

Что делать, если возникли незначительные проблемы со здоровьем (Советы доктора Смирнова)

Если болит голова. При несильной боли нагните голову, нащупайте выступающий позвонок в месте перехода шеи в спину и потрите его с небольшим усилием 2-3 минуты. Медленно и осторожно сделайте 5 круговых движений головой вправо, пять – влево. Полностью расслабьте мышцы шеи и позвольте голове «упасть», проделайте это упражнение 5 раз. Выпейте сладкий чай или съешьте конфету с фруктовым наполнителем, запейте её водой. Если головные боли возникают регулярно, надо, во-первых, выяснить причину этих болей и, во-вторых, подобрать для себя упражнения, приёмы, эффективно снимающие боль.

Большинство головных болей снимают упражнения на расслабление. Примите удобную позу сидя, расслабьтесь, включите приятную музыку, закройте глаза и начинайте первое упражнение. Наклоните голову вперёд и сделайте 4-5 глубоких вдохов и выдохов. Каждый вдох и выдох – на счёт десять. Положение головы во время упражнения не меняется. Затем медленно наклоните голову к правому плечу и повторите это же дыхательное упражнение. Далее – положение головы у левого плеча. Соедините руки «в замок», положите их ладонями на лоб и сделайте 2-3 движения, как бы вдавливая скрещённые пальцы в голову. Повторите упражнение столько же раз со стороны затылка и в области шеи, мягко спустив руки с волос.

К боли в области висков может привести напряжение мышц шеи и плечевого пояса при длительном удерживании неправильной позы. Осторожно, лёгкими круговыми движениями массируя от уха по направлению к глазу кончиками пальцев виски, можно ослабить головную боль.

Другой приём – самомассаж поглаживающими движениями ото лба через голову к затылку, используя массажные пластинки из дерева или массажные щётки. Движения очень мягкие и плавные, должны направляться по линиям роста волос, от темени вниз к ушным раковинам, затем от темени – к шее. Массаж можно проводить также подушечками пальцев.

Спиралевидными движениями помассируйте височную область, от бровей к границе роста волос по восходящей линии. Для достижения тонизирующего эффекта направление движений по часовой стрелке. При движении пальцев против часовой стрелки эффект будет тормозящий, успокаивающий.

Эффективен пальцевый душ – быстрое и лёгкое постукивание кончиками пальцев в области лба, начиная от надбровных дуг. Далее – по волосистой части головы, спускаясь к шее. Облегчает боль точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1-1,5 минут.

Хорошим методом для уменьшения головной боли является тёплая хвойная ванна. Можно использовать и травы – мяту, мелиссу, бергамот или валериану. После ванны выпейте чашечку свежесваренного чая, в состав которого входит успокоительный травяной сбор: ромашка, липовый цвет, мята.

При первых признаках боли помогает кисловатый морс из клюквы, брусники, вода с добавлением сока лимона или молотого имбиря.

Хорошо снимают несильную головную боль и ароматические масла. Масло розы, жасмина или лаванды с бергамотом может ускорить выздоровление. Масло втирайте в виски и в область шеи сзади – там, где начинают расти волосы. Вдыхание аромата масел –

ароматерапия, также оказывает выраженный оздоравливающий эффект (при правильном индивидуальном подборе ароматических смесей).

Лекарственные препараты следует применять лишь в исключительных случаях, лучше по рекомендации врача. Но при особо интенсивной головной боли можно принять таблетку анальгетика в комбинации с небольшой дозой кофеина (например, в кофе или чае). Однако релаксация и предложенные упражнения обычно в силах заменить таблетки. Не терпите головной боли, мучительно ожидая, когда она сама отступит, а снимайте приступ. Не пускайте боль на самотёк и не концентрируйтесь на неизбежности очередного приступа – это только увеличит вероятность его возникновения.

Если устали глаза. Закройте глаза и представьте себе большой луг, заросший сочной зелёной травой. Постарайтесь мысленно сосредоточиться на этой картинке в течение 2-3 минут. Если есть возможность, промойте глаза прохладным спитым чаем.

Если перенапряжено горло, устали голосовые связки.

С закрытым ртом сделайте несколько мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Время упражнения 5-10 секунд. Чувство напряжения в подчелюстных мышцах останется ещё на 2-3 минуты, голос восстановится. Выпейте стакан чая с мятой или пососите мятную пастилку. Можно бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение 1 минуты.

Если раздражает шум. Крепко прижмите ладони к ушам и с силой резко отдерните руки. Повторите упражнение 5-7 раз.

Если устала поясница. Перемените положение тела: если вы сидели - встаньте и походите, если стояли – сядьте поудобнее, расслабьте мышцы.

Если у вас плоскостопие. Постарайтесь в течение дня несколько раз сменить обувь, чтобы менять нагрузку на свод стопы.

Всегда помните: не надо накапливать дискомфортные ощущения. Любите свое тело, заботьтесь о нём!

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ УПРАВЛЯТЬ
СВОИМ ТЕЛОМ
И СВОЕЙ ПСИХИКОЙ.
БЕЗ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ
ЖИЗНЬ ТЕРЯЕТ
КАЧЕСТВО
И УТРАЧИВАЕТ СМЫСЛ.
ПОЭТОМУ УПРАВЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЕМ – ЭТО УПРАВЛЕНИЕ
ЖИЗНЬЮ!**