

Желаем здравствовать!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ: ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ НЕДУГА

В.Д. КРЯЖЕВ,

*доктор педагогических наук, член-корреспондент Российской академии
естественных наук, ведущий сотрудник Всероссийского НИИ физической культуры*

Головная боль может довести до отчаяния. Человек принимает обезболивающие препараты, делает точечный массаж, иглотерапию. Но часто наступает лишь временное облегчение. Особенно остро стоит эта проблема, когда головные боли носят хронический характер.

За пятнадцать лет работы в Школах здоровья ко мне обращались десятки людей, которых мучила головная боль. В период пребывания в Школе, где используется специальная программа оздоровления, включающая ежедневный бег, гимнастику, дыхательные упражнения, вегетарианскую диету и водные процедуры, головная боль обычно уходит через 2 – 3 дня. Сложнее дело обстоит, если причиной головной боли является серьезное заболевание, такое, например, как арахиадит – воспаление мозговых оболочек.

Шесть лет тому назад ко мне обратилась Татьяна Б., студентка одного из московских вузов. Непрерывная головная боль мучила ее уже год. Учиться она не могла. Причина – арахиадит. Я предложил ей жесткую зерновую диету (отвар пророщенной пшеницы), обливание холодной водой и ежедневный бег. Облегчение наступило уже через неделю. Но для полного исцеления понадобилось гораздо больше времени. Таня придерживалась предложенной программы не менее полугода. Сильно похудела, но лицо постоянно освещалось радостной улыбкой, так как боли совсем прошли. Через год диагноз сняли.

Через некоторое время ко мне обратился молодой парень, Саша. Его тоже мучили головные боли, да так, что жить не хотелось. Вся семья работала на обезболивающие лекарства. В жизни не виделось никакой перспективы. Работать он не мог. Медицина даже не обещала возможности выздоровления. Я познакомил Таню с Сашей для обмена опытом. Назначил овощную и зерновую диету, бег, обливание водой и занятия китайской гимнастикой Цигун. Саша упорно занимался в течение года. Головные боли ушли, а вместе с ними и другие недуги. Изменилась к лучшему и сама жизнь. Появилась интересная работа.

Год назад ко мне в Школу здоровья приехала молодая женщина, Алина. С 14 лет ее преследовали

головные боли. Никакие лекарства, никакое лечение не помогали. Она была обречена на постоянное мучение и практическую инвалидность. Я уже с большей уверенностью предложил ей занятия утренним бегом, обливание водой и, по возможности, соблюдение диеты. Прошел год, мы снова встретились с Алиной. Она с радостью сообщила мне, что головные боли у нее прошли.

Почему такой простой метод помогает там, где бессильна современная медицина со всей мощью ее фармакологического и аппаратного обеспечения? Ответ достаточно прост. С позиции восточной медицины, главной причиной головной боли является избыток энергии в голове. Обливание водой позволяет «выровнять биополе» человека, бег и диета служат средством оздоровления в целом. Если придерживаться этого режима достаточно долгое время, то включаются заложенные природой механизмы самосохранения, и болезнь отступает.

Как нужно обливаться. Лучше всего сначала разогреть тело. Для этого можно использовать бег, ходьбу, гимнастику. После этого можно применять контрастный душ. Разогреваешься в теплой воде и со словами: «во имя Отца, Сына и Святого духа» выливаешь на голову ведро холодной или прохладной воды. Так повторяем три раза. Если после этого становится холодно, то нужно согреться под теплым душем. После душа вытираем волосы полотенцем и массируем голову. Уже после первой процедуры становится лучше. Если головные боли очень сильные, нужно обливаться 3 раза в день.

Те кто боится холодной воды, начните обливание не с ведра, а с одной кружки, постепенно увеличивая количество воды. И еще одно замечание. Обливаясь водой в ванне, вставайте на резиновый коврик или на деревянную решетку.

Помните! Обливание служит средством снятия не только головных болей, но и способствует нормализации кровяного давления и повышению иммунных сил организма.

Желаю здравствовать!