средством против страха (узости) является расширение сознания. Нужно расшириться и впустить в себя то, чего до сих пор избегал. Нужно с этим освоиться и интегрировать это в своё бытие.

Необходимо осознать, что «я не только располагаю ***свободой***, у меня ***есть долг быть таким***, каков я есть». Важно научиться проявлять себя, давать волю своим чувствам, раскрываться, чтобы давать и принимать. ***Вдох и выдох одинаково важны!*** Только когда научишься принимать жизнь такой, как она есть, сможешь жить полной жизнью.



Симптом – предупреждение о необходимости охватить все аспекты своего бытия и позволить себе быть самим собой. Нет ничего, что надо отвергать, и ничего, что надо удерживать. Всё находится в единстве и равноправии. Нужно прекратить строгую самоизоляцию, ибо лишь тот, кто верен себе и признаёт себя уникальным, может строить свою жизнь свободно, **«дышать полной грудью»**.

Ещё каноны древней медицины подразумевали неделимость телесного и психоэмоционального состояния человека. Каждый орган был описан в тесной связи с соответствующей эмоцией.

Тело нельзя разделить на независимо функционирующие органы и системы, а их, в свою очередь, отделить от чувств и эмоциональных состояний. Человек остаётся ***целостным существом***, и для разгадки тайны, причины, истории болезни, наилучшего способа выздоровления потребуется взаимодействие со всем сразу. Древняя тибетская медицина основной причиной болезней считала невежество, под которым подразумевались ***неосведомлённость и пренебрежение своим душевным состоянием***. Болезнь – суть предостережения, что наша жизнь протекает, не соответствуя ***законам развития человека***. И с этой точки зрения, понимание и преодоление психосоматических симптомов оказывается не чем иным, как **потенциальной возможностью не только для оздоровления, но и для духовного раскрытия, развития и совершенствования человека!**

Притча о дыхании и мудрости

Некий человек пришёл однажды к Мудрецу и спросил его: «Учитель, как мне стать мудрым?» Учитель посмотрел на него и ничего не ответил. Пришедший снова и снова повторял свой вопрос и не получал никакого ответа. Наконец Мудрец сказал ему: «Пойдём со мной».

Они пришли к реке. Мудрец вошёл в воду по плечи и позвал за собой своего нового ученика. Затем он внезапно схватил ученика за шею и погрузил его в воду с головой. Спустя небольшое время

Мудрец отпустил ученика, дал ему отдышаться и спросил: «Скажи, чего ты хотел больше всего, когда был под водой?» «Воздуха! — ответил ученик. — Я хотел только воздуха!» «А не хотелось ли тебе вместо воздуха богатства, славы, власти или удовольствий?» «Нет, Учитель, я хотел только воздуха и думал о воздухе».

И тогда учитель сказал: «Чтобы стать мудрым, ты должен захотеть мудрости так, как ты сейчас хотел воздуха. Ты не должен хотеть ни славы, ни богатства, ни власти, ни удовольствий. Если ты будешь стремиться к мудрости с такой же страстью, как стремился сейчас к воздуху, ты обязательно станешь мудрым».

В этой притче ярко показано, ***насколько важно иметь желание, стремление*** каждого из нас *стать лучше,* ***быть готовыми изменить привычное поведение и образ мыслей.***

Откройтесь на окружающий мир.

Природа вокруг живёт. Мы видим и чувствуем звенящую и радующуюся жизнь во всём – в дыхании моря, в пении птиц, в шелесте листьев деревьев, в аромате цветка. Весь мир дышит великим природным дыханием. Ощущайте и Вы такую же сияющую жизнь внутри себя! Дышите – и будьте здоровыми, как природа, сильными, как природа, вечными, как природа.

Дышите и будьте счастливы!

Автор статьи Е.В. Дуброва