

Как правильно болеть?

Болеть тоже нужно уметь. Вы думаете, что это глупости, и болеть – много ума не надо? Ну уж, нетушки! Если всё-таки есть желание выйти из болезни относительно живым-здоровым.

Итак, **основные правила при любой болезни**, начиная от банального похмелья.

1. Начальное сосредоточение. Это означает, что нужно внимательно сделать самодиагностику: что болит, где боль фокусируется, когда усиливается-ослабевает, что вызывает усиление-ослабление, вспомнить, чем, предположительно, болезнь могла быть вызвана (ну, с похмельем понятно). Это необходимо для того, чтобы самому понять, насколько опасно ваше недомогание, и для того, чтобы внятно объяснить это врачу для постановки более сложного диагноза, чем насморк или похмелье. Вообще, стоит время от времени к себе прислушиваться – организм будет благодарен.

2. Поняв, что и как болит, скрипит, бурчит или как-то иначе нестандартно реагирует на окружающую действительность в вашем организме, переходим ко второй части процесса – собственно лечению и выздоровлению.

Поскольку происхождение заболеваний весьма разное, то и подход к поведению во время болезни должен, соответственно, различаться. Например, при острых формах любой болячки следует обеспечить организму как можно больше покоя. Потому что острая форма – это как вопль: не могу больше!

Но если болезнь вызвана не негативным воздействием внешних обстоятельств (перелом или простуда, отравление и т.д.), а вашим личным небрежением нуждами организма – гиподинамией или злоупотреблениями алкоголем, табаком и прочими нехорошими излишествами, и перешла скорее в хроническую форму, тогда для организма нужно противоположное: после отказа от негативного образа жизни, приведшего к болезни, нужно будет организм потихоньку нагружать, планомерно увеличивая нагрузку.

Как правильно болеть

Автор: admin

29.09.2012 22:59 -

Жалеть себя при любой болячке – Боже упаси! Все эти жаления ни к чему хорошему не приводят. Организм, вообще, он, как ребёнок: приучишь спать идти вовремя, конфетами не наедаться до негоду и шнурки завязывать самостоятельно – проблем с ним на порядок уменьшится. Не научишь – на голову сядет и ноги свесит.

Ещё сильно не рекомендую во время болезни телевизор. Может, с ним болеть и приятнее, вот только жизненных сил он организму не прибавляет. Разве что комедии или юмористические передачи стоит посмотреть: положительные эмоции во время болезни половину лекарств заменяют.

Вообще, делать нужно только то, что делать хочется. Именно хочется, а не надо. Не стоит превращать время болезни в период, когда можно выполнить две стахановские нормы на фронте домашней работы. И воспользоваться гриппом для переклейки обоев не рекомендую. Особенно, если это действительно грипп, а не купленный за пару бутылок шампанского больничный с таким диагнозом.

Есть рекомендую тоже именно то, чего действительно хочется. Причём, без фанатизма. Лёгкое чувство голода – главный показатель поворота к выздоровлению. Главное – не спугнуть его на радостях парой тарелок наваристого борща и десятком пирожков с картошкой. А при желудочно-кишечных проблемах зачастую голод – лучший лекарь.

Ещё пару слов о температурном режиме. Если заболевание простудное или вирусное и температура не зашкаливает за 38, лучше держать ноги и прочие части тела, кроме головы, в тепле. В этой ситуации правы были предки с поговоркой «Пар костей не ломит». А если погреть в тазике с горячей водой ноги, так из носа течь перестает моментально, лучше всяких дорогих капель действует.

Ну, а если высокая температура (выше 38 градусов) держится более трёх часов, то, однозначно надо сбивать. Но лучше протереть тело губкой, смоченной раствором уксуса или спирта, а если это не поможет, тогда уже принять жаропонижающие. И обязательно побольше кисленького морса, чаю с лимоном, мёдом или тёплой минералки.

Также любая болячка не любит свежего воздуха, особенно ОРВИ, а вот сквозняки

Как правильно болеть

Автор: admin

29.09.2012 22:59 -

обожает. Поэтому режим проветривания должен быть обязательно. Не пытайтесь выздороветь быстро в прокуренной комнате – организм не поймёт. Также не поймёт и желания выпить. Не, на первых порах, может, даже и полегче будет, но возмездие придёт быстро и неминуемо. В виде ухудшения состояния или осложнений.

А при любых респираторных, или лор-заболеваниях, а не только ангинах, хорошим подспорьем для организма будет полоскание горла, рта и, если сумеете, носа той же минералкой без газа или раствором фурацилина. Так вымываются все зловредные бактерии и вирусы, не успевая размножиться. Полоскать надо чаще: раз в полчаса-час, если возможно.

И, естественно, нашей душе, а не только телу, для быстрого и качественного выздоровления нужна помощь. Посмотрите любимый фильм или почитайте любимую книгу. Позвоните друзьям, пусть скажут вам что-нибудь хорошее. Если позволяет состояние – пойте, молитесь, медитируйте, воображайте прекрасные пейзажи или произносите целительные аффирмации, только не кисните!

И верьте, всем сердцем верьте в выздоровление. Запланируйте интересные и важные дела, которые вам непременно нужно сделать после выздоровления или улучшения самочувствия. И верьте, всем сердцем верьте, что будете здоровы, что болезнь – это просто ступенька, которую нужно преодолеть, чтобы ваша жизнь изменилась в лучшую сторону.

Автор - **Марина Бережнева**

[Источник](#)