Автор: Administrator
22.08.2010 22:06 - Обновлено 22.08.2010 22:35

# Как лечить себя самому? Какие виды закаливания бывают? Как вылечиться без таблеток?

# А какие вообще методы лечения бывают?

Ну, что ж! Обо всём по порядку.

В продолжение статьи Фармацевтика – Таблетки-убийцы хотелось бы поговорить о **методах самолечения**
.

Что же официально Вы можете получить от официальной медицины? В основном это, конечно же - **хирургия и (или) фармацевтика...**
"Сестра, дайте пациенту, снотворную-таблеточку-пиллюльку - сейчас мы ему что-нибудь вырежем... Вырежем и (или) накормим (напоим)..."

Но ведь даже **рак поддаётся лечению без вырезаний, пилюль, если Вы не знали!**

**Вот Вам примеры всевозможных видов лечения взамен официальным:**

**1. Ментальный правильный настрой** - Позитивное мышление должно быть на первом месте. Всё, что Вы делаете - делаете с удовольствием. Если не можете (ну, бывает - настроение плохое или вообще невмоготу) - займитесь самовнушением: стиснули зубы, наврали себе "У меня всё хорошо!" и вперёд, и с песней!
Главное - закалка духа!

**2. Закалка** - Закалка бывает разных видов. Первое, что Вам, скорее всего, пришло в голову - это обливание холодной водой, ну или купание в проруби. Да, это так. НО! Ведь есть и другие способы закалки. Нет, это не борьба с дикими медведями посреди леса.
А например: закалка водой (холодной, горячей), солнечное закаливание, банное (правильное - умеренное) закаливание, воздушное .

Как самое интересное из опробованных - могу предложить **интересное закаливание**. **Мало кто**
, конечно,
**отважиться**
- но всё же -
**для неустрашимых!**
Вы можете
**закаливаться крапивой!**
Да, да - той самой, что кусается и жжётся. Только желательно не той ядовитой, которая растёт на диких пустырях, а "одомашненной" - той, что и выглядит хоть и высокой, но не такой жестокой и кусает в меру. Хотя можете потом перейти на дикую, если сможете. Пробовал несколько раз дикую: скажу честно - это уж слишком. Единственное, что сложно в этой закалке, так это не сила и последствия "укуса", а побороть свой страх перед самим собой, перед растением. Пробуйте! Дерзайте!
Главное в закалке - делайте постепенно.
И, на худой конец - кусание комарами Вашего вкусного голого тела где-нибудь в речно-озёрно-болтно-лесной зоне вашей местности. Шутка. Хотя... Можете попробовать - о результатах, пожалуйста, сообщите. Если останетесь живы. Желательно с подтверждением комаров-очеидцев.

**3. Спорт любительский** - Подчёркиваю слово любительский. Почему любительский? Да потому что профессиональный в основном калечит; за исключением шахмат, шашек и домино, конечно же.

Это и плавание, и прогулки (полезные прогулки или спортивная ходьба), и велосипед, и умеренные нагрузки, и т.д.

**4. Дыхание** - Тренируйте дыхание. Это очень важный пункт! Первый и последний (этот) пункт - могут быть одним целым, так как разум и правильное дыхание - отличный симбиоз само выздоровления и самолечения.
*Недавно мне пришлось усердно и сильно дуть на чересчур нагревающийся компьютер (как оказалось, к сожалению, отказала система охлаждения, и чтобы хоть как-то поскорее остудить детали пришлось превратиться в небольшой ветродув): так вот, после 5-10 секунд у меня закружилась голова и помутнело всё вокруг... После того, как я немного отошёл, стало не по себе, так как понял, что с организмом что-то не то - ну, не*

*дОлжно падать в обморок даже при сильных* ***выдуваний*** *молодому человеку! Тревожный знак. Теперь тренирую дыхательный аппарат, чтобы в любое время можно было сдувать предметы на расстоянии мысли! Шутка, конечно, но Вы-то меня поняли.*
*Так закаляются внутренние органы. Попробуйте, например, сдувать стоящую книгу, потом две, и так далее.*
*Как вариант - можно* ***тренировать*** *и* ***задержку дыхания****. Раньше делал это, но потом оставил - забыл. Хотя это очень интересно. Лучше тренироваться при ходьбе - так сложнее: идёте себе, никого не трогаете, и тут - БАЦ! - и перестаёте дышать... 5...10 секунд! "О, нет! Он (она) задохнётся! Спасите его (её)!" - а Вы спокойно продолжаете идти. Так Вы закаливаете своё тело на случай непредвиденный стрессовых ситуаций и укрепляете организм.*

**5. Народные методы лечения** - Травы-муравы, глины-шмины и тому подобное.

И так. **Лечить себя самому - это хорошо.** Вы лучше знаете своё тело, что и где у Вас болит и самое главное - хотите ему только добра.
**Профилактика - хорошая штука.** А при резких болях и, конечно же, переломах, к сожалению, без официальных уколо-таблетко-резателей не обойтись.

**И помните - всё в меру.**

**Будьте Здоровы!**{jcomments on}