

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ



Умный человек
предупреждает
болезни, а дурак
их лечит.

Народная пословица

Дорогие читатели! Здоровье и спорт — понятия взаимосвязанные и взаимозависимые. Силовые единоборства отличаются своеобразием психологических установок, интенсивностью и спецификой тренировок, характером травм. У приверженцев этих видов спорта формируется особый психологический и биохимический стереотип. Медицинский контроль и качественная медицинская помощь нужны каждому человеку, но особенно тем, кто избрал нелегкий, но такой манящий путь к победе в поединке. Кстати, победы тоже нужно уметь переживать. Убежден, что наши советы пригодятся не только действующим спортсменам, но и закончившим выступать; тем, кто тренируется «для себя»; наконец, просто болельщикам и людям с бойцовским духом. В рубрике «Формула здоровья» вы найдете:

- советы известных врачей по профилактике и лечению заболеваний,
 - информацию о методах и средствах оздоровления,
 - новости медицинской науки,
 - сообщения о редких медицинских явлениях,
 - рассказы известных людей о самосовершенствовании,
 - материалы о лекарственных растениях и медицинских препаратах,
- и еще много другого — по-медицински всерьез, но иногда — и в шутку..

Существует множество несложных способов поддержания в нормальном рабочем состоянии всех систем организма. Если вы будете их знать и регулярно использовать, то болезнь или травма к вам не подступит. А если подступит, то вы быстро с ней справитесь.

Как правильно организованный тренинг и питание, так и умело проводимая фармакологическая коррекция способны помочь в той или иной степени любому человеку. Однако лучше настроиться на немедикаментозные методы лечения. Без лекарств многие достигали невероятных успехов в борьбе с тяжелейшими недугами. Практика показывает, что идти нужно от простых методов лечения

и оздоровления к сложным. Не стоит увлекаться экстравагантностью и экзотичностью. Не следует форсировать сроки, нагрузки, дозы при проведении лечебных мероприятий.

Оздоровление — это каждодневная, осмысленная, творческая работа. Награда самая высокая — полнота ощущения жизни и здоровье.

Незаменимыми средствами профилактики и лечения являются лекарственные растения.



Средство от ушибов, синяков и вывихов

1. Если при сильном ушибе образуется шишка или синяк с царапиной или ссадиной, это часто ведет к воспалению или нарыву.

Рекомендуется больное место обильно смочить свицовой примочкой или приложить к нему лед, а позднее — камфорный спирт или отвар из цветов арники. Если опухоль долго не спадает, то следует втирать цинковую мазь или мазь с примесью йода.

2. При растяжениях суставов и вывихах следует принять меры для предупреждения воспаления: прикладывать лед в течение одного-двух дней; иногда следует поставить пиявки, затем сделать примочку камфорным спиртом, отваром арники и применить свинцовую примочку.

3. Одним из лучших средств при описанном выше осложнении является сушеная бодяга. Если приложить бодягу к ушибленному месту немедленно, то не появится даже синяк и не будет кровоподтека. На одну столовую ложку воды следует взять не менее двух столовых ложек измельченной почти в порошок бодяги. Это своеобразное тесто из воды и бодяги и надо накладывать. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

Хорошее средство для лечения содранной кожи и огромного синяка на ней

Иногда при падении верхняя часть кожи оказывается содранной, и, хотя нет кровотечения, ссадина сильно болит и ноет, что буквально изводит больного. Для лечения следует принимать очень горячие ванны два раза в день — утром и вечером, перед сном. Если повреждена нога, то следует принимать сидячую ванну. Если повреждена рука, можно пользоваться для ее прогревания большим тазом. Для половины большой ванны следует растворить 1,2 кг английской соли. Раствор должен быть очень концентрированным, иначе он не поможет. Продолжительность ванн — от 45 минут до часа.

Несколько замечательных средств от ран и порезов

1. Разрезать кусочек листа алоэ и приложить одну из половинок к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через пять-шесть часов рана «схватится».

2. С незапамятных времен описываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим. Нужно промыть рану и приложить компресс из настойки листьев крапивы на спирту. Способ приготовления настойки: набить пол-литровую бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, залить спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца окажут полезное действие на настойку.

3. Приведенное здесь средство считается одним из лучших лекарств, которые русский гений создал за много столетий. Надо взять 100 г прованского масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли), 1 г ладана, одну столовую ложку несоленого свежего сливочного масла. Если канифоль и ладан в кусочках, их надо размельчить в порошок. Положить все в кастрюлю и кипятить минут десять. Все время помешивать и снимать пену. Готовую смесь сложить в стеклянную банку. Наносить ее тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу. Мазь излечивает всякие раны и порезы, даже очень старые и запущенные, за исключением ранок сифилитического происхождения.

4. Взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли, добавить столовую ложку мелко нарезанного старого лука, смешать и измельчить почти в порошок. Мазь положить внутрь и снаружи раны.

Затем наложить повязку и держать ее 24 часа.

После первого раза применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет «въедаться» в рану и вытягивать из нее грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а с четвертым и пятым разом вовсе прекратится. Чаще всего к этому времени рана уже заживет.

5. Взять две части деревянного масла и одну часть чистого пчелиного воска (деревянное масло можно заменить прованским, но первое считается лучше). Хорошо вскипятить смесь. Получится состав вроде масла. Промыть рану, наложить мазь и перевязать, если требуется.

6. Это русское средство воспроизводится по вырезке из старой газеты:

«Вы можете, если хотите, зажимать нос и шараться в сторону от «приятного» запаха лука и чеснока, однако установлено, что луковая паста, луковок чесночное масло — хорошее средство для зараженных ран. Паста должна быть свежей».

7. Весьма действенно от больших и малых болячек, струпьев и пр.: смешать толику нутряного свиного сала с толикой пшеничной муки и жарить на сковороде. Затем добавить молока и кипятить, пока смесь не будет похожа на пасту. Намазать ее толстым слоем на чистую тряпку и приложить к больному месту. Держать повязку десять часов. После трех-четырех повязок больной почувствует большое облегчение.

Из книги «Знахарские рецепты. Лечебник доктора П.М. Куреннова»

Сегодня мы предложили некоторые способы лечения наиболее часто встречающихся травм народными средствами, которые значительно дешевле, а по своей эффективности превосходят дорогие импортные препараты. Помните: предупредить болезнь/травму/, легче, чем лечить. Это прописная истина. Правильная организация тренировки, наличие защитного оборудования и соблюдение мер безопасности уберегут вас от травм.

Если у вас есть проверенные способы лечения травм и методы реабилитации после них — пишите, звоните, рассказывайте. Задавайте интересующие вас вопросы.

Надеемся организовать с вашим участием настоящую медицинскую школу для спортсменов различного уровня.

