

Рената Равич

**КОПИЛКА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ**  
Как укрепить здоровье без лекарств  
Москва, Линка-Пресс, 1998  
ISBN --- 5-7193-0111-9

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВСТУПЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ: ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ?

ДУХ, ДУША, ТЕЛО - составляющие компоненты  
здоровья семьи.

### ЧАСТЬ 1: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ.

#### Глава I. **ЛЮБИТЕ ...НА ЗДОРОВЬЕ!**

##### **Психология взаимоотношений в семье.**

Что такое безусловная любовь.

Контакт «глаза в глаза»

Физический контакт

Пристальное внимание

Активное слушание

Как выражать свои отрицательные эмоции: гнев, обиду, агрессию.

Искусство прощать.

Трудные люди и общение с ними

Психологический билль о правах: пять свобод

#### Глава II. **СМЕЙТЕСЬ ... НА ЗДОРОВЬЕ!**

Роль смеха и положительных эмоций в семье.

Смех как средство снятия стресса.

### ЧАСТЬ 2: ФИЗИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ

#### Глава III. **ЕШЬТЕ ...НА ЗДОРОВЬЕ!**

Питание как ключ к эмоциональному и физическому здоровью.

Здоровье и вес

Питание и алкоголь

Наши дети и их пища

Что важнее: упаковка или содержимое?

Горькие слезы из-за «сладкой» жизни

Психодиетические шаги к здоровью.

Структура питания населения России

Главный критерий: «цельный - значит здоровый».

Второй критерий: цельный + нерафинированный.

Хлеб

Третий критерий: цельный + насыщенный витаминами, ферментами и макро- и микроэлементами

Дефицит витаминов

Дефицит макро- и микроэлементов

Соки

Витамины как средство борьбы против пестицидов

Здоровая кишечная флора

Пирамида здоровых продуктов  
Четвертый критерий: сырые или вареные фрукты и овощи?  
Пятый критерий: аллергические реакции.  
Отношение к молоку и важность молочнокислых продуктов.  
В чем готовить.  
Сезонность.  
Калорийность.  
Жиры  
Праздник - не каждый день  
Вегетарианство  
Сыроедение  
Рыба  
Яйца  
Мясо  
Питание здорового человека и питание больного  
Сочетаемость продуктов  
Запреты  
Биологически активные пищевые добавки

Глава IV. **ЗАКАЛЯЙТЕСЬ ... НА ЗДОРОВЬЕ!**  
Профилактика простудных заболеваний и гриппа в семье.  
Уход за кожей  
Закалка горла  
Закалка здоровой пищей  
Закалка витаминами

### **ЧАСТЬ 3: УЧИМСЯ БОЛЕТЬ ... БЕЗ ЛЕКАРСТВ.**

Глава V. **ПРОСТУЖАЙТЕСЬ... НА ЗДОРОВЬЕ!**  
Как справиться с простудой ... без лекарств  
Взгляд на простуду с точки зрения натуропатии  
Методика нелекарственного оздоровления при простуде  
Отдых  
Диета  
Что пить во время простуды?  
Что есть во время простуды?  
Потогонный чай  
Кожа и водолечебные процедуры  
Холодное обертывание  
Контрастный душ  
Контрастная ванна  
Баня  
Не спешите сбивать температуру!  
Как справиться с насморком без лекарств.  
Очищение кишечника и клизма  
Полоскание горла различными дезинфицирующими травами.  
Холодный согревающий компресс на шею  
Спиртовой компресс на шею  
Использование природных натуральных антибиотиков широкого действия для ускорения процесса выздоровления.  
Прополис  
Прополис при ангине

Прополис при отите  
Мумие

#### Глава VI. **КАШЛЯЙТЕ ... НА ЗДОРОВЬЕ!**

Диета: что есть и пить при кашле?

Работа над кожей и компрессы при кашле.

Масляный компресс.

Компресс из сока черной редьки.

Компресс из сыворотки.

Компресс из меда.

Компресс Авиценны.

Компресс из творога.

Компресс из картофеля.

Растирки при кашле.

Полоскание горла.

Натуральные антибиотики.

Травы при кашле.

#### Глава VII. **НАШИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ:**

Дружественные бактерии помогут восстановить здоровье и справиться с дисбактериозом.

#### **ЧАСТЬ 4: РОЖАЙТЕ ...НА ЗДОРОВЬЕ!**

Глава VIII. Как выносить здорового ребенка.

Глава IX. Эликсир жизни (Как выкормить грудным молоком здорового ребенка.

Глава X. Как справиться с маститом (грудницей)  
без лекарств.

#### **ЧАСТЬ 5: ПРОФИЛАКТИКА И ПОМОЩЬ**

Глава XI. Как семья может помочь при детских инфекционных болезнях.

Глава XII. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний в летний период.

Глава XIII. Как народная медицина может помочь при фурункулезе.

Глава XIV. Возможна ли профилактика рака?

Глава XV. **РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДУХА.**

Методы самопомощи при хронических заболеваниях.

Глава XVI. Элизабет Кублер-Росс «Жить и умирать с безусловной любовью».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ: БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ - НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО!**

## ВСТУПЛЕНИЕ.

*Кто не желает ничего делать для своего здоровья, тот его и не заслуживает, и на нем исполнится тот закон природы, что больное и слабое подлежит гибели.*

З. Меллер  
"Как вернуть и сохранить здоровье"  
1913 г.

Всемирная Организация Здравоохранения выдвинула лозунг "Здоровье всех к 2000 году." Лозунгами мы все сыты по горло, но здоровыми все-таки ОЧЕНЬ хочется быть. Для того, чтобы этот лозунг реализовать на практике, необходимо обучение самых широких масс населения новым подходам к укреплению здоровья. Укрепление семьи как единого целого является одной из самых перспективных форм оздоровления общества.

По мнению академика В. П. Казначеева организм, приученный к постоянному потреблению медикаментов, вырастает иммунологическим "недорослем", отвыкая сам бороться с болезнями. Для того, чтобы организм стал "взрослым" и полностью реализовал свои внутренние защитные резервы, необходим целостный, системный, т.н. холистический (от английского слова holistic - «целостный») подход к здоровью.

В жизни нашей страны сейчас самый критический момент: тяжелое прошлое ушло, процветающее будущее еще не наступило. На что мы можем надеяться, ибо без надежды нет жизни?

**Жизнь продолжается, пока создаются новые семьи и рождаются дети.** Именно им мы передаем наше промотанное наследство: несчастную, обездоленную и озлобленную Россию, с трудом возрождающуюся к новой жизни. Именно им придется разгрести эти авгиевы конюшни прошлого. Мы - в ответе перед будущими поколениями и мы обязаны собрать всю оставшуюся силу, энергию и страсть, чтобы облегчить им эту нелегкую работу. Вся надежда на семью. А как известно, семья держится на женщинах, тех самых, которые ... *" в горящую избу войдут, коня на скаку остановят!"* Женщины и должны остановить это разливанное море отчаяния и озлобления, начав строить новую жизнь сейчас, сию минуту, на том месте, где нас поставила жизнь. Каждый делает это в меру своих сил и возможностей. Натуропаты говорят, что женщина - это врач, который 24 часа в сутки на страже здоровья своей семьи. А для этого нужны знания. Как эти знания могут получить молодые женщины, начинающие свою семейную жизнь, когда нас этому никто никогда не учил? Да очень просто: **надо учиться самим.** Книга «Копилка семейного здоровья», как я надеюсь, поможет вам в этом.

Свобода как молодое незрелое вино ударило всем в голову. Но оказывается, получить свободу - мало. Вместе с ней надо выработать в себе ответственность, ибо без ответственности свобода - это произвол и беспредел. Как подчеркивает замечательный психолог Виктор Франкл в книге «Человек в поисках смысла»: **«Если на одном берегу стоит статуя Свободы, на другом**

***берегу должна стоять статуя Ответственности, потому что они - близнецы.»***

Ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей - это самое ценное и самое нужное, что необходимо сейчас каждой семье. Но это и самое трудное. За политическими страстями и словоблудием не замечают действительной трагедии, наступающей нам на горло: наши женщины не хотят рожать детей. Родильные дома пусты. Есть-таки сфера, где мы добились первого места в мире. Это - страшный позор, это первое место: в нашей стране делается больше всего аборт. Запрещать их бессмысленно, прежде всего надо создать женщинам условия, чтобы они ЗАХОТЕЛИ рожать детей и чтобы их дети были здоровыми. Есть меры, которые может и обязано предпринять государство: длительные оплаченные отпуска беременным и кормящим, доплата на каждого ребенка, улучшение квартирных условий и прочие социальные блага, которыми во всем мире государства стимулируют рождаемость.

Но пока мало надежды на государство, давайте подумаем, что мы можем сделать сами. Да очень много, если перестанем быть пассивными и безразличными к своему здоровью и здоровью своих детей и внуков. Да, да, внуков, потому что им нужны здоровые родители и крепкие, полные сил и энергии бабушки и дедушки. Сейчас весь упор должен быть на отдельную конкретную семью, отдельных живых людей и только конкретная ежедневная помощь им может объединить и сохранить наше общее будущее, а это и есть наши общие дети и наши общие внуки.

Много лет я собирала и систематизировала материалы, связанные с естественными, нелекарственными методами оздоровления в семье и здоровой беременностью в благодарность Жизни за то, что натуропаты - специалисты по естественным (нелекарственным) методам оздоровления - помогли мне выздороветь после долгой болезни и родить здорового ребенка. В результате я написала книгу «Письма к будущей матери», которая после десятилетних блужданий по Самиздату была, наконец, опубликована. В 2007 г. вышло уже 2-е издание книги «Письма к будущей матери».

В течение почти 10 лет я читала в клубе "Здоровая семья" курс лекций о естественных методах оздоровления для семьи (естественно, все на «общественных» началах). В нашем клубе велась реальная практическая помощь молодым родителям, в том числе и беременным женщинам: лекции по здоровому образу жизни, практические занятия по укреплению здоровья беременной женщины и подготовке к естественным родам, обучение правильному питанию в семье. Слушатели получали исключительно важные практические знания о закаливании, укреплении иммунитета, учились доврачебной помощи, тому, как справляться с острыми респираторными заболеваниями, не требующими госпитализации, без лекарств. На специальных занятиях обучали «беременные пары» тренировке дыхания, аутотренингу и медитации, умению справляться с психологическими стрессами и многому другому. Сейчас в Москве и по всей России уже существует множество центров, которые отпочковались от замечательного клуба «Здоровая Семья» в Парке культуры им. Горького и ведут свою самостоятельную и важную работу по практическому оздоровлению будущих поколений детей.

В книге "Копилка семейного здоровья" я постаралась собрать знания, необходимые в семье, чтобы сохранить и укрепить здоровье всех ее членов в наших нелегких условиях. Конечно, это не все! Но начните с малого: того, что не требует никаких капиталовложений: с улучшения эмоциональных отношений в семье (глава 1). Пусть у вас самая скромная квартира и даже комната превратится в семейный Очаг, где всегда горит огонь любви, радости и дружелюбия.

Один из самых остроумных современных американских писателей Роберт Фулгхам писал: «Все, что мне **действительно** нужно знать о том, как жить, что делать и как быть, я узнал в детском саду. Уверяю вас, что и вы - тоже. Не верите, смотрите сами:

**Делись всем.**

**Играй честно.**

**Не дерись.**

**Клади вещи на место, особенно, чужие.**

**Убирай за собой собственный мусор и грязь.**

**Не бери то, что не твое.**

**Извинись, когда ты ударил кого-то.**

**Мой руки перед едой.**

**Спускай за собой воду.**

**Теплый пирог и холодное молоко очень вкусно.**

**Найди золотую середину в своей жизни: учись, думай, пиши,**

**рисуй, пой, танцуй, играй и работай - каждый день понемногу.**

**Подремли после обеда.**

**Когда ты отправляешься в жизнь, смотри по сторонам,**

**берегись машин, держи за руку того, кто рядом, и держись**

**вместе с друзьями, иначе пропадешь по одиночке.**

**Не забывай о чудесах.**

**Помни историю маленького семечка: корни растут вниз, ветви тянутся вверх и хотя никто на самом деле не знает, как и почему, но все мы похожи на это семечко.**

**Золотые рыбки, хомячки и даже маленькое семечко - все они умирают в конце концов. И мы тоже.**

**И не забудь про одно из первых слов, которое ты прочитал в букваре: СМОТРИ (да, да, лучше смотри в оба!)**

Все, что вам необходимо знать, уже есть где-то. Золотое правило и любовь и правила санитарии. Экология и политика и равенство, и разумная жизнь.

Вы только возьмите любой из этих пунктов, которые вы затвердили в детском саду и примените его в запутанной взрослой жизни, попробуйте, проверьте его на практике - **в своей семье**, на работе, или применительно к вашему правительству или окружающему вас миру и все будет ясно и четко и все встанет на свое место. Подумайте, насколько лучше был бы весь мир, если бы мы все - весь мир, как один - каждый день в три часа пополудни получал бы на полдник вкусный пирог и стакан молока, а потом прикорнул бы на полчаса, закрывшись уютно пледом. Или бы все правительства взяли себе за правило всегда класть на место, то, что они нашли, особенно чужое, и убирать за собой свою собственную грязь. И независимо от того, молоды вы или стары - когда вы отправляетесь в большой мир, лучше всего **"возьмитесь за руки, друзья, чтоб**

**не пропасть по одиночке" Продержаться можно только вместе!  
Это и есть девиз Здоровой Семьи.**

Я надеюсь, что эта книга - не чтиво для метро, это - реальная помощь молодым (и не очень молодым) семьям в нашей нелегкой жизни. И мы просим всех, у кого есть дочери и сыновья, друзья, дайте им почитать, расскажите, что они сами могут сделать, чтобы их дети были здоровыми и тогда все вместе мы спасем генофонд России и поможем общему оздоровлению нашей страны как в физическом, так и в эмоциональном и духовном плане. **В добрый час!**

[www.naturecurative.com](http://www.naturecurative.com)

[www.naturecurative.com](http://www.naturecurative.com)