**Безупречное здоровье детей.**

**Десять секретов аюрведической медицины,   
которые должны знать все родители.**

*Благодарность автора*

*Судьба наградила меня замечательной семьей - красивой и любящей женой и шестью детьми. Без них я бы не смог написать эту книгу.*

*Спасибо всем моим пациентам и студентам, которые постоянно указывают мне и моей семье путь к безупречному здоровью.*

**Содержание**

Введение ..................................................................................................................................................................................... 1

Глава 1 «Знание»: лучшая медицина для родителей ............................................................................................................. 3

Десять секретов, которые помогут сохранить здоровье вашего ребенка

Глава 2 Секрет 1: Знаете ли вы, кто ваш ребенок? ................................................................................................................ 21

Глава 3 Секрет 2: Дети выделяют слизь, чтобы жить ........................................................................................................... 47

Глава 4 Секрет 3: Простуда начинается в системе пищеварения ........................................................................................ 69

Глава 5 Секрет 4: Источник молодости ................................................................................................................................. 105

Глава 6 Секрет 5: Настроение и сбалансированный вес ...................................................................................................... 135

Глава 7 Секрет 6: На каждый сезон есть свой резон ............................................................................................................ 163

Глава 8 Секрет 7: Нет ли в вашем доме химикатов и аллергенов? ..................................................................................... 207

Глава 9 Секрет 8: Обследование! ........................................................................................................................................... 229

Глава 10 Секрет 9: Ленивая Сьюзан ...................................................................................................................................... 259

Глава 11 Секрет 10: Здоровье – это умение правильно дышать ......................................................................................... 291

Глава 12 Безупречное умственное здоровье ......................................................................................................................... 321

Об авторе .................................................................................................................................................................................. 369Введение

До того, как в 1940 году начали применять антибиотики, лекарства нам давала сама природа. Полезные для здоровья продукты были частью обычного дневного рациона. Для народной медицины всегда был важен сезонный сбор плодов и трав. Во все времена люди собирали урожай, соблюдая ритмы и циклы земли, оставаясь в гармонии с природой. В этой книге, которую я озаглавил «Безупречное здоровье детей», мне хочется заново познакомить вас с забытой мудростью, которая сохраняла здоровье детей в прошлом, и может делать это и сейчас.

Сосредоточив все силы на поиске средств для лечения болезней, мы постепенно забыли, что означает крепкое здоровье. Аюрведа, что в переводе означает «наука жизни», уделяет главное внимание постоянному сохранению здоровья и призывает «лечить человека, а не болезнь».

Пока росли все мои шесть детей - вплоть до того момента, как им исполнялось 18 - я использовал натуральную медицину. Тем самым я словно открыл заново десять древних секретов здоровья, которые изменят ваш взгляд на воспитание детей. Вы сможете без лишних усилий сохранить здоровье своих малышей. Вы научитесь легко определять и предупреждать первые признаки появления болезни.

Один из принципов Аюрведы, который я объяснил в этой книге, звучит так: каждый ребенок уникален и неповторим. Каждый из них имеет свою конституцию, что объясняет особенности их здоровья, поведения и эмоционального облика. Мы обсудим - когда, как и чем кормить ваших детей, сколько воды (а не газированных напитков) они должны пить, скрытый токсичный уровень химических веществ в вашем доме и другие факторы, которые напрямую связаны со здоровьем и благополучием ваших детей. Вы узнаете, какие занятия и какие времена года делают ваших малышей более восприимчивыми к болезням, и что с этим делать. Я познакомлю вас со своей «ленивой Сьюзан», а потом дам список натуральных медицинских препаратов, из которых вы сможете выбрать те, в которых нуждаются именно ваши дети. Книга «Безупречное здоровье детей» была бы неполной, если бы я не обратился к теме эмоционального здоровья и личностного потенциала детей. Я представлю вашему вниманию действенные способы подхода к детям и поддержки их эмоционального здоровья. Так же мы обсудим важность «игры» - как для родителей, так и для детей.

Изначально аюрведическая медицина предназначалась для подготовки человека к полному раскрытию своих внутренних возможностей. Помогая детям сохранить хорошую физическую, умственную и эмоциональную форму, вы создадите им прекрасные условия для достижения успехов в дальнейшей жизни. Книга «Безупречное здоровье детей» содержит полную информацию, как сохранить здоровье ребенка, как вырастить гармонично развитую - физически, эмоционально и душевно - личность. Эти знания изменят жизнь родителей и защитят жизни детей, как это произошло и со мной, за что я до сих пор благодарю судьбу.

Так как многие аспекты, обсуждаемые в книге «Безупречное здоровье детей», полезны и взрослым, я настойчиво рекомендую родителям прочитать труд доктора Дипака Чопры «Совершенное здоровье». Этот обширный аюрведический справочник написан для того, чтобы указать путь к оптимальному здоровью взрослых. Глава 1

«Знание»: Лучшая медицина для родителей

За последние 70 лет система здравоохранения сделала поразительный скачок в развитии. За относительно небольшой промежуток времени практика современной медицины значительно продвинулась вперед, начав с выведения и распространения «волшебных» бактерий пенициллина, спасающего жизни, и других антибиотиков в 40-х годах прошлого столетия, и дойдя до наших дней, когда пациенты благодаря применению сильнодействующих лекарств, могут покинуть больницу сразу после операции. Медицина достигла небывалых высот.

Однако наряду с новейшими достижениями науки, практика современной медицины все чаще использует опыт и знания альтернативных систем целительства. Аюрведа – традиционная медицина Индии, существующая уже 5000 лет, изучает жизнь, а не болезнь.

В этой книге я представлю много простых, эффективных и логичных понятий, рассказывающих нам о сохранении здоровья, выработанных на основе Аюрведы. Я отнюдь не предлагаю вам изменить до неузнаваемости образ жизни. Моя задача скорее заключается в том, чтобы сделать жизнь родителей проще, одновременно улучшив здоровье детей (и всей семьи).

Я подстраиваю эти концепции под современный образ жизни, сочетая элементы массовой культуры и аюрведических традиций сохранения здоровья.

Правило 51%.

Я не рассчитываю, что родители тут же начнут испытывать на себе и своей семьей действие советов из этой книги. Пожалуйста, примите то, что я называю правилом пятидесяти одного процента. Если вы будете пользоваться этими правилами четыре дня в неделю (т.е. в 51% вашей жизни), то вскоре вы и выши дети почувствуете себя более здоровыми. Положительные результаты приведут к тому, что вы упорядочите свою жизнь, и это решение будет принадлежать именно вам, а не влиянию какой-то книги.

*КУРСИВ Решение применить информацию, данную в этой книге, может прийти к вам не сразу. Возможно, пройдут годы, прежде чем вы почувствуете себя готовым к переменам. Вполне вероятно, что сегодня мы лишь посеем семена, которые прорастут через много лет.*

Культура

До обсуждения темы, как вырастить безупречно здоровых детей, давайте рассмотрим культурные традиции общества, в котором мы живем. Согласно данным, опубликованным в США, Управлением детских лечебниц, в среднем американские школьники болеют простудными заболеваниями от шести до десяти раз в год, а американские педиатры ежегодно прописывают антибиотиков на сумму более 500 миллионов долларов. Согласно данным, опубликованным на недавнем слушании в Конгрессе, более 60% этих антибиотиков были назначены ошибочно и потому не принесли желаемого эффекта. Несмотря на это, количество назначаемых маленьким детям антибиотиков возросло за последние пятнадцать лет на 51%. Центр по контролю и предотвращению заболеваний в США настойчиво рекомендует врачам использовать антибиотики только в том случае, если это действительно необходимо. Кампании, проведенные по этому поводу, возымели некоторое действие. Исследования 2003 года, результаты которых были опубликованы в «Анналах внутренней медицины» показали, что, начиная с 90-х годов прошлого столетия, доктора сократили количество прописываемых антибиотиков.

Возможно, эти исследования и выглядят обнадеживающими, но в той же статье указано, что большинство прописываемых в США антибиотиков являются сильными препаратами с широким спектром действия, которые, следовательно, стоят гораздо дороже и приводят к большему количеству побочных эффектов. Более того, они предназначены для уничтожения бактерий опасных инфекций, а не «тепличных инфекций дыхательных путей», с которыми можно справиться в кабинете врача. Исследования показывают, что в 1999 году 40% прописанных детям антибиотиков имели широкий спектр действия. До сих пор их ошибочно назначают при простудных заболеваниях и других вирусных инфекциях. На самом деле, 14% детей, которым выписали такие лекарства, болели обычной простудой или были заражены вирусом. Рецепты, выписанные для лечения обычной простуды, были очевидно ошибочными. Таким образом, антибиотики, направленные на лечение этого заболевания, не вызывали нужного эффекта и потому принимались впустую.

РАМКА (с. 6): Один из самых сложных аспектов, показывающих неоднозначность применения антибиотиков, заключается в том, что в данный момент не существует альтернативного решения проблемы, которое приняли бы все.

В подобной ситуации много минусов, и родители понимают это. Болезнь детей прогрессирует, бактерии становятся сильнее, а эффективность лекарства постепенно исчезает.

Под словом «простуда» я понимаю сильную, истощающую, долговременную болезнь с температурой, ознобом и счетами за лекарства. В это трудно поверить, но легкая простуда, которая длится два-три дня, укрепляет иммунную систему и, по сути, помогает ребенку. Ответственность за тяжесть протекания простуды и других болезней ребенка лежит на родителях, а не на врачах.

Лукас и его бесконечная простуда.

Мои пациенты приводят ко мне своих детей со слишком знакомой всем нам историей. Вот недавний пример восьмилетнего мальчика Лукаса, которого привели ко мне с жалобой на хроническую простуду.

За четыре месяца до посещения моего кабинета Лукас слег с болями в ушах, температурой и простудой. Родители отвели его к врачу, прописавшему мальчику антибиотики, которые, казалось, возымели надлежащий эффект. Через неделю или около того он выздоровел и пошел в школу. Однако две-три недели спустя боли в ушах вернулись, появился насморк и кашель. Снова Лукаса привели к врачу, который на этот раз прописал ему более сильные антибиотики. И опять повторилась та же история: сначала ребенок почувствовал себя лучше, но скоро болезнь ещё раз взяла верх. Стало ясно, что антибиотики спасали его от острого кризиса инфекции, но не лечили саму болезнь. После ещё одного курса таблеток, то есть через четыре месяца после начала болезни, мама Лукаса услышала по радио передачу о том, как защитить ребенка от простуды, где выступал я, и привела его в мой кабинет.

«Лучшее средство от болей в ушах, простуды или гриппа», - сказал я маме Лукаса, - «не допускать развития этих болезней. Давайте научимся не допускать болезни Лукаса, и выясним, как сохранять его здоровье». Мои слова могут показаться смешными, ведь в нашем обществе все привыкли делать упор на лечение инфекции, когда она уже дала о себе знать, в то время как мы почти ничего не знаем о том, как предотвратить ее появление. Антибиотики скорее всего уничтожат инфекцию Лукаса, но навсегда останется нерешенным важный вопрос: что вызвало повторное появление болезни, и как лечить то, что лежит в ее основе? Узнав причину, вызывающую простуду, боли в ушах, астму и аллергию, мы можем многого добиться в предотвращении обычной простуды и сопровождающих ее болезней.

Все зависит от родителей.

На своем опыте я замечаю, что многие родители без энтузиазма относятся к тому, чтобы отвести своих детей к врачу, когда те подхватывают простуду, потому что боятся, что им снова пропишут антибиотики, как в случае с Лукасом. Сейчас все больше людей узнают, что прием слишком большого количества антибиотиков ведет к появлению более стойких видов бактерий, так что таблетки - не всегда лучший способ лечения ребенка, именно из-за подобных побочных эффектов. Я не удивлен тому, что многие родители с неохотой используют антибиотики в лечении болезни своего малыша. Однако не следует забывать о том, что антибиотики могут спасти жизнь ребенку в случае серьезной болезни, когда над ним нависает смертельная опасность из-за бактериальной инфекции. Суть в том, что антибиотики подходят для лечения определенного рода инфекций, и их не нужно назначать слишком часто.

Если ваш ребенок болен, не размышляйте, стоит ли вести его к врачу, просто отведите. Неправильно отказываться от медицинской помощи лишь потому, что вы считаете антибиотики плохим средством лечения. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок принимал антибиотики, убедитесь, что ваше решение обоснованно. Лучший советчик в этом деле – ваш доктор или врач неотложной помощи. Однако помните, что врачи не всегда бывают правы. Родителям следует идти к врачу, вооружившись нужными вопросами, и тогда согласие или несогласие с назначенными ребенку лекарствами будет основано на совместном решении врача и родителей.

Не стесняйтесь задавать доктору вопросы об использовании натуральных препаратов в качестве альтернативных методов лечения. Вы не одиноки: 42% американцев используют народную или альтернативную медицину и тратят 30 миллиардов долларов в год на натуральные средства сохранения здоровья. Большинство докторов не обидятся, если вы зададите вопросы об альтернативных вариантах. На самом деле, 52% медицинских работников уже используют народную или альтернативную медицину для защиты собственного здоровья.

Представляем вашему вниманию несколько общих вопросов, которые вы бы могли задать доктору вашего ребенка:

Эта простуда бактериальная или вирусная?

* Антибиотики эффективны только в случае бактериальных инфекций.

Если мой ребенок не станет принимать эти лекарственные средства, какие последствия его могут ожидать?

* Убедитесь, что лекарства совершенно необходимы. Иногда врачи чувствуют, что они должны прописать хоть что-нибудь, даже когда обследование показывает, что состояние улучшится само по себе, независимо от назначенных лекарств.

Существуют ли какие-либо натуральные средства, которые помогут моему ребенку?

* Все больше докторов в случае легких заболеваний прописывают натуральные средства. Родители могут стать для врачей источником знаний и стимулом для профессионального развития. У них появляется желание расширять свои познания, если вы приходите к ним с подобными вопросами.

Каковы побочные эффекты этих лекарств?

* Каждый препарат имеет список побочных эффектов, изложенных в инструкции по применению. Врач, назначающий лекарство, должен знать, не противопоказан ли по какой-то причине данный препарат вашему ребенку, и должен гарантировать, что он не вызовет вредных побочных действий.

Приведет ли прием данного препарата к тому, что мой ребенок в будущем станет более подвержен этой или другим болезням?

* Врачи знают, что медицинские препараты могут превосходно справляться с симптомами болезни, но при этом делать ребенка более подверженным тому же самому или похожему заболеванию в будущем. Именно поэтому многие доктора склоняются к использованию натуральных препаратов.

Если мы сдадим все эти анализы, повлияют ли их результаты на то, какой метод лечения вы назначите?

* Прежде, сдать несколько анализов, важно знать, изменят ли их результаты принятое решение по лечению. В случае, если вы уверены, что возможное лечение для вас неприемлемо, или если врач выпишет рецепт независимо от анализов, вы можете пересмотреть свой выбор.

Во время поисков врача для вашего ребенка, вам необходимо задать себе четыре важных вопроса:

1. Насколько индивидуально подходит врач к решению проблемы моего ребенка?
2. Как мой ребенок чувствует себя на приемах у этого врача?
3. Каким специальным оборудованием пользуется для лечения моего ребенка этот врач?
4. Насколько удачно врач справляется с лечением моего ребенка?

Будьте образованным клиентом.

Многие врачи прописывают антибиотики, не убедившись, что болезнь действительно носит бактериальный характер. Прием слишком большого количества лекарств, всочетании с тем фактом, что многие пациенты не заканчивают предписанное им лечение, приводит к развитию бактерий, устойчивых к действию антибиотиков.

Любые бактерии, подвергшиеся действию антибиотиков и выжившие после него, передают способность сопротивляться следующему поколению. Так как бактерии очень быстро размножаются и имеют короткий период генерации, они передают эту способность тысячам других бактерий в невероятно короткий промежуток времени. Опыт показывает, что одна бактерия производит более миллиона себе подобных за десять часов. Если бактерия выдерживает атаку антибиотиков, у миллиона ей подобных уже через несколько часов появится огромное преимущество. Если продолжать принимать антибиотики, это только усугубит ситуацию.

Почему некоторые люди подвержены инфекциям, а другие нет?

Жаркие споры по этому поводу не прекращаются уже долгие годы. Луи Пастер и Клод Бернар вели свой знаменитый диспут по этому поводу ещё в девятнадцатом веке. Пастер был отцом и сторонником теории микроорганизмов в современной медицине. Он распознал бактерии сибирской язвы, обосновал необходимость для врачей мыть руки между приемами и рекомендовал кипятить (пастеризовать) молоко, чтобы убить находящиеся в нем микробы. Бернар считается отцом современной психологии. Он был убежден, что тип личности определяет, заразится человек инфекцией или нет. Бернар утверждал: «Болезни витают вокруг нас беспрестанно, их семена разносит ветер, но осядут они на почве только в том случае, если почва готова к этому».

Бернар и Пастер всю свою жизнь вели дискуссии по данному вопросу. Завершилась эта война признанием Пастера на смертном одре: «почва, а не семена» более ответственна за болезнь. Тем самым он уступил право победителя Бернару, сказав: «Я был не прав. Микроорганизмы – ничто. Почва – все».

Почва – это наши собственные тела, а семена – вредные микроорганизмы, населяющие окружающую нас среду. Однако утверждать, что бактерии – ничто, не совсем правильно. Мы видели силу микроорганизмов, заражающих нас и распространяющихся от человека к человеку. Мы наблюдали появление новых болезней. Распространение в 2003 году синдрома внезапной атипичной пневмонии является примером того, как болезнь переходит от человека к человеку. Однако даже в случае с атипичной пневмонией не все подверглись действию вируса, вызывающего болезнь. Даже тут мы наблюдаем взаимодействие «семян и почвы».

Первое, что мы можем сделать - это усвоить основное правило: лечение, профилактическое или терапевтическое, должно быть направлено на нужды индивидуального пациента, а не на симптомы болезни. Заботливые родители и врачи не должны задаваться вопросом «Как лечить эту болезнь?», но должны спрашивать: «Как лучше вылечить заболевшего человека?» Чем дольше мы будем сосредоточены на подавлении симптомов, тем более устойчивой станет болезнь, что приведет к большим трудностям в эффективном лечении.

Во-вторых, выбирая путь профилактического применения антибиотиков в борьбе с такими болезнями, как сибирская язва, мы, вероятнее всего, ускоряем процесс развития более сильных и стойких бактерий, уничтожая слабых.

3 апреля 2003 года Центр контроля и предотвращения болезней опубликовал статью в «Медицинском журнале Новой Англии», в которой указывал на тот тревожный факт, что около трети всех американцев является носителями Staphylococcus aureus на кожных покровах и в носовых полостях. Бактерия стафилококка является самой распространенной причиной кожных заболеваний. К тому же, она устойчива к действию всех существующих ныне антибиотиков, включая ванкомицин - самый сильный антибиотик широкого спектра действия. Антибиотики совершенно неэффективны при вирусной инфекции, так что очень важно уточнить у доктора, является болезнь вирусной или бактериальной. Журнал Американской Медицинской Ассоциации недавно опубликовал отчет, сообщающий, что 90% обычных инфекций верхних дыхательных путей (при которых чаще всего назначают антибиотики), по существу, являются вирусными, а не бактериальными. Некоторые врачи не любят, когда пациенты задают слишком много вопросов, так что вам следует подыскать доктора, с которым вам было бы удобно разговаривать. Хорошее знакомство может спасти жизнь вашему ребенку, как это случилось однажды и со мной (см. главу 9). Найдите доктора, который будет в курсе новинок натуральной медицины и сможет взвесить все за и против антибиотиков и других распространенных лекарств. В наши дни врачи становятся все более грамотными в вопросах натуральной медицины, так что продолжайте искать того, кто вам подойдет. Я читал лекции по Аюрведе более, чем двум тысячам практикующих врачей и знаю, что интерес к ней продолжает расти.

Домашняя работа для родителей.

Когда меня впервые посетила мысль написать эту книгу, мы уже воспитали четверых детей, не используя антибиотики, и наш 8-месячный сын тоже не знал, что такое лекарства. Неплохо было бы записать это, подумал я: как вырастить детей без антибиотиков. Благодаря опыту работы со своими детьми и маленькими пациентами, я изучил, как можно помочь восстановить здоровье детей похожих на Лукаса. Часть секрета успеха состоит в том, чтобы никогда не говорить никогда… даже антибиотикам. Как я уже говорил ранее, для каждого вида терапевтического лечения есть свой подходящий случай болезни. Ум, закрытый для новых идей, – опасный ум.

**Тонкая рамочка**

(Настоящим ключом к здоровью детей и основной идеей этой книги является, в первую очередь, профилактика болезней. Если мы усвоим это правило, то вопрос, принимать антибиотики или нет, даже не будет возникать.)

После того, как вы прочтете мою книгу, забудете ли вы навсегда о том, что такое простуда у вашего ребенка? Вовсе нет. На самом деле, как я уже упоминал в этой главе, некоторые легкие простудные заболевания даже полезны для детей. Они помогают развитию сильного иммунитета. С другой стороны, восемь-десять простуд в год истощают и ставят под угрозу жизнь вашего малыша. Однако, если вы следуете советам по профилактике, простуда, скорее всего, будет проходить гораздо легче и закончится в более короткий срок. Ваш ребенок переболеет только легчайшей формой простуды, длящейся день или два, а не одну-две недели. Количество поглощаемых антибиотиков и визитов врачей заметно сократится, и вы сможете спокойно наблюдать, как укрепляется иммунная система вашего ребенка, что очень важно в наше неспокойное время.

Я не впадаю в крайности. Мои дети не живут под стеклянным колпаком без пиццы, шоколадок и колы, хотя такая пища и не входит в их каждодневный рацион. Мне кажется, моя книга сможет подсказать вам простые меры, как стать логичным и здравомыслящим родителем. Если я посоветую избегать той или иной пищи в определенное время года или дня, то обязательно объясню, почему нужно делать именно так. Я надеюсь, что прочитав мою книгу, вы станете лучше разбираться в причинах заболеваний детей, а также будете отлично представлять себе, почему мои несложные советы имеют практический смысл. Сохранение здоровья детей – это не наука о реактивных двигателях. Как вы уже заметили, в ее основе лежит обычный здравый смысл, помноженный на опыт.

В нашем маленьком городке живут двадцать четыре ребенка, и мы год за годом наблюдаем их жизнь. Если бы единственной причиной простуды было действие микроорганизмов, весь наш город был бы одной чихающей семьей. Однако на практике получается, что хотя наши дети постоянно подвергаются воздействию микробов, чаще всего болезни удается избежать. Естественно, невозможно предотвратить попадание вашего ребенка в зону действия микроорганизмов, вызывающих простуду, но вы в состоянии сделать его достаточно сильным и здоровым, чтобы он не поддался им и не заболел.

Я представлю вашему вниманию десять секретов Аюрведы, которые помогут сохранить здоровье вашего ребенка. Однако они требуют некоторого родительского «надзора за выполнением». Заучив однажды правила и способы каждодневного и сезонного подхода к ребенку, вы без труда сохраните здоровье вашего малыша. Эти знания могут помочь и взрослым – и, в результате, у вас будет здоровая семья.

Осенью, как только листья становятся сухими и ломкими, мы замечаем, что наша кожа тоже становится стянутой и потрескавшейся, в полостях меньше влаги, появляется ощущение дискомфорта. Если мы позволим высохнуть полостям, это неизбежно приведет к воспалению слизистой оболочки носа. В результате, полости начнут вырабатывать больше слизи, чтобы справиться с сухостью и воспалением. Слишком большое количество влаги подрывает способность иммунной системы бороться с бактериями и вирусами. Более того, подобный эффект создает благодатную почву для размножения микробов и бактерий, вызывающих болезни. К этому моменту наступают ноябрьские и декабрьские дни, по праву названные сезоном гриппа и простуды.

Если понаблюдать за природой и ее дарами осенью и зимой, мы заметим, что белки собирают много орехов. Ясно, что продукты, наиболее доступные зимой (орехи, зерновые культуры и корнеплоды), питают наш организм жирами и белками, необходимыми для изоляции и смазки слизистых оболочек полостей и, в первую очередь, для защиты их от сухости и воспаления. Если нам удастся разобраться в том, как, укрепляя иммунную систему, природа борется с сухостью в зимний период, мы начнем понимать и то, как естественным образом предотвратить появление признаков простуды и гриппа. Даже незначительные сезонные изменения в вашем рационе питания могут существенно поправить состояние здоровья вашего ребенка. Помните, что если бы все мы все ещё жили в деревнях, мы бы автоматически пожинали плоды натуральной медицины с каждым урожаем. Многие семьи не так далеко ушли от этого образа жизни. Многие из нас сами по себе начинают в зимнее время есть больше супов, злаков, орехов и тушеных блюд! Эта горячая пища помогает нам сражаться с простудами и сухостью зимы. Она появляется в определенное время осенью и доступна для еды зимой.

В каждом сезоне – свой урожай или предлагаемый рацион.

В 7 главе вы найдете небольшой список, содержащий набор продуктов на каждый сезон.

Вам нужно всего лишь не забывать о том, какое сейчас время года, и понимать, какие продукты выбрать для вашей семьи – и это будет лучшим лекарством. Если внести изменения в рацион питания невозможно, я поделюсь с вами множеством других простых советов и идей, касающихся сохранения здоровья детей. Вы узнаете, как найти подход к здоровью вашего ребенка и каким образом каждое утро «измерять» у него уровень стресса. У меня есть «ленивая Сьюзан» - аптечка, полная различных трав и средств, выбранных мной согласно индивидуальным нуждам ребенка. Вы узнаете, как распознать, а затем и предотвратить простуду задолго до ее появления, просто укрепив пищеварительную систему вашего ребенка. Я научу вас, как составить свою «ленивую Сьюзан» и исключить возможные ошибки в предупреждении простудных заболеваний.

Какие ситуации делают ваших детей более уязвимыми перед простудой? Может, они едят слишком много сладостей? Или неправильно питаются в школе? В первые школьные дни, когда погода становится более холодной и сухой, риск заболеть простудой у вашего ребенка намного больше. Возвратившись после окончания каникул, особенно после путешествия на самолете, дети больше подвержены простудным заболеваниям. Во время сна дыхание высушивает ротовую полость и сильно воспаляет слизистую оболочку, нанося удар по иммунной системе. В 9 главе я объясню, что нужно делать в период повышенной восприимчивости к простудным заболеваниям и гриппу, чтобы избежать появления насморка. Единожды определив тип своих детей, вы поймете, что нужно делать для профилактики болезней.

Ещё один важный способ поддержания хорошего здоровья и профилактики болезней – пищевые добавки. Их спектр не ограничен обычным утренним приемом витаминов. Каждое время года предполагает прием определенного состава полезных веществ. Мы привыкли думать, что рекомендованная дневная норма (РДН) соотносится с ежедневным приемом, однако на самом деле, природный цикл витаминных добавок не ограничивается одним днем, а действует круглый год.

С переходом от одного времени года к другому, животные остаются здоровыми, изменив количество витаминов, питательных веществ и минералов, соответственно сезону. Я понял, что в мире, где каждый день

кто-нибудь пытается продать пищевые добавки, для моей семьи и пациентов важно иметь представление, когда и почему необходимо их принимать. Плоды созревают в определенный период для пользы нашему здоровью. Подобную логику сезонного урожая имеют и препараты, приготовленные на травах.

Возможно, самый распространенный пример такой ситуации – цветок одуванчика. Существуют свои причины, почему такое большое количество этого сорняка появляется именно весной. Эта же логика применима и к другим растениям. Аллергия – достаточно распространенная причина простуды в весенний и осенний период. В одуванчике содержится натуральное мочегонное вещество, а также вещество, очищающее кровь, что оказывает положительное действие, снижая проявление аллергических реакций и предотвращая простуду. Я не пытаюсь пропагандировать выращивание одуванчиков (хотя, нужно заметить, сто лет назад одуванчиковый чай был основным напитком для множества американцев). Такие созревающие весной и осенью горькие корни и травы, как одуванчики, огородная капуста, мангольд, корень репейника, были частью рациона. Однако теперь все они исчезли со стола среднестатистического американца. Я не надеюсь, что ваши дети знают вкус мангольда или проводят вечера, пережевывая одуванчики на заднем дворе, но вы всегда можете использовать эти горькие травы и коренья, добавляя их в суп в качестве приправы.

Выбирая пищевые добавки, вам следует точно знать, какие из них лучше всего подойдут вашему ребенку в данное время года и почему. Помните, что большая часть укрепляющих иммунитет минеральных веществ и витаминов потребляется с фруктами и овощами. Если вы сомневаетесь в питательной силе фруктов и овощей, посмотрите на слона или лося. Эти огромные животные с впечатляющими бивнями и рогами – вегетарианцы.

Все ли в порядке с пищеварением вашего ребенка?

На протяжении многих лет недугом номер один, который мне приходилось лечить, был запор. Многие из нас и не подозревают, что страдают этой болезнью. Дети, в особенности, редко задумываются о времени, проведенном в туалете. Я не думаю, что в моей практике встречался ребенок, который точно помнил, когда он бывал там за последние два дня. К сожалению, родителей редко беспокоят испражнения их детей. Очень часто я обнаруживаю, что дети, страдающие хронической астмой или простудой, так же хронически мучаются запорами. Некоторые дети ходят в туалет каждый день, не задумываясь об этом. Другие часто не делают этого по два-три дня, без каких-либо видимых последствий в первое время. Впоследствии, родители приводят их в мой кабинет с проблемами кожи, простудами, аллергией или заболеваниями дыхательных путей.

Немногие родители понимают, что между вялой работой прямой кишки и плохим здоровьем ребенка может существовать прямая связь. Начните наблюдать и задавать вопросы. Я уверен, что многие доктора холистической медицины согласятся с тем, что детские запоры являются причиной многих болезней, с которыми сталкиваются уже во взрослом возрасте. В 4 главе я объясню, как предотвращать и лечить запор, и каким образом он вызывает простуду и другие заболевания.

Совершенное здоровье.

Аюрведа дает нам много не сложных способов улучшить свое здоровье. Я опишу большое количество проверенных временем растительных терапевтических средств, которые уже доказали свою ценность в поддержании здоровья детей. Все эти растения безопасны для ребенка и необходимы для достижения и сохранения совершенного здоровья.

Многие дети зависимы от слабительных средств, пищеварительных ферментов, ингаляторов и антибиотиков. Если ребенок с самого детства не может жить без фармацевтических препаратов или даже без лекарственных растений, все может закончиться тем, что он будет принимать их в течение многих лет и испытает на себе действие всевозможных побочных эффектов.

**Тонкая рамочка**

(Возможность использовать растения для укрепления организма (а не делать что-нибудь, чтобы добиться того же эффекта), означает, что Аюрведа может работать в сочетании с любыми лекарствами или способами лечения, которые уже использует ваш ребенок. Возможно, применять два подхода, которые будут дополнять друг друга. Цель этой книги не в том, чтобы противоречить западной медицине, а в попытке найти способы взаимодействия с ней. )

**Тонкая рамочка**

(В первую очередь, следует обратиться к обычному врачу, чтобы установить диагноз, удостовериться в том, насколько серьезно состояние, и убедиться, что у вас есть достаточно времени для натуральной терапии. Сообщите врачу, оказывающему первую помощь, о ваших намерениях использовать натуральные медицинские препараты. В большинстве случаев, специалист по западной медицине будет готов работать совместно с врачом альтернативной или народной медицины, чтобы проследить за ходом лечения. Информация, содержащаяся в этой книге, не предназначена для того, чтобы заменить собой диагноз или лечение, назначенные вашим врачом или квалифицированным медицинским работником. Она создана для того, чтобы использовать ее вместе с вашим семейным доктором. )

Аюрведическая гарантия здоровья.

В древних, традиционных источниках аюрведической медицины, рассказывается, что в былые времена врачам платили деньги за то, что они заботились о здоровье людей. Когда человек заболевал, выплаты прекращались до тех пор, пока он не поправится. Это не значит, что врачи следили за здоровьем только больных пациентов. Напротив, они активно назначали своим пациентам лекарственные средства, травы и давали рекомендациями в области питания и образования, чтобы поддерживать безупречное здоровье каждый день. Точно так же и эта книга была задумана, чтобы обеспечить родителей средствами того времени, когда основным занятием врачей было сохранение здоровья пациентов. Узнав десять древних секретов профилактики болезней и лекарственных средств, предназначенных для предупреждения заболеваний, родители смогут работать бок о бок с врачом, все меньше впадая в зависимость от него.

РАМКА (с. 19): Полноценно радоваться жизни со своей семьей и детьми вы сможете только тогда, когда страх пред болезнью уступит место безупречному здоровью.

Простые принципы Аюрведы, предложенные вам и вашим детям, гарантируют здоровье на всю жизнь. Обучать детей тому, как его сохранить, не менее важно, чем научить их заправлять постель или готовить еду.

Помните, что воплощать в жизнь советы, изложенные в этой книге, нужно постепенно. Аюрведическая медицина основывается на наблюдении, причине и воздействии. Эти проверенные временем средства скоро выведут вас на путь к более гармоничному стилю жизни, и, чихнув, вы потянетесь за лекарственным растением, а не за таблеткой, отпускаемой в аптеке без рецепта.

Не обязательно верить в альтернативную медицину, чтобы этот метод оказался действенным. Он сам говорит за себя. Его история насчитывает уже 5000 лет, а это большой срок для обнаружения и исключения рискованных, опасных или просто неэффективных средств лечения. Глава 2

Секрет Первый: Знаете ли вы, кто ваш ребенок?

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему некоторые дети страдают аллергией, а другие нет? Почему одни никак не могут сбросить лишний вес, а другие тщетно пытаются его набрать? Почему кто-то из детей интересуется спортом, а кто-то предпочитает, чтобы его не беспокоили? Ответы на эти вопросы описаны во многих древних медицинских системах, в том числе и в Аюрведе.

Если вы звоните в автомастерскую по поводу ремонта автомобиля, первый вопрос, который вам зададут, будет: «Какая марка и модель, какого года выпуска ваш автомобиль?». Подобным же образом мы должны спросить: «Какой марки у меня ребенок? Форд, Шевроле или, быть может, оборудованный по последнему слову техники Порш?». Если с самого начала знать ответ на этот вопрос, вы избавитесь от головной боли в дальнейшем.

К каждой машине прилагается инструкция по применению, где описаны все действия, необходимые для того, чтобы сохранять ее в отличном состоянии. Следуя тому же принципу, индивидуальный тип организма (конституция тела) детей является для родителей чем-то вроде такой инструкции. В ней вы найдете всю информацию, необходимую для поддержания эмоционального и физического здоровья вашего ребенка на протяжении всей его жизни. Если ей не следовать и не проводить текущий ремонт, машина сломается или в ее работе появятся неполадки – точно так же и у ребенка может развиться болезнь. Возьмем такой пример: машина не может сразу завестись в холодную погоду, а у ребенка в это время года могут появиться проблемы с дыханием и даже астма. К сожалению, если машина уже заглохла, инструкция вам не поможет. Таким образом, знание конституции тела является самой полезной информацией для сохранения здоровья ваших детей, но окажется абсолютно бессмысленной, когда ребенок уже болен. Первым шагом должно стать понимание того, как проводить профилактику болезней у ваших детей, пока они здоровы. Ценный инструмент в этом деле – знание конституции тела вашего малыша.

В этой главе я представлю вашему вниманию три основных конституции, сочетания которых дают десять уникальных и абсолютно разных типов. Наверняка, один из них почти полностью совпадет с описанием вашего ребенка. Необходимо, чтобы родители понимали индивидуальную природу своих малышей и следовали плану, составленному для них, чтобы вести ребенка по пути к совершенному здоровью.

Дети каждого типа конституции более или менее подвержены определенному виду болезней (например - астме или запору) и имеет склонность проявлять определенные черты характера (скажем, застенчивость или злость). Если у ребенка развился внутренний дисбаланс, следует применять тот способ лечения, который предназначен именно для данного вида проблемы. Для этого, вам необходимо точно знать тип конституции своего ребенка, так же, как и механику важно знать, с каким автомобилем ему предстоит работать. Кроме того, необходимо, чтобы родители на своем примере показывали детям, как жить в гармонии со своим индивидуальным типом конституции, чтобы, став взрослыми, они не забыли этих правил.

**Тонкая рамочка** Традиционные системы описывают связь человека с природными циклами приливов и отливов. Аюрведа, в частности, изучает и объясняет наши отношения с природой. Если на мгновение остановиться и прислушаться к тому, что нас окружает, эта близкая связь с природными циклами станет для нас очевидной.

Внутренние ритмы.

Каждый из нас по-разному воспринимает природные циклы, поэтому некоторые наиболее распространенные черты характера – это лишь разновидность в какой-то мере отличных друг от друга типов организма. Почему люди делятся на «сов» и на «жаворонков»? Почему некоторые из них, успокаиваясь к вечеру, в 22.00 чувствуют новый прилив сил? Среди ваших знакомых наверняка есть хотя бы один человек, который вечно мерзнет, или тот, кто не переносит жару? Каждый из нас знает людей, которые полнеют без видимой причины, тех, кто очень чутко спит, или таких, которые могут похвастаться фотографической памятью. Стресс – это ещё одна составляющая природного ритма, на которую каждый из нас реагирует по-разному: некоторые впадают в депрессию, другие восстают против всего мира. Все эти черты заложены и в наших детях, и чем раньше мы о них узнаем, тем лучше сможем защитить их умственное и эмоциональное здоровье.

Если изучить сменяющие друг друга циклы природы, мы поймем, что дети трех основных типов конституции отражаются в них, как в зеркале. Например, существует зимний период, которому свойственны холод и сухость, и бывают люди, часто страдающие тем, что у них всегда холодные руки и очень сухая кожа. Про таких людей можно сказать, что у них «зимний» тип конституции, так как они отражают качества зимнего времени года. Лето – жаркое время. Соответственно, есть люди, чаще других страдающие от перегрева. Эти горячие летние типажи, не переносящие жару, более склонны к таким воспалительным процессам, как солнечные ожоги, покраснение или сыпь на коже. Весной, когда выпадает много осадков, земля становится грязной и топкой. Люди, принадлежащие к весеннему типу, имеют более крупное телосложение, но они гораздо добродушнее, чем быстрый, холодный и сухой зимний тип или горячий, пылкий и проницательный летний тип. Дети рождаются с определенным набором подобных качеств, выраженных в трех основных типах организма: зимний, летний и весенний. Смешиваясь друг с другом, они формируют десять уникальных в своем роде детских типов конституции тела и ума.

Изучив множество опубликованных систем определения типов конституции, я пришел к выводу, что Аюрведа – самое эффективное описание личности в целом. Она учитывает умственные, эмоциональные, поведенческие и физические отличительные черты человека. Большинство современных систем классификации людей основаны на работе Уильяма Шелдона по соматотипам. Он выделял три основных типа: эктоморф (худой и хрупкий, как зимний тип в Аюрведе), мезоморф (среднего телосложения, мускулистый тип, соотносящийся с летним), и эндоморф (имеющий более крупное телосложение, соотносящееся с весенним типом). На мой взгляд, единственное упущение этой системы, в практическом смысле, заключается в том, что она рассматривает исключительно физическую составляющую человека. Однако каждый из нас представляет собой сложную структуру, состоящую из тела, ума, духа и эмоций. Не разобравшись во всех этих факторах, мы рискуем не понять до конца, почему механизм жизнедеятельности наших детей работает именно так, а не иначе. Аюрведическая система помогает сделать первый шаг к полному избавлению ребенка от болезней, что возможно лишь при условии, что вы полностью понимаете своего малыша.

**Секрет 1: Первый секрет здоровья заключается в том, чтобы понять, кем является ваш ребенок. Не бывает двух одинаковых детей, как не бывает двух одинаковых отпечатков пальцев. Все дети - так же, как и мы с вами - имеют разные типы организма, разные черты характера и эмоциональный облик. Для родителей важно помочь ребенку оставаться здоровым и как можно раньше осознать свою уникальность.**

Три типа.

Аюрведическая система выделяет три основных типа. Первый, представляющий зимний период, называется *вата* или воздух. Второй, соответствующий лету, называется *питта* или огонь. Третий, проявляя любовь к влаге, схож с весной и называется *капха,* земля и вода.

Для лучшего понимания этих типов представьте зиму холодным, сухим и ветреным временем года с качествами, присущими воздуху и пространству. Лето представьте жарким, берущим свое начало у элементов огня, а весну – дождливой и грязной как элементы воды и земли. Три основных детских типа, вата = зима, питта = лето, капха = весна, строятся на пяти основных элементах или составляющих природы: пространстве, воздухе, огне, воде и земле.

Рис.1 (с. 25): Три доши

Три доши (вата, питта и капха) выступают как три управляющие силы физиологии человека. Доши состоят из основных элементов природы: эфира, воздуха, огня, воды и земли.

Эфир, Воздух} Вата

Огонь, Вода} Питта

Вода, Земля} Капха

5 элементов и их соотношение в трех детских типах.

Как вы видите, зима или вата происходит от сочетания воздуха и эфира. В природе качества холода и сухости лучше всего проявляют себя ветреной осенью и зимой. В организме же воздух отвечает за движение (дыхание, испражнения, кровообращение, склонность к раздражительности).

Лето или питта состоит из огня и небольшого количества воды, чтобы огонь не сжег все на своем пути. Жара лучше всего проявляет себя в летние месяцы, а в организме она отвечает за функционирование кожи и печени, равно как и за процессы пищеварения в желудке и тонком кишечнике.

Питта контролирует зрение и такое качество, как стремление к лидерству.

Весна или капха является комбинацией воды и земли. Из-за своей связи с тяжелыми и твердыми элементами природы, весенний тип отличают более методичные и медленные действия. В организме она отвечает за силу, стабильность и поддержание необходимого баланса жидкости. Неправильное взаимодействие этих элементов, земли и воды, может послужить причиной сильной простуды. Помните, что дети выделяют слизь, чтобы жить. Где бы ни происходило выделение слизи в организме, это качество относится к весеннему типу.

Подведем итоги. Вата, питта и капха отражают три основополагающих элемента природы: воздуха и эфира, огня и воды, воды и земли. Это означает, что каждый ребенок наделен определенным количеством подобных качеств, но тип ребенка определяет то, в какой пропорции они соотносятся, и какие из них доминируют в его характере. Иными словами, мы получаем не просто тип организма, а настоящее психологическое и конституциональное описание физических и умственных способностей ребенка. Согласно аюрведической теории, тип конституции человека влияет на то, как он думает, тратит деньги, ест и спит, а так же оказывает воздействие на размер тела, его форму и многое другое. Чтобы облегчить понимание, я опишу каждый тип ребенка по временам года.

Характеристика зимнего типа:

* легкое, худощавое строение тела,
* подвижный,
* имеет склонность к сухости кожи,
* отвращение к холодной погоде (легко мерзнет),
* неравномерное чувство голода и пищеварение,
* быстро схватывает новую информацию, но быстро забывает,
* склонность к беспокойству,
* склонность к запорам,
* склонность к чуткому и прерывистому сну.

Характеристика летнего типа:

* среднее телосложение,
* действует со средней скоростью активности,
* отвращение к жаркой погоде (легко перегревается),
* предпочитает холодную пищу и напитки,
* острое чувство голода и быстрое пищеварение,
* не пропускает приемы пищи,
* средняя скорость усваивания информации,
* средняя скорость запоминания,
* часто имеет рыжеватые волосы, красноватый цвет лица, имеет склонность к появлению родинок и веснушек,
* хороший оратор,
* имеет склонность к раздражительности и гневу,
* предприимчив и наблюдателен.

Характеристика весеннего типа:

* крепкое и крупное телосложение,
* сильный,
* большая выносливость,
* действуют медленно и методично,
* жирная гладкая кожа,
* вялое пищеварение, среднее чувство голода,
* спокойный, уравновешенный характер,
* медленно усваивает новую информацию, но долго помнит,
* медленно возбуждается и раздражается,
* спит крепко и долго,
* волосы густые, жесткие и волнистые.

Кто эти дети?

Давайте рассмотрим три основных детских типа на примере учеников одного класса:

Джастин – спонтанный зимний тип.

Первый тип – зимний – ярко выражен в пятилетнем мальчике по имени Джастин. По сравнению с другими детьми, он немного худой. К тому же, он гордится своим умением быстро соображать и стремительно двигаться. Из-за беспокойного нрава мальчика, учителя часто просят его успокоиться и посидеть тихо. Помните, что аюрведический термин, обозначающий зимний тип - это вата, что означает воздух и движение. По своей природе, воздух легок и подвижен. Именно это качество преобладает в характере Джастина. Он быстро двигается, быстро думает, но так же быстро забывает. Ему трудно надолго сосредоточиться на каком-то одном предмете, потому что его ум все время перескакивает с одного на другое.

Из трех видов запоминания у Джастина сильнее всего развита слуховая память, в ущерб зрительной или моторной. Он хорошо учиться, так как в настоящее время система образования рассчитана именно на такой тип детей. Почти вся информация передается вербальным путем, и Джастин, несмотря на некоторую нервозность и беспокойность, обладает природной способностью быстро реагировать **как умственно**, так и физически, что, в конечном счете, становится его главным преимуществом.

Джастин – ребенок с сухой нежной кожей, а иногда даже с экземой. Так как кожа у мальчика сухая, его кишечник находится в таком же состоянии, что делает его более подверженным запорам, незаметным в течение многих лет из-за того, что никто не задает ему необходимых вопросов, а сам ребенок не знает, что можно считать нормой. Если ваш ребенок принадлежит к зимнему типу, нужно задавать ему вопросы по поводу опорожнения кишечника. Нормальное количество выделений из организма для ребенка зимнего типа - один раз в день, по утрам. В 4 главе я объясню, как восстановить баланс в кишечнике ребенка без использования слабительного, которое может вызвать привыкание.

Обычно Джастин неспокойно спит. Он часто просыпается посреди ночи и бежит в постель к родителям. Благодаря живости своего ума, он много думает, поэтому важно принять меры, чтобы оградить его от слишком частых погружений в свои мысли, так как это может сделать ребенка чересчур беспокойным. Беспокойство и стресс могут истощить Джастина, отнять у него все силы, переутомить и лишить способности справляться с каждодневными неприятностями. Стресс играет важную роль в жизни ребенка и часто исходит от других детей. Каждому отцу и каждой матери известно, что дети могут быть жестоки друг с другом. Ребенок зимнего типа нуждается в наибольшей поддержке, ему нужна незаметная помощь на протяжении всего детства. Он особенно чувствителен, и родители должны дать ему надежное убежище.

Джессика – вспыльчивый летний ребенок.

Одноклассница Джастина – Джессика – ребенок вспыльчивого летнего типа. Лучше всего у нее развита зрительная память. Ей легко даются школьные предметы, особенно такие, как математика, ориентированные на зрение. Джессика - в высшей степени способная девочка, которая легко принимает на себя роль лидера и становится во главе класса, когда это необходимо. Она вспыльчива и несдержана, к тому же она максималистка, качество которое часто помогает ей стать лучшей в любой выбранной области, но, с другой стороны, у девочки появляются слишком завышенные требования к самой себе. Если она не выигрывает или не оказывается лучше всех, это может привести к нервному срыву. Летом, если девочка перегревается, ее лицо становится ярко красным, так как организм ее типа несет в себе жар по своей природе.

Джессика немного более вынослива умственно и физически, чем ее одноклассник Джастин, однако родителям необходимо знать ее слабые стороны, чтобы сохранить безупречное состояние здоровья девочки. Из-за горячности Джессики, у нее имеется большая склонность к воспалениям кожи и прыщам, чем у других типов. Этот жар также влияет и на эмоциональность ребенка, у нее проявляется склонность к раздражительности, задиристости и некрасивым с моральной точки зрения поступкам, если вовремя не направить ее энергию в нужное русло. Она – лидер по природе, но окружающие не всегда любят ее, так как она порой унижает других детей чтобы подчеркнуть собственную значимость. Каждый из нас сталкивался с такими детьми, и для родителей в подобных случаях важно вмешаться и указать на неприемлемость их поведения.

Дети, принадлежащие к летнему типу, отличаются крепким строением тела и в детстве редко болеют. Нарушение внутреннего баланса проявляется у них через кожные воспаления, прыщи, жидкий стул, раздражительное и недружелюбное поведение и ухудшение зрения. Становясь старше, люди такого типа подвержены таким заболеваниям и расстройствам, как: воспаления, изжога, язва, аллергия, простатит и излишняя раздражительность.

Хэнк – уравновешенный весенний тип.

Третий базовый тип конституции полностью воплощает в себе одноклассник Джастина и Джессики - Хэнк. Один из самых крупных детей в классе, Хэнк является представителем весеннего типа. По натуре он очень медленно воспринимает информацию, но, однажды запомнив, хранит долго. Он - полная противоположность Джастину, мгновенно впитывающему новые факты, но недолго хранящему их в своей памяти. Лучше всего у Хэнка развита моторная память. Проблема в том, что большинство предметов преподается визуально, с использованием учебников, видеоматериалов и доски, или же вербально, с помощью лекций или семинаров. Легче всего Хэнку даются такие предметы, как геометрия и география, так как они позволяют использовать моторную память (благодаря изображениям и формам). Хэнк раскрывается поздно, но именно он сможет овладеть любым выбранным видом деятельности.

Хэнк ведет себя тихо и спокойно. Окружающие любят его и чувствуют себя уютно в его присутствии. Он действует медленно и методично, не тратя лишние силы. Существует опасность, что в нашем стремительно меняющемся мире Хэнк, из-за своего методичного мышления, будет считаться слишком медлительным. Однако он не менее талантлив, чем его одноклассники, и имеет равные с ними способности.

Природа Хэнка заключает в себе большую долю элементов воды и земли, поэтому его организм выделяет больше слизи, чем у детей других типов. Хэнк имеет склонность к простудным заболеваниям и кашлю. Его родители должны быть осторожны, ограничивать его в пище, которая способствует выделению слизи – гамбургеры или пицца на ужин или холодное молоко с хлопьями на завтрак. Для мальчика эти продукты означают неминуемую простуду, боли в ушах, аллергии и астму.

Бдительность со стороны Хэнка и его родителей особенно важна в весенний период, когда организм естественным образом увеличивает объем выделяемой слизи. Весной землю поливают дожди и покрывает грязь, а наши тела начинают впитывать большее количество влаги. По своей природе, Хэнк легко переполняется слизью, что делает его более уязвимым к состояниям, связанным с ней.

Хэнк, является представителем чистого весеннего типа, имеет склонность к полноте. Однако лишнего веса можно легко избежать, если распознать в раннем возрасте замедленный обмен веществ и предотвратить привычку переедать.Хэнку необходимы физические упражнения, но для того, чтобы втянуть его в занятия, мальчика необходимо заинтересовать. Бежать просто ради удовольствия пробежаться – занятие не для Хэнка. Он не слишком ловок, но при этом очень вынослив физически и силен. Ему нужна мотивация движения: ударить мяч битой, чтобы добежать до базы или пробиться к воротам и забить гол. Природная сила Хэнка поможет ему добиться хороших результатов в таких играх, как футбол или бейсбол.

***Курсивом***

**Совет родителям: Каждый из описанных выше детей отражает один из доминирующих типов в чистом виде, что в реальной жизни встречается очень редко. В сущности, каждый ребенок носит в себе уникальное сочетание всех трех типов конституции. Процентное соотношение свойств каждого из них в характере и организме ребенка и определяет его тип. В примерах, приведенных выше, описание имело высокую степень приближенности, так как каждый ребенок являлся представителем той или иной конституции организма со стопроцентным совпадением соответствующих качеств. Сила Джессики и ее горячность, например, скорее всего будут компенсированы качествами других типов. Я более подробно опишу все возможные сочетания в продолжении данной главы.**

*Рис.1 (с.31)****(*текст к рисунку)**: *Конституция вата.*

*(сверху, против часовой стрелки):*

* *склонность к страхам и переживаниям*
* *легкое, более уравновешенное строение тела*
* *склонность к запорам*
* *нерегулярное чувство голода*
* *склонность к быстрым, активным поступкам*
* *схватывает «на лету», быстро забывает*
* *склонность к сухости кожи*
* *отвращение к холодной погоде*
* *склонность к чуткому и прерывистому сну*

*Конституция питта.*

* *склонность к раздражительности и гневу*
* *среднее телосложение*
* *отвращение к жаркой погоде*
* *острое чувство голода и быстрая пищеварительная система*
* *среднеразвитая память*
* *острый ум*
* *действует со средней скоростью*
* *предпочитает холодную пищу и напитки*
* *не пропускает приемы пищи*
* *часто имеет рыжий цвет волос, красноватое лицо, имеет склонность к появлению родинок и веснушек*
* *хороший оратор*
* *предприимчивый и наблюдательный характер*

*Конституция капха.*

* *склонность к задумчивости и депрессии*
* *спокойный, уравновешенный характер*
* *крепкое и крупное телосложение*
* *вялое пищеварение и среднее чувство голода*
* *большая сила и выносливость*
* *неохотно понимает, медленно забывает*
* *действует размеренно и методично*
* *жирная гладкая кожа*
* *медленно приходит в состояние возбуждения или раздражения*
* *спит крепко и долго*
* *волосы густые, жесткие и волнистые*

Хрупкий баланс.

Из историй о Джастине, Джессике и Хэнке можно сделать вывод, что облик каждого ребенка неповторим. Представленные выше детские типы покажутся более знакомыми, если мы увидим их черты в собственных детях и их друзьях. Однако знание типа конституции вашего ребенка не только поможет вам узнать, кто он такой на самом деле, и в чем ему легче всего будет себя проявить, но и позволит различать нормальное поведение и поведение с отклонениями.

***Курсив***

**Совет родителям: Зная, какие черты составляют характер вашего ребенка, вы сможете распознать поведение, вызванное нарушением внутреннего баланса его организма. Однажды поняв свойственное вашему ребенку поведение, вы без труда будете замечать отклонения от нормы и всякий раз сможете принимать необходимые меры до того, как проявятся более серьезные симптомы.**

Когда с ребенком все в порядке, это вовсе не означает, что свойства зимнего, летнего и весеннего характера в нем распределены равномерно. Это объясняется лишь тем, что данный тип организма гармонично взаимодействует как с внутренней средой, так и с окружающим миром.

Рамка (Гармония в организме предполагает здоровую работу его физических и эмоциональных функций. Перечисленные ниже свойства представляют собой основные черты нормального и отклоненного от нормы поведения детей каждого типа.)

Черты, свойственные здоровому ребенку зимнего типа:

* живость ума
* грация и хорошая координация движений
* творческие и артистические способности
* четкая ясная речь
* стройность
* правильное строение мышечной ткани
* нормальное очищение кишечника
* здоровый сон
* сильная иммунная система
* чувство воодушевления

Отклонения, свойственные ребенку зимнего типа:

* сухая и грубая кожа
* бессонница
* запор
* усталость
* головные боли
* непереносимость холода
* истощение или потеря веса
* тревожность, беспокойность
* недостаток внимания и гиперактивность

Черты, свойственные здоровому ребенку летнего типа:

* нормальная температура тела
* среднее количество потребляемой жидкости
* сильная пищеварительная система
* яркий цвет лица
* острый ум
* глубокая мотивация и напористость
* природные способности лидера
* удовлетворенность

Отклонения, свойственные ребенку летнего типа:

* сыпь
* кожные воспаления (включая прыщи)
* боли в желудке
* диарея
* проблемы со зрением или жжение в глазах
* слишком высокая температура тела
* враждебность, раздражительность
* желание контролировать окружающих и манипулировать ими
* слишком большое стремление к лидерству

Черты, свойственные здоровому ребенку весеннего типа:

* сильные мускулы
* жизнестойкость и выдержка
* сильная иммунная система
* здоровые нормальные суставы
* хорошая память
* твердые ногти и жесткие волосы
* здравомыслие
* привязанность, щедрость, смелость, чувство собственного достоинства

Отклонения, свойственные ребенку весеннего типа:

* жирная кожа
* медленное, вялое пищеварение
* закупорка полостей
* аллергический ринит
* астма
* ожирение
* кожные наросты
* одержимость, постоянная потребность в чем-либо
* апатия
* депрессия
* закрытость
* рассеянное внимание

Способ определения типа конституции ребенка.

Существует пять совокупных параметров, которые помогают обрести более глубокое понимание сущности ребенка. Среди них на первом месте стоит умственный уровень, затем идет поведенческий, эмоциональный, физический уровни и степень физической подготовки ребенка. Некоторые дети очень умны и имеют высокий уровень интеллекта, но их слабость проявляется на эмоциональном уровне, что ведет к более тяжелому пути развития. Знание подобной информации поможет родителям поддержать своих детей и понять их возрастные изменения.

Правила пользования.

Составляя подобную таблицу для своего ребенка, вы не сможете с точностью определить его положение в каждой категории. Так как ваш ребенок все время растет, выбирайте ответы соответственно его нынешнему возрасту. Если ребенок не подходит ни под одну из предложенных категорий, поставьте прочерк. С другой стороны, если он или она отвечает всем трем параметрам, обведите все походящие ответы. Однако помните, что ваша цель – установить доминирующие в ребенке свойства. Если ребенок имеет склонность к одному из вариантов ответа, но другой выражен в нем сильнее, выбирайте тот, что действительно подходит, в остальных вариантах ставьте прочерк.

Возможно, вам будет полезно и интересно разрешить ребенку самому, если это позволяет его возраст, ответить на вопросы. Некоторые ответы можно узнать, только побеседовав с ребенком. Иногда самые точные результаты дает совместная работа родителей и детей.

Закончив, подведите итог в каждой секции, затем сложите суммы всех пяти тестов и определите тип вашего ребенка.

Интеллектуальный уровень.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зима** | **Лето** | **Весна** |
| Умственная активность | Быстрый, беспокойный ум | Острый, агрессивный ум | Спокойный, твердый, уравновешенный ум |
| Память | Краткосрочная | Всегда хорошая | Долгосрочная |
| Мышление | Всегда изменчивое | Обычно равномерное | Равномерное, твердое, неизменное |
| Концентрация внимания | Краткосрочная | Выше среднего | Долгосрочная |
| Способность запоминать | Высокая скорость усваивания | Средняя скорость усваивания | Медленная скорость усваивания |
| Сны | Полные страхов, полетов, бега, прыжков | Злые, жестокие, приключенческие | С присутствием воды, облаков, любви |
| Процесс сна | Прерывистый, чуткий | Крепкий, средний | Крепкий, тяжелый, долгий |
| Голос | Высокий | Средний | Низкий |
| Итог теста интелектуального уровня |  |  |  |

Поведенческий уровень.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зима** | **Лето** | **Весна** |
| Скорость поглощения пищи | Высокая | Средняя | Медленная |
| Чувство голода | Нерегулярное | Острое, нуждается в пище, когда голоден | Легко может не хотеть есть |
| Пища, напитки | Предпочитает теплые | Предпочитает холодные | Предпочитает сухие и теплые |
| Достижение цели | Легко отвлекается | Сосредоточен и предан своему делу | Действует медленно и уверенно |
| Умение делиться и отдавать | Делится немногим | Дает много, но не постоянно | Щедрый |
| Лучше всего работает | Под присмотром | В одиночестве | В группе |
| Любимая погода | Отвращение к холоду | Отвращение к жаре | Отвращение к сырости и холоду |
| Реакция на стресс | Быстро приходит в состояние возбуждения | Возбуждается со средней скоростью | Возбуждается медленно |
| Копилка | Не копит, быстро тратит | Копит, но быстро тратит | Копит регулярно, собирает материальные ценности |
| Дружба | Легко заводит друзей на короткий срок | Склонен быть один | Заводит друзей на долгое время |
| Итог теста поведенческого уровня |  |  |  |

Психологический уровень.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зима** | **Лето** | **Весна** |
| Настроение | Изменчивое | Меняется медленно | Устойчивое, неизменчивое |
| Реакция на стресс | Испуг | Злость | Безразличие |
| Чувствителен к | Собственным эмоциям | Не чувствителен | Эмоциям других людей |
| При угрозе склонен | Убежать | Драться | Урегулировать конфликт |
| Отношения с родителями | Докучливый | Ревнивый | Доверительный |
| Выражение привязанности | Словами | Действиями | Прикосновением |
| Реакция на обиду | Плач | Спор | Уход |
| Реакция на психологическую травму | Беспокойство | Злоба | Депрессия |
| Уровень уверенности в себе | Застенчивый | Внешняя уверенность в себе | Внутренняя уверенность в себе |
| Итог теста психологического уровня |  |  |  |

Физический уровень.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зима** | **Лето** | **Весна** |
| Количество волос | Жидкие | Среднее количество | Густые |
| Тип волос | Сухие | Нормальные | Жирные |
| Цвет волос | Светло-коричневые, светлые | Рыжие, красновато-коричневые | Темно-коричневые, черные |
| Кожа | Сухая, грубая | Мягкая, средней жирности | Жирная, влажная, прохладная |
| Температура кожи | Холодные руки и ноги | Теплая | Прохладная |
| Цвет лица | Смуглый | Розовый, красный | Бледный, белый |
| Глаза | Маленькие | Среднего размера | Большие |
| Белки глаз | Голубые/жёлтые | Желтые/красные | Белые/блестящие |
| Размер зубов | Очень крупные или очень мелкие | Среднего размера | Среднего размера |
| Вес | Худой, набирает вес с трудом | Средний | Крупный, легко набирает вес |
| Стул | Сухой, твердый, мелкий, подвержен запорам | Много раз за день, в норме мягкий | Тяжелый, медленный, крупный, регулярный |
| Итог теста физического уровня |  |  |  |

Степень физической подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зима** | **Лето** | **Весна** |
| Терпимость к физическим нагрузкам | Низкая | Средняя | Высокая |
| Выносливость | Слабая | Хорошая | Высокая |
| Сила | Слабая | Хорошая | Высокая |
| Скорость | Очень высокая | Высокая | Низкая |
| Чувство азарта | Не переносит ситуации соперничества | Склонен к соревнованию | Легко справляется с соревнованием |
| Скорость движения на прогулке | Быстрая | Средняя | Медленная и размеренная |
| Строение мышц | Стройное | Среднее | Крепкое |
| Бегает как | Олень | Тигр | Медведь |
| Размер тела | Мелкий, худой или высокий | Средний | Крупный, плотный |
| Скорость реакции | Высокая | Средняя | Низкая |
| Итог степени физической подготовки |  |  |  |

Итог

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зима** | **Лето** | **Весна** |
| Интелектуальный |  |  |  |
| Поведенческий |  |  |  |
| Психологический |  |  |  |
| Физический |  |  |  |
| Физическая подготовка |  |  |  |
| **Тип ребенка** |  |  |  |

Способ применения данной информации.

Подсчет результатов теста позволит вам распознать черты своего ребенка и его модель поведения в общей классификации трех типов. Так как в каждом ребенке есть немного от каждого типа конституции– зимнего, летнего и весеннего – итог редко бывает полностью определенным в пользу той или иной конституции. Основываясь на вариантах возможных результатов, три базовых типа конституции подразделяются на десять возможных комбинаций. Три типа организма помогут раскрыть потенциальные слабости вашего ребенка и дадут вам возможность поддержать и защитить его благополучие.

Подведите итоги своих подсчетов и определите тип вашего ребенка. Допустим, у вас получились следующие результаты: 26 - зима, 15 - лето и 11 - весна. Это значит, что в ребенке ярко выражены черты зимнего типа, поэтому именно к нему мы его и отнесем. Теперь вы знаете, что ваш ребенок склонен быть легким, холодным, быстрым и беспокойным. Он легко зябнет, часто хочет пить и рискует заболеть простудой в зимнее время.

Если ваш результат 15 - зима, 26 – лето, 11 – весна, то ребенок принадлежит к летнему типу. Этот ребенок имеет среднее телосложение и стремящуюся к соревнованиям натуру. Если его природную горячность не распознать, ребенок может сжечь себя изнутри, от чего есть риск появления болезней, связанных с жаром и стрессом.

Если результат 9 – зима, 15 – лето, 26 – весна, ваш ребенок принадлежит весеннему типу. Он, скорее всего, будет отличаться крупным телосложением и легким характером. Весной у него появляется сильная склонность к простудным заболеваниям, астме, гриппу. Я расскажу о профилактических действиях, предназначенных для того, чтобы поддержать ребенка во время стресса и снизить риск заболеваний.

Если после подсчетов у вас получилось: 18 – зима, 21 – лето, 19 – весна, строение вашего ребенка содержит практически равное количество составляющих всех трех типов, то есть его конституция – тройного типа. Следовательно, ваш ребенок будет иметь сильное строение тела. Однако следует быть осторожными и проводить профилактику болезней каждый сезон, так как такие дети носят в себе большое количество свойств, присущих всем временам года. Зимой, если они получают недостаточное количество горячей, богатой жирами пищи, то лишатся естественной влаги и замерзнут. Аналогичным образом, летом они будут чувствительны к жаре, а весной – к влажности.

Анализируя результаты теста, нередко приходится сталкиваться с ситуацией, когда доминируют два базовых типа, то есть конституция вашего ребенка представляет собой сочетание двух из них – например, если у вас получилось следующее: 25 – зима, 23 – лето, 8 – весна. Количество зимних и летних качеств почти равно, тогда как весенних - очень мало. Такого ребенка мы можем назвать «зимне-летним» типом. Если счет склоняется в сторону лета, скажем, 21 – зима, 26 – лето, 15 – весна, ребенок относится к «летне-зимнему» типу. Три основных типа конституции, объединяясь между собой, могут образовать десять уникальных детских типов организма:

* зима
* лето
* весна
* зима-лето
* зима-весна
* лето-зима
* лето-весна
* весна-зима
* весна-лето
* зима-лето-весна или «тройной тип»

Если ребенок является представителем комбинированного типа (зима-лето или зима-весна), в нем сочетаются качества двух времен года. Вам будет удобно для начала выписать доминирующие свойства. Те, что вы напишете вторыми, оказывают огромное влияние на ребенка данного типа, но все же не могут сравниться с первыми.

Применение результатов теста.

Чтобы понять, как в точности влияют эти качества на характер и поведение ребенка, вам предоставляется возможность рассмотреть итоги каждого отдельно взятого теста: на интеллектуальном, поведенческом, эмоциональном, физическом уровнях и на уровне физической подготовки.

Знание типа конституции ребенка дает вам массу преимуществ в деле сохранения здоровья вашего малыша. Вся эта книга посвящена тому, как правильно использовать подобную информацию. Однако из тестов, определяющих тип организма, можно почерпнуть гораздо больше. Схема каждого из пяти тестов помогает узнать как проявляется ребенок в различных аспектах собственного организма и характера. Глядя на итоги каждого теста, мы открываем для себя огромное количество характерных черт, свойственных поведению нашего ребенка.

Общий результат теста Салли:

Зима – 10, лето – 21, весна – 19.

Летне-весенний тип ребенка.

Салли относится к летне-весеннему типу конституции, с большим и почти равным набором качеств как лета, так и весны.

Схема каждого из пяти тестов указывает на то, что, в сущности, в ней выражены черты летнего и весеннего периода.

Итог теста интеллектуального уровня Салли:

Зима – 10, лето – 12, весна – 26.

Весенний умственный уровень.

Тест умственного уровня Салли является составной частью общего итога. Даже, несмотря на то, что, в целом, Салли относится к летне-весеннему типу, в основе ее мыслительных процессов лежит чистый весенний тип конституции. Это объясняет задумчивую, неторопливую и методичную натуру Салли, которая может не обладать навыками скоростного чтения и не будет лучше всех решать тесты. Так как обычно Салли находится под влиянием горячности и настойчивости лета, мы можем предположить, что, став старше, она перерастет свою весеннюю медлительность. В 3 главе я опишу три фазы человеческой жизни. Первая из них называется весенней. Именно она делает весенние качества более заметными в ребенке, который с возрастом зачастую перерастает их.

Общий результат теста Рэнди:

Зима – 25, лето – 14, весна – 9.

Зимний тип ребенка.

Общий результат теста Рэнди показывает, что он относится к зимнему типу ребенка, демонстрирующего, в основном, присущее зимнему типу поведение.

Если просмотреть итоги отдельно взятых тестов Рэнди, можно заметить, что зимний тип доминирует не в каждом из них. Именно это помогает объяснить, почему поведение Рэнди не совсем подходит под описания всех трех типов. Все результаты, кроме теста физической подготовки, показывают более высокий зимний итог.

Итог теста физической подготовки Рэнди:

Зима – 15, лето – 25, весна – 23.

Летне-весенний уровень физической подготовки.

Подобный результат говорит о том, что, несмотря на зимний тип, Рэнди, отличающийся быстрой, но хрупкой нервной системой, с точки зрения физической подготовки, будет иметь большую силу и выносливость, чем мы можем предположить из общего результата.

В чем польза данной информации.

Предположим, что ваш ребенок испытывает трудности на уроках физической культуры; или на уроках чтения не может заслужить даже «тройку», или он / она слишком застенчивы или, наоборот, слишком властны. Если внимательно просмотреть все тесты в поисках категории, не подходящей основному типу вашего малыша, вы, скорее всего, откроете для себя важное понимание сильных и слабых сторон ребенка. Например, ребенок, относящийся в общем итоге к летне-весеннему типу, может иметь зимний умственный уровень. Эти данные объясняют, почему он легко впадает в беспокойство и тревогу, несмотря на то, что его общий итог подразумевает совсем другую реакцию. Подобная информация может служить ключом к пониманию характера вашего ребенка, с помощью которого можно повернуть крайности в нужное русло.

Знание типа организма спасает жизнь.

В 1960 году в Германской Демократической Республике начали программу определения типов конституции детей, с целью улучшения результатов атлетов этой страны на Олимпийских играх. Ученые использовали большое количество параметров, и это позволило стране размером со штат Нью-Йорк добиться огромных результатов. В 1968 году ГДР завоевала девять золотых медалей, тогда как в США отправились 45. В 1976 году ГДР получила 47 золотых медалей, а США - всего 37. Я вовсе не предлагаю использовать определение типов в данном направлении. Я просто хочу доказать, что большинство поведенческих и физических черт можно распознать уже в раннем возрасте. Для родителей подобная информация может оказаться полезной в профилактике и лечении болезней, которым подвержен их ребенок. Можно объяснить данный феномен личностными качествами или переходным возрастом и начать преодолевать его с помощью упражнений или физических нагрузок, которые помогут ребенку отличиться.

К сожалению, множество детей испытывают психологические травмы в гимнастическом зале. Зачастую тренеры и учителя физкультуры требуют от детей, если они хотят заслужить высокую оценку, забраться вверх по канату или пробежать милю за десять минут. Однако дети не похожи друг на друга, и не все способны действовать на подобном уровне. На самом деле, если ребенок не может подняться по канату или пробежать милю за десять минут, или если именно его в последнюю очередь выбирают в команду для игры в футбол, он или она испытывает публичное унижение. Такие переживания надолго отбивают у детей желание заниматься спортом, что, в конечном итоге, приводит к нарушениям здоровья. В одном из опросов Луи Харриса было сказано: «50% американских детей переживают свой первый серьезный провал на спортивной площадке».

Знать, кем является ваш ребенок.

Именно об этом опросе я подумал во время своего посещения частной школы на западном побережье США. Я приехал туда, чтобы поговорить с тренерами о типах детей и о том, как избежать психологических травм в гимнастическом зале. Понимание системы типов конституции у детей может изменить их жизнь, так как это случилось с маленькой Шэрон. Шэрон знала, почему я приехал в ее школу, и пришла ко мне сразу после урока физкультуры. Ей было около 10 лет, и она только что закончила тяжелый для нее забег на одну милю. Ее красивое круглое личико было ярко-красным, а по носу стекали капли пота. Она выглядела полностью истощенной, расстроенной и подавленной.

«Доктор, - сказала она, - Можете ли вы выписать мне освобождение от уроков физкультуры?»

«Тебе не нравится заниматься в гимнастическом зале?»

«Я это просто ненавижу».

«Почему? Разве тебе там не весело?»

«Совсем не весело».

«Есть ли в занятиях физкультурой что-нибудь, что тебя привлекает?»

«Нет, - ответила Шэрон. – Я ни с чем не справляюсь».

Шэрон была похожа на бейсболиста Бэйба Рута. Она принадлежала к весеннему типу детей и обладала крепким телосложением и сильными костями. Несмотря на то, что скорость – не самая сильная сторона Шэрон, с ее природной силой, выносливостью и координацией она могла бы проявить себя во многих других видах спорта и добиться в них успеха.

Рассказывая о том, что произошло с ней на беговой дорожке, девочка плакала.

«Каждый бежал, как мог, - сказала она. - А тренеры кричали на нас и свистели, заставляя бежать быстрее. Мне было так больно, я так старалась, но не могла пробежать так быстро, как им хотелось. Мой результат – 11 минут 30 секунд».

Я знаю, что для зачета дети должны пробежать милю (1,609 км) за 10 минут. Но я также знаю, что для типа Шэрон и ее возраста это очень трудная задача. Шэрон вовсе не одинока – 50% американских девочек не в состоянии пробежать милю за 10 минут.

«Это несправедливо, - сказала девочка, вытирая слезы со щек. – Я старалась изо всех сил». Затем она сдавлено добавила: «Все дети видели, как я прибежала последней».

Мое сердце сжалось. Я знал, что она говорила искренне, и что это обязательное упражнение, скорее всего, заставит ее возненавидеть физкультуру на всю оставшуюся жизнь. Перед лицом всего четвертого класса она превратилась в одного из 85% взрослых американцев, не занимающихся спортом. Я понимал, что не смогу выписать для нее освобождение, поэтому решил поговорить с преподавателем физкультуры.

Было ясно, что если заставить Шэрон продолжать сдавать тесты и зачеты на беговой дорожке, это повлечет за собой печальные последствия. Во-первых, она не сдаст зачет. Во-вторых, она снова почувствует себя униженной. В-третьих, она навсегда откажется от занятий физкультурой и, возможно, абсолютно потеряет физическую форму ещё в детстве. В-четвертых, ее детское унижение и провал останутся в памяти навсегда и отразятся на умении справляться с подобными ситуациями. Детство – это «волшебная пора», когда мы с особой тщательностью должны следить за физическим, умственным и эмоциональным состоянием наших детей. В противном случае, проблемы обязательно дадут о себе знать в более позднем возрасте. Все что нужно - это не подвергать таких детей, как Шэрон, подобным испытаниям, а подобрать необходимую систему, которая поможет им найти вид упражнений, подходящий типу конституции ребенка, и радующий его.

К счастью, учитель физкультуры Шэрон оказался человеком с широкими взглядами и понял, что тесты, установленные Президентским Советом по Физической Культуре, давно устарели. Он был готов принять систему детских типов и предложить ученикам более широкий спектр физкультурных программ.

Благодаря взглядам этого учителя, у нашей истории оказался счастливый конец. Спустя год, мне позвонила мама Шэрон. С некоторым удивлением и большой гордостью она сообщила мне, что ее дочь собирается участвовать в региональных соревнованиях по спортивной ходьбе. Отыскав понравившийся вид спорта, Шерон снова почувствовала интерес к занятиям.

Когда в следующий раз я побывал в школе Шэрон, она принялась взахлеб рассказывать мне о соревновании по спортивной ходьбе, где она принимала участие, и о том, что теперь физкультура – ее любимый предмет. К тому же, Шэрон с большим воодушевлением сообщила, что недавно стала членом баскетбольной команды. От удивления я лишился дара речи. Она сказала: «Худые девочки ведут и бросают мяч, а я подбираю его под щитом». Она так гордилась своим строением тела и новой и уважаемой ролью центрового игрока, что мне было трудно поверить в тот факт, что эта же самая маленькая девочка всего год назад со слезами на глазах умоляла меня выписать ей постоянное освобождение от физкультуры. На примере Шэрон легко увидеть, как близко она подошла к тому, чтобы потерять физическое и эмоциональное здоровье из-за неправильного подхода.

Шэрон была не первым ребенком, кто обратился ко мне с просьбой об освобождении от физкультуры. Все родители должны использовать информацию о типах конституции детей и результаты тестов, чтобы избежать провалов в области физкультуры и спорта и направить детей туда, где они смогут проявлять себя и получать от этого удовольствие. Поддерживая ребенка в занятиях, подходящих именно его типу, мы сможем удовлетворить страсть наших детей к игре – необходимую составную часть жизни любого ребенка на протяжении многих веков.

***РАМКА***

**Совет родителям: Используйте знание типа конституции вашего ребенка, чтобы поддержать его в выборе такого вида спорта, который доставит ему наибольшее удовольствие. Помогая ему выбрать род занятий, где он сможет проявить себя, вы направите его на путь физических упражнений, движения и игры, что будет поддерживать его на протяжении всей жизни.**

Игра – единственная необходимая составляющая жизни, и я в подробностях опишу эту теорию в 11 и 12 главах. Понимание типа вашего ребенка поможет вам найти правильный путь, чтобы обеспечить его всем необходимым в любой сфере жизни. Перейдя к следующей главе, мы увидим, как тип организма влияет на восприимчивость к болезням и определяет возможности сохранения здоровья. Часто детей разных типов необходимо лечить по-разному, просто из-за их уникальной конституции. Первый шаг на пути к здоровью ваших детей – это знание того, кем они являются и почему поступают так, а не иначе.

Глава 3.

Секрет Второй: Дети выделяют слизь, чтобы жить.

Вряд ли мы станем обсуждать такую тему, как слизь, в светской беседе. Однако для родителей она является неотъемлемым атрибутом ежедневных забот, так как дети выделяют ее в больших количествах. Создается впечатление, что детям постоянно нужно вытирать нос или сморкаться. Хотя это может казаться неудобством, особенно, если у ребенка часто бывает насморк и кашель, выделение слизи – необычайно важная часть внутренних процессов организма ребенка. На самом деле, это важнейшая часть в организме любого человека.

Выделение слизи – важная составная часть увлажнения тела и иммунной системы. Для детей увлажнение играет очень большую роль, так как оно обеспечивает гибкость детского организма и возможность роста до 30 см в год. Именно благодаря большому количеству смазки, 7-летний ребенок может скатиться с перил лестницы, хохоча на каждом повороте, тогда как 80-летний старик просто переломает себе все кости, проделав такой же путь.

Иногда организм выделяет слишком большое количество смазки, реагируя на обезвоживание. Когда наши полости высыхают, это вызывают раздражение, и организм реагируем выделением большего количества слизи, пытаясь увлажнить все ткани. Такая слизь часто выделяется в бóльших объемах, чем этого требует организм, и тогда она заполняет собой полости и слизистые оболочки, вызывая закупорки и образуя благоприятную среду для размножения инфекционных бактерий и других микроорганизмов.

Иммунная система использует слизистые оболочки в качестве первой ступени защиты в борьбе с инфекцией. Ключевой момент – сколько именно выделяется слизи в организме ребенка. Как в сказке про Машу и трех медведей, количество слизи должно быть «как раз впору», не слишком большим, но и не маленьким. Дети разных типов имеют природную склонность к разному объему выделяемой слизи. В связи с тем, что существует такое объективное различие, разные дети в разной степени подвержены таким болезням, как простуда, грипп, астма и другие респираторные инфекции. Другой фактор, по-разному влияющий на детей – смена воздействия времен года, в зависимости от индивидуальных жизненных циклов. В особенно больших количествах слизь у детей выделяется в первые 12 лет. Как только ребенок достигает подросткового возраста, объем производимой слизи уменьшается или вообще прекращается. Обычно в этом возрасте мы наблюдаем улучшение у детей, больных астмой. Выделение слизи в среднем возрасте обычно достаточно стабильно. Затем, когда мы переходим в пожилой возраст, то начинаем выделять значительно меньше слизи и других увлажняющих веществ, что ведет к иссушению.

Жизненные циклы человека.

Весна.

В природе весна – время начала новой жизни, когда все просыпается после долгой зимней спячки. Так и детство – время роста и зарождения циклов жизни нового человека. В природе дожди, приносящие влагу, выпадают весной, таким же образом и детский организм выделяют увлажняющую слизь для роста. Дожди помогают вырасти новым листьям, траве и цветам, так же, как и слизь помогает быстрому росту гибких суставов у детей. Детям, как и растениям, нужна влажная среда, чтобы они могли расти. Дети, проходящие естественный весенний период своей жизни и относящиеся к весеннему типу, имеют склонность к выделению слишком большого количества слизи, что делает их более восприимчивыми к простудам и заболеваниям дыхательных путей.

Лето.

Все дети входят в летний период своей жизни около 12 лет. В природе лето –жаркое и бурное время года. Растения и животные в этот период ведут активный образ жизни, извлекая как можно больше пользы из длинных дней, пока не наступили холода. Если бы вы были птицей, вам пришлось бы максимально использовать возможности, которые дает лето, чтобы научиться летать, отыскивать пищу и накопить достаточно сил для перелета за много тысяч километров в поисках спасения от наступающей лютой зимы. Такова природа лета – постоянное напряжение, и ни минуты покоя.

С юношеского возраста до 50 лет мы переживаем самый активный период своей жизни. В это время мы готовы завоевывать мир, вырастить детей и оставить свой след в истории общества. Люди летнего типа легко перегреваются и склонны к различного рода воспалениям. Взрослые, относящиеся к летнему типу, подвержены изжоге, повышенной температуре и кожным высыпаниям, проблемам со зрением, артриту, аллергии и расстройствам. Летний период человеческой жизни начинается около 12 лет и продолжается до 50-60-летнего возраста, когда в свои права вступает зимний период.

Зима.

Зима – последний период человеческой жизни. В природе зимой время словно замедляется. Животные впадают в спячку или зарываются в подземные норы. Деревья сбрасывают листву, а более слабые растения погибают, в то время как их корни или семена ждут весну. Зима – время покоя, когда природа готовится к новому весеннему возрождению.

Листья высыхают и опадают с деревьев. То же самое происходит с нами. Наша кожа становится сухой, суставы теряют гибкость из-за недостатка влаги. Тело стареет, но ум обычно по-прежнему остается острым. В этот период жизни происходят два важных события. Во-первых, в нашем теле начинаются разрушительный процесс иссушения. Так как мы уже немолоды и постоянно испытываем стрессы, наши мышцы становятся тоньше, тело перестает быть гибким, сокращается упругость. В результате, постепенно снижается способность потоков крови проникать вглубь тканей. Без достаточного снабжения кровью мышцы, суставы и внутренние органы теряют влагу. Однако более важно то, что ткани недополучают кислород, который должен поступать к ним с кровью. Без кислорода клетки и ткани не могут существовать. Именно с этого момента и начинается процесс старения.

Второе важное событие, происходящее в зимний цикл жизни – это усиление в человеке духовной стороны. С началом зимнего цикла ум становится более активным, а тело, наоборот, теряет свою энергичность. Так как зима, или вата, отражает качества воздуха и легкости, ум естественным образом тянется к более тонким и духовным материям.

**Тонкая рамка** Согласно Аюрведе, весна – тяжелое время года, связанное со структурой нашего тела. Лето – жаркое, но стимулирующее время, связанное с системой пищеварения. Зима холодная и сухая – она так холодна и суха, что даже вода замерзает и превращается в лёд. Зима представляет собой движения тела, контролирующие нервную систему и мозг.

Связь с бабушками и дедушками.

Аюрведа, медицинская система с 5000-летней историей, всегда основывалась на мудрости старших, несущих знание и передающих его следующим поколениям. Люди почитали и уважали мудрость и жизненный опыт стариков. К сожалению, наше общество потеряло уважение к мудрости старших поколений. Эта перемена все больше укореняется с каждым новым поколением. На самом деле, слова «бабушка» и «дедушка» обозначают людей, проживших жизнь, наполненную мудростью, духовной силой и заботами о семье.

Возможность иметь близкие отношения с бабушками и дедушками не только обогащает наш жизненный опыт, но и может оказать значительное влияние на успеваемость ребенка в школе. В журнале «Социологический спектр» в 1996 были опубликованы результаты исследований, в которых приводились данные средних школьных оценок в семье, где вместе проживают несколько поколений родственников: дети, родители, бабушки и дедушки. Оценки, полученные во время обучения в средней школе или в колледже у детей, живущих в одном доме с родителями своих мам и пап, оказались выше, чем у тех, кто живет без них.

К сожалению, в наше время люди все чаще живут отдельно от своих родителей. Дети не воспринимают советы своих бабушек и дедушек, но одновременно у них теряется и чувство защищенности, направленности и внимания, которое существует в больших семьях. Этот опыт человеку не смогут дать няни или программы продленного дня в школе. Если возможно, создавая семью, уделяйте внимание общению бабушек и дедушек с внуками. Несмотря на то, что сейчас в Америке не принято жить вместе с родителями, серьезно подумайте о том, чтобы поселиться недалеко от них. Это очень хорошо повлияет на иннтелектуальное, духовное и эмоциональное развитие ваших детей.

**Тонкая рамка**

(На пути, ведущему к хорошему здоровью, важно знать, когда вы более всего подвержены некоторому дисбалансу. Если вы принадлежите к весеннему типу и переживаете весенний жизненный цикл, то находитесь в зоне особого риска. В такое время важно соблюдать все правила, связанные с конституцией тела. Понимание этого жизненного цикла, свойственного детям до 12 лет, является ключом к безупречному здоровью.)

**Секрет 2: Второй секрет заключается в том, чтобы узнать, как регулировать выделение слизи организмом вашего ребенка. Дети до 12 лет переживают весенний цикл жизни, когда выделение слизи поддерживает их быстро растущее тело. Однако для здорового роста необходимо определенное ее количество, и избыток слизи может привести к простуде, насморку и инфекциям.**

Дети выделяют неодинаковое количество слизи.

Наше тело постоянно выделяет необходимое количество слизи. Для поддержания безупречного баланса слизистых оболочек, то есть необходимо, чтобы они были не слишком сухими, но и не слишком влажными. Когда все в порядке, слизь естественным образом циркулирует в организме через слизистые оболочки и содержимое полостей. Передвигаясь, слизь выводит из организма бактерии, вирусы и различные инфекции. Легкий тонкий слой подвижной слизи помогает защитить организм от постоянных атак микробов и раздражителей окружающей среды. Когда слизи слишком много или она становится слишком густой и застаивается в полостях и других проходах, появляется благоприятная среда для размножения инфекционных бактерий.

Именно по этой причине типичный американский ребенок, который съедает множество гамбургеров, пиццы и прочей пищи, вызывающей избыточное выделение слизи, особенно подвержен простудным заболеваниям. Без сомнения, дети болеют простудами, кашляют и мучаются болями в ушах гораздо чаще взрослых, и происходит это из-за не правильной работы слизистых оболочек. Когда они пересыхают, ребенок начинает испытывать первые признаки болей или першения в горле. Если подобное раздражение затягивается, слизистые оболочки начинают выделять избыточное количество слизи.

Во 2 главе мы обсудили то, что дети уникальны и не похожи друг на друга. Каждый из них отличается силой, талантами, предпочтениями и антипатиями, так же как и предрасположенностью к разным болезням. Заботясь о здоровье ребенка, важно знать, кем он является и к какому типу относится, а также его сильные и слабые стороны. Каждый отдельный тип детей выделяет слизь по-разному и в различных количествах.

Рамка

**Совет родителям: Если ваш ребенок, переживающий свой весенний цикл жизни (т. е. если ему ещё нет 12 лет), принадлежит к весеннему типу, важно не давать ему пищу, способствующую чрезмерному выделению слизи. Особенно помните об этом в весенние месяцы. Уменьшите потребление холодных блюд и напитков (сыра, мороженого, молочных коктейлей, холодных каш и холодного молока, воды, напитков, а так же гамбургеров и пиццы). Губительное действие этой пищи усугубляется, если она съедается на ночь. (Полный список продуктов, подходящих для каждого времени года приведен в главе 7.)**

Весенние дожди.

Весенний тип ребенка или капха - тип похож на весенние дожди тем, что выделяет большее количество влаги и более склонен к ее застоям, чем дети других типов. Помните, что ребенок весеннего типа имеет крупное телосложение, медленный и равномерный процесс обмена веществ и устойчивую нервную систему. Весной земля содержит больше воды, так как именно в это время года выпадает наибольшее количество дождей. Весна – пора аллергии. По своей природе ребенок весеннего типа выделяет большее количество слизи, чем сухой зимний тип. Естественно, это свойство может усугубиться, если ребенок потребляет большое количество пищи, вызывающей выделение слизи (фаст-фуд, жирная пища, молоко, мороженое, сыр, а так же пицца). Если ребенок, принадлежащий весеннему типу, питается именно такими продуктами весной, вы придете к тому, что останется только дождаться атаки таких болезней, как простуда, грипп или астма.

**Рамка**

**! (с.53): Как только вы осознаете эту простую и очевидную истину, профилактика таких болезней, как простуда, аллергия и затрудненное дыхание будет иметь смысл и станет даваться без особых усилий.**

Легкое дыхание.

Множество детей весеннего типа выделяют избыточное количество слизи, блокирующей бронхи, что ведет к проблемам дыхания. При первых признаках одышки родители ведут своих детей к врачу, который ставит ребенку удручающий диагноз – астма. Единственная в таком случае надежда это то, что ребенок перерастет эту болезнь. Однако родителей предупреждают о возможности того, что ему, придется бороться с нею всю жизнь.

Согласно данным американской федерации потребителей на 1997 год,

астма была достаточно редким заболеванием. Количество астматиков возросло в три раза за последние 20 лет. На данный момент около 30 миллионов американцев поражены этой болезнью. Случаи заболевания детской астмой тоже стали более частыми. В действительности, начиная с 1980 года, среднестатистический ребенок посещает кабинет врача 23 раза за первые четыре года жизни, в основном с жалобами на дыхательные органы. Питание, токсичность в доме, стресс, недостаток физических упражнений – это только несколько причин респираторных заболеваний, о которых я расскажу в последующих главах.

Врачи прописывают ингаляторы или бронхорасширители от одышки, и они срабатывают магическим образом. За минуты или даже секунды дыхательные пути открываются, и ребенок снова может свободно дышать. Нам повезло, так как подобные ингаляторы спасают жизни, и без них астма была бы более серьезным заболеванием, угрожающим жизни. Однако проблема подобных ингаляторов в том, что постепенно происходит привыкание и приходится увеличивать дозу и частоту использования, а затем переходить на более сильные медикаменты. Подобное может случиться, так как все препараты прописываются для облегчения симптомов, не учитывая того, что могут существовать какие-то другие причины болезни. Ингаляторы расширяют бронхи, но в то же время они раздражают чувствительные слизистые оболочки. Когда это происходит, начинается выделение слишком большого количества слизи. Подобный избыток может блокировать бронхи, вызывая затрудненное дыхание, что в свою очередь требует ещё одну дозу ингалятора, то есть весь цикл начинается сначала. К тому же, избыток выделяемой слизи увеличивает риск создания среды для размножения вирусов и бактериальных инфекций. Как только начинается одышка, ребенок хватается за ингалятор. Наступает облегчение, но диагноз «хроническая астма» становится более реальным.

Рассказанная выше история не предназначена для того, чтобы показать, как плохи ингаляторы. В действительности, они могут спасти жизнь вашего ребенка, и важно быть готовым использовать их, когда это необходимо. Однако помните, что не следует прекращать лечение, как только исчезли симптомы. Когда приступы прекратятся, начинайте применять регулярные профилактические меры. Если ваш малыш заболел и нуждается в ингаляторе, пользуйтесь им. После окончания приступа начинайте принимать растительные препараты, естественным образом открывающие дыхательные пути, удаляющие избыток слизи и успокаивающие раздражение слизистых оболочек.

Не стоит винить врачей в том, что увеличилось число больных астмой, и в их неспособности вылечить причину заболевания. Родителям необходимы знания, как предотвратить подобные астме болезни задолго до их появления. Даже если заболевание передалось генетически, согласно Аюрведе, его можно предотвратить или вылечить.

Возможные варианты лечения для детей весеннего типа, страдающих астмой.

Куркума.

Существует несколько чрезвычайно важных растительных средств, о которых необходимо знать всякому, кто имеет дело с воспаленными слизистыми оболочками. Куркума – одно из них. Сегодня в научной литературе она считается самым сильным антистероидным и противовоспалительным препаратом. Это традиционное средство от простуды в Аюрведе. Его часто используют при лечении простуды и заболеваний верхних дыхательных путей. Куркума – это ярко-оранжевая специя, часто используемая в индийской и азиатской кухне. Именно она придает горчице ее характерный желтый цвет.

Большинство американцев даже не подозревают, какой мощный медикамент лежит прямо у них под носом в шкафу для специй. Куркума – природное противовоспалительное средство с целебными качествами восстановления тканей. Она не только выводит избыток слизи и уменьшает воспаление в полостях и дыхательных путях, но и помогает вылечить и восстановить поврежденные и воспаленные клетки. Интересно то, что куркума действует и при воспалениях кишечника, таких как болезнь Крона, раздражение кишечника или колит. Все это чрезвычайно важно по двум причинам. Во-первых, большинство противовоспалительных лекарств вызывают раздражение пищеварительного тракта, если он уже воспален, тогда как куркума не только снимает раздражение, но и лечит и восстанавливает клетки. Во-вторых, в дыхательных полостях и кишечном тракте находятся очень похожие друг на друга слизистые оболочки. Таким образом, куркума, восстанавливая повреждения кишечника, лечит и восстанавливает нормальное функционирование оболочек в дыхательном пути. Подобные взаимоотношения кишечного тракта и здоровых дыхательных путей я опишу в 4 главе.

Куркума также считается одним из самых сильных природных антибиотиков. Однако, в отличие от многих прописываемых таблеток, уничтожающих естественные бактерии и флору кишечника, куркума фактически помогает их росту.

Способ применения куркумы.

Лучший способ заставить вашего ребенка принимать куркуму – приготовить пасту, смешав равные дозы специи и необработанного меда. Приготовьте пасту впрок на два-три дня. (Пасту не обязательно хранить в холодильнике).

Курсив

Внимание: Не давайте мед детям, не достигшим двухлетнего возраста. Он может содержать небольшое количество ботулина, который легко разрушается в сложившейся системе пищеварения, но может вызвать пищевое отравление или ботулизм у ребенка.

При первых симптомах простуды давайте ребенку по 1 чайной ложке пасты каждый час, пока не уменьшатся первые симптомы. После этого, следует принимать пасту три-шесть раз в день до тех пор, пока не пройдет простуда. Обычно такое средство останавливает простудное заболевание. При серьезном хроническом заболевании или респираторной инфекции следует принимать 1 чайную ложку пасты каждые два часа бодрствования в течение семи дней. В большинстве случаев такое частое применение необходимо только один-два дня.

Если по прошествии нескольких дней принятия куркумы состояние вашего ребенка не улучшилось, обратитесь к врачу.

Тонкая рамка

Дозировка: Это обычная формула, применяемая почти ко всем растительным лекарственным средствам.

Возраст в годах/20 = порция для ребенка от взрослой дозы

Например, расчет дозы для 8-летнего ребенка:

8/20 = 8/20 или 2/5 (40%) от взрослой дозы.

Ситоплади.

Ситоплади является очень важным растительным препаратом, применяемым в Аюрведе. Он используется для поддержания нормального функционирования легких и уменьшения мокроты в легких и дыхательных полостях. В отличие от других трав и аллопатических медицинских препаратов, предназначенных для лечения насморка или очищения скоплений (которые приводят к пересыханию слизистых оболочек), ситоплади выводит скопившуюся слизь, излечивая, увлажняя и восстанавливая слизистые оболочки. Растениями, составляющими этот препарат, являются: тростниковый бамбук (bambusa arundinacia), пиппали (Piper longum), кардамон, корица и каменный сахар. Данные ингредиенты сочетают смягчающие или смазывающие свойства каменного сахара и кардамона и свойство пиппали и корицы разжижать слизь. Ситоплади снижает избыточное количество слизи и избавляет полости от закупоривания, которое может привести к повторному заражению, отчего ещё раз придется посещать кабинет врача.

Ситоплади особенно эффективно воздействует при астме, легочных и бронхиальных инфекционных заболеваниях.

Способ применения ситоплади.

Обычно ситоплади продается в виде растительного порошкового препарата. Смешайте в пасту 1 чайную ложку ситоплади с необработанным медом и давайте ½ - 1 чайную ложку смеси от трех до шести раз в день между (не во время !) приемами пищи. Пасту можно принимать всякий раз, когда появляется необходимость, даже если ваш ребенок пользуется ингалятором. Давайте ему 1 чайную ложку ситоплади каждый час, пока затрудненность дыхания не снизится. К счастью, ситоплади довольно приятна на вкус (благодаря каменному сахару и сладкому вкусу кардамона и корицы), и большинство детей без труда и сопротивления съедают это лекарство, часто используемое для лечения простуды или проблем с дыханием.

От простуды в легких и дыхательных полостях.

Когда простуда находится в полостях, а скопления переходят в грудь, больший эффект будет иметь смесь ситоплади с куркумой и необработанным медом. Часто, начавшись в полостях, простуда закрепляется в легких и бронхах через полостноносовую жидкость. Ребенок с подобным заболеванием, скорее всего, будут мучить кашель и насморк. Смесь ситоплади и куркумы лечит слизистые оболочки и воспаления в легких и полостях.

Способ применения ситоплади и куркумы.

Данные порошки, смешанные с необработанным медом, могут приниматься как по отдельности, так и вместе. Подобная смесь дается в тех же дозах и с той же частотой, что и ситоплади: 1 чайная ложка пасты каждый час или два. Применяется смесь для лечения астмы, инфекций полостей, простуды, кашля и гриппа.

**Рамка**

*(с. 57): Если вас беспокоит количество меда, которое должен потреблять ваш ребенок, часто принимающий медово-растительную пасту для лечения простуды, смешайте растения с теплой водой или кленовым сиропом*.

Трикату.

Для лечения инфекций верхних дыхательных путей и полостей, родителям необходимо иметь представление о трикату. Это смесь трех растений: черного перца, пиппали и имбиря. Ее, также как и другие препараты, лучше всего смешивать с необработанным медом. Так как получившаяся паста будет немного острая, используйте больше меда, и принимайте не больше ¼ чайной ложки препарата каждые четыре-шесть часов при первых признаках заболевания горла, насморке или инфекциях полостей. Из-за своей остроты, смесь очень благотворно влияет на количество выделения слизи. Трикату можно смешивать с ситоплади, если у ребенка инфекция верхних дыхательных путей или кашель в нижних. В 4 главе детально описано благотворное влияние трикату на пищеварение.

Тонкая рамка

Краткий обзор трав:

Трикату – при инфекциях верхних полостей и боли в горле.

Ситоплади – при инфекциях нижних дыхательных путей, кашель или астма.

Куркума – выводит инфекцию и избыток слизи из верхней и нижней дыхательной системы.

Кушай мед, мой сладкий!

Мед – это не только подсластитель, используемый в растительных смесях для улучшения их вкуса, но и мощное аюрведическое средство. Он не только превращает слизь в эмульсию, но и помогает другим питательным веществам и растительным препаратам достигнуть более глубоких слоев ткани.

Мед следует есть в сыром виде, не обрабатывая. Обработанный мед ведет к затвердеванию слизи, что делает почти невозможным ее выведение из организма. Сырой мед разлагает, разжижает и выводит избыток слизи.

Рамка

*! (с.58): Если у вашего ребенка температура со всеми указанными выше симптомами, и у него не происходит значительного улучшения состояния в течение одного-двух дней использования растений, отведите его к врачу.*

Тонкая рамка

Необработанный мед. Существует значительная разница между сырым и обработанным медом. Доктор Майкл Шмидт рассказал следующую историю о важности необработанного меда в своей книге «Лечение детских ушных заболеваний». Пасечники обычно распыляют раствор необработанного меда и воды на улей, чтобы успокоить пчел. Было проведено исследование, сравнивающее влияние на улей необработанного меда и пастеризованного или обработанного. Когда использовали раствор с пастеризованным медом, все пчелы погибали в течение 20 минут! В большинстве продуктовых магазинов или аптеках продается сырой необработанный мед. Убедитесь, какой вид меда вы покупаете, прочитав этикетку на упаковке.

Голос опыта.

Аюрведа – медицинская система, существующая 5000 лет, за столь долгий срок избавлена от дефектов. Аюрведа основана на внимательном наблюдении. Когда то люди заметили целебные свойства трав и растений. Однажды они осознали, что обрабатывать мед вредно и стали использовать только сырой мед в качестве пищи и лекарства. В наши дни мы наблюдаем, как медикаменты выходят в продажу и исчезают за короткий промежуток времени. Представьте, как много мы бы знали, и как много бы добилась наша медицина, если бы она создавалась на опыте в 5000 лет!

Зимние несчастья.

Дети зимнего типа также очень подвержены простудным и респираторным заболеваниям. Погода зимой обычно холодная и сухая, точно также, дети зимнего типа имеют большую склонность к недостатку влаги и простудам. Однако у природы есть свои способы бороться с этим. Например, белки едят орехи зимой не только потому, что это самая доступная пища, но и потому что они жирные, обладают смягчающими и увлажняющими свойствами. Как мы уже обсудили, пища с высоким содержанием жиров оказывает больший защитный и увлажняющий эффект. Жирную пищу употребляют зимой как белки, так и люди, чтобы не потерять всю влагу.

Степень сухости, которой мы достигаем в зимнее время, определяется выделением избытка слизи нашими телами как весной, так и зимой. Таким образом, ребенок, подверженный зимним простудам и гриппу в декабре и январе и сухости полостей в феврале, будет восприимчив к аллергии на пыльцу и затрудненному дыханию из-за избытка слизи весной.

Не ходите далеко за здоровьем.

Дети зимнего типа рискуют потерять слишком большое количество влаги, особенно в зимние месяцы. Сухость – это нечто более серьезное, чем видимое иссушение кожи и трещинки на ней. Когда высыхает кожа, высыхают полости и шейные лимфатические сосуды, которые и создают скопления в полостях. Так как большинство необходимых для иммунной системы белых кровяных клеток циркулирует в лимфе, иммунитет нарушается, если лимфатические сосуды теряют влагу, а лимфатические потоки замедляют свое движение и становятся более вязкими. Как только лимфа становится медленной и густой, вся иммунная система будто застревает в автомобильной пробке. Даже если иммунитет будет уверен в том, что в полости начала развиваться простуда или грипп, он не станет ничего предпринимать.

Для того чтобы вылечить хроническую или длительную простуду, грипп, аллергию или затрудненное дыхание, которыми так часто болеют дети, чрезвычайно важно содержать полости влажными, а лимфатическую систему движущейся с нужной скоростью. Если движение лимфатических потоков замедляется, тело становится излишне чувствительным к пыльце, загрязнениям или определенного рода пище.

Лимфатическая система – это в первую очередь собиратель и уничтожитель шлаков в тканях организма и его важных органов. Представьте, что вы не выносите из дома мусор в течение многих месяцев. Из-за грязи, хлама и токсичности, вы станете раздражительнее, а готовить пищу на кухне станет вовсе невозможно. К тому же вы потеряете вкус к еде, так как ваш дом будет полон разлагающихся продуктов. Вам будет неприятно находиться в собственном доме и поддерживать соответствующий уровень питания.

Когда лимфатическая система замедляется и густеет, похожий процесс происходит в теле. Шлаки и токсины скапливаются в тканях, а тело становится гиперчувствительным к раздражителям и загрязнениям, что неизбежно ведет к аллергии. В подобной ситуации у некоторых детей начинается астма, у других – простуда, а у третьих – аллергия.

В Аюрведе лимфа называется раса. Интересно, что в санскрите этим же словом обозначается вкус и эмоции. Очевидно, что влияние лимфатической системы на наш организм очень обширно. Раса, в аюрведическом понимании, слово, описывающее жидкости тела. В частности, раса – телесная жидкость, служащая первой составляющей других структурных тканей тела, включающих в себя кровь, жиры, мышцы, нервы, кости и репродуктивную ткань. Лимфатический дисбаланс непосредственно влияет на качество этих жизненно важных тканей.

Первый шаг на пути к здоровой лимфатической системе – не дать потерять влагу системе, собирающей и уничтожающей мусор. Родители, занимающиеся профилактикой, могут научить своих детей древней технике массажа абхъянга.

Почему именно массаж?

Нетрудно заметить, что кожа вашего ребенка становится сухой в зимнее время. Однако мы не видим, что более глубокие слои кожи и ткани под ними тоже могут высохнуть. Слишком большая потеря влаги может привести к нарушению работы некоторых органов. Будучи эластичной, влажной, сбалансированной, кожа легко выводит токсины и отходы в лимфатическую систему, которая затем выводит их из кожи и всего организма. Если кожа перестает функционировать должным образом, лимфатические потоки застаиваются, и отходы возвращаются в кожу. Наряду с печенью и почками, кожа является основным органом переработки и выведения токсинов. С тем количеством загрязнения, которое попадает на нашу кожу, и с тем толстым слоем лосьонов, кремов, косметики и защищающих от ультрафиолета средств, не сложно представить, насколько важен дренаж кожи.

Эластичная и хорошо увлажненная кожа в течение довольно большого промежутка времени, означает, что лимфатические потоки свободно передвигаются, позволяя так же свободно двигаться белым кровяным клеткам иммунной системы, борющимся с разного рода болезнями. Однако сухая кожа служит препятствием на пути к выведению шлаков. Это приводит к тому, что лимфатические потоки застаиваются, а иммунная система становится слабой.

Сухая кожа быстро теряет блеск и становится менее эластичной, а система выведения шлаков и иммунитет бездействуют. У детей результатом подобного явления часто становятся кожные высыпания, аллергии или экзема. Один из самых эффективных способов лечения и профилактики высыхания кожи является обычный ежедневный массаж, сделанный ребенку. Ежедневный массаж увлажняет как верхние, так и более глубокие слои кожи, восстанавливая нормальную циркуляцию, выведение шлаков и другие функции.

КУРСИВ

**Совет родителям: Сухая кожа у ребенка – это знак предупреждающий о нарушении в организме. Ежедневный массаж с увлажняющими средствами, которые снабдят влагой глубокие слои кожи и восстановят лимфатический дренаж, способен восстановить баланс во всем теле.**

Какие средства для кожи применять?

К сожалению, большинство лосьонов, улучшающих внешний вид кожи, содержат синтетические химикаты, которые не впитываются внутрь. Многие из них даже содержат канцерогены. Немногие из нас знают точно, какое количество токсичных химикатов находится в средствах личной гигиены, используемых нами. Отчет Палаты Представителей США в 1989 году показал, что 884 химических вещества, используемых для изготовления средств личной гигиены, были токсичны: 146 из них вызывали опухоль, 218 – осложнения в половой сфере, 778 – острое отравление токсинами, 314 – биологические мутации и 376 – кожные раздражения. Мы обсудим тему токсичных химикатов в быту более детально в 8 главе.

Большинство препаратов по уходу за кожей созданы для улучшения внешнего вида кожи, но они не поддерживают ее здоровое функционирование. Подобные синтетические, чужеродные вещества могут заблокировать мелкие лимфодренажные каналы в более глубоких слоях кожи, препятствуя оптимальному функционированию кожи как органа. Сбить с толку может то, что такие препараты часто снабжены неверной по своему содержанию надписью: «состоит из натуральных компонентов», которая вовсе не означает их безопасность. Итак, как ответственные родители будут читать этикетку? Старайтесь использовать препараты без консервантов, с простыми, доступными пониманию ингредиентами, а не химикатами, о которых вы никогда не слышали. Подобный подход идеален для сохранения баланса кожи.

Аюрведа рекомендует использовать теплое кунжутное или другое натуральное масло для кожи. Масла вычищают загрязнения из глубоких слоев кожи, выводя токсины и позволяя коже эффективно функционировать. Когда работа кожи оптимальна, натуральные увлажнители тела снабжают ее влагой. Дети некоторых типов, таких как зимние, часто нуждаются в использовании увлажнителей кожи. Масла не всегда являются лучшими средствами для устранения сухости кожи. Липиды, содержащиеся в масле, слишком крупны, чтобы проникнуть в тонкие кератины и смягчить фосфолипидные барьеры кожи. Я предпочитаю использовать природное масло масляного дерева, манго, авокадо, кокоса. У подобных масел молекулы меньше, и они могут проникнуть через поры в более глубокие ткани, эффективно увлажняя все слои кожи.

Рамка

*! (с. 63): Используемое растительное масло должно быть холодного отжима. Также в него могут быть добавлены некоторые растения, восстанавливающие функции кожи и способствующие выведению шлаков и токсинов.*

Абхъянга.

Аюрведа рекомендует делать массаж с теплым растительным маслом каждый день перед душем. Я уверен, что многие родители не могут даже представить, как можно сделать массаж детям утром перед школой. Однако вы можете научить ребенка самомассажу. Самомассаж можно делать прямо в душе. Вымыв голову и тело, но не выключая воду, ваши дети могут взять небольшое количество кунжутного или другого высококачественного растительного масла холодного отжима и натереть им тело как лосьоном. Когда тело влажное, небольшое количество масла легко покроет всю кожу, не оставляя ощущения жирности. Выйдя из душа, можно растереться полотенцем, и кожа станет увлажненной на весь день.

Вам придется несколько раз провести обучение в душе, чтобы научить ребенка, но, скорее всего это будет очень просто, так как дети похожи на обезьянок – делают то, что видят.

По выходным, когда у вас в запасе больше времени, вы можете расстелить полотенца на полу ванной комнаты и сделать себе и вашему ребенку масляный массаж всего тела. Исследования показывают, что производство гормона роста намного больше у тех, кого регулярно ласкали, по сравнению с теми, кого этой лаской обходили.

Обычно дети расслабляются, как только чувствуют прикосновение теплого масла к спине. Однако всегда бывают моменты, когда ваш ребенок просто не хочет сидеть спокойно, тогда массаж лучше всего отложить. Вы можете подогреть масло на водяной бане или под струей горячей воды. Убедитесь, что в комнате тепло, но не слишком жарко. Лучше всего делать массаж в комнате, нагретой солнцем.

Рамка

*! (с. 64): Массаж применяется не только для лечения детей. Это прекрасное средство сохранить мягкость, эластичность и здоровье кожи взрослых.*

Способ выполнения аюрведического массажа.

* Традиционно следует начинать массаж, когда ребенок сидит. Для начала помассируйте голову. Если у вас в запасе достаточно времени, нанесите масло прямо на волосы ребенка и сильно массируйте кожу головы.
* Оставив ребенка в сидячем положении, спускайтесь к плечам, груди и области середины спины, используя широкие движения.
* Затем положите ребенка на живот. Если вам позволяет время, помассируйте спину и плечи подольше.
* Переходите к более сильному массажу ладоней и пальцев.
* От ладоней переходите к рукам и плечам. Используйте круговые движения на запястьях, локтях и плечевых суставах. Движениями вперед-назад проведите по всей длине верхней части рук и предплечья.
* Помассируйте бока круговыми движениями, продвигаясь к ступням. Используйте движения вперед-назад и круговые движения на коленных суставах и лодыжках.
* Сделайте расширенный массаж ступней, энергично растирая как внутреннюю, так и внешнюю сторону.
* Переверните ребенка на спину и ещё раз помассируйте ступни. Именно там расположено большое количество нервных окончаний, поэтому массаж ног оказывает успокаивающее действие на всю нервную систему. Убедитесь в том, что вы хорошенько растерли большие пальцы ног – дети любят это!
* Массируйте ноги, продвигаясь вверх, как делали перед этим.
* Круговыми движениями по часовой стрелке слегка помассируйте живот.
* Сделайте массаж каждой части груди.
* Снова помассируйте плечи, руки и ладони.
* Закончите широкими движениями вверх по рукам, вниз по торсу, вниз по ногам и ступням.
* Накройте ребенка полотенцем и дайте ему отдохнуть.

Традиционно этот массаж делается детям каждое утро с самого их рождения.

Лето в городе.

Дети летнего типа выделяют не слишком большое количество слизи. Они имеют горячий характер, вспыльчивы, любят соревноваться, но им противопоказано лежать на солнце или перегреваться. Обычно по ночам они скидывают с себя одеяло, тогда как дети зимнего типа не могут найти достаточное количество одеял, чтобы согреться. Для детей летнего типа характерна иммунная система крепче среднего уровня. У них замечательное кровообращение, сильный пищеварительный тракт, и они легче переносят простуды и другие препятствия, встречающиеся у них на пути. К счастью, существует совсем немного представителей чистого летнего типа, поэтому те качества, которые могли бы быть очень ярко выражены, смягчены более чувствительными характеристиками зимнего типа или более устойчивыми весеннего.

Дети летнего типа чаще всего теряют равновесие из-за накопленного жара. Подобное нетерпение к жаре может быть не заметно до тех пор, пока они не достигнут юношеского возраста, 20-и или 30-и лет, когда люди данного типа начинают жаловаться на прыщи, изжогу и другие воспаления. Когда дети летнего типа перегреваются, их кожа становится похожа на поверхность пустыни – сухая и горячая. Их губы и ступни покрываются трещинами, и появляется склонность к кожным высыпаниям. Слизистые оболочки становятся сухими, и на них появляется раздражение, что вызывает выделение избытка слизи. Именно поэтому они наиболее подвержены сезонным простудным заболеваниям.

Растительные препараты для лечения простуды у зимнего и летнего типа – куркума и ситоплади – эффективны для любого типа ребенка, включая летний, когда простуда развивается из-за размножения бактерий или вирусов в полостях, выделяющих избыток слизи.

Волна жара.

Несмотря на то, что дети летнего типа не склонны к простудным заболеваниям, они все же болеют ими, поэтому существует несколько правил профилактики, предназначенных именно для них. Когда ребенок летнего типа теряет равновесие из-за перегрева тела или в ходе стрессовой ситуации, перегрузки в школе, восприятии жизни слишком серьезно, слишком большой физической нагрузки, солнечной активности или поглощения слишком большого количества острой и соленой пищи, в их организме накапливается жар, который выходит через кожу. Подобное повышенное количество жара может стать основной причиной юношеских прыщей и других болезней кожи.

Перед тем, как достичь возраста, когда появляются прыщи, дети летнего типа часто жалуются на кожные высыпания и аллергии. Прыщи чаще всего являются показателем того, что в организме существует некое нарушение. Чтобы избавится от них следует охлаждать тело и поддерживать нормальную работу кишечника. Крепкая пищеварительная система детей летнего типа подвержена перегревам, что часто приводит к жалобам на жидкий стул. Подобное явление – показатель того, что пищеварительный тракт слишком перегрет, что приводит к жидкому стулу и возможности воспаления стенок кишечника. Такой жар воспаляет слизистую оболочку кишечника, вызывая избыточное выделение слизи. Скопления слизи вдоль стенок кишечника затрудняют усваивание пищи, и его кровяной и лимфатический дренаж станет вялым и токсичным. Токсичность вызывает застой лимфы, что приводит к попаданию шлаков в поток крови. Таким образом, кожа становится первичным показателем накопления шлаков, что, в свою очередь, приводит к различным видам хронических сыпи, включая прыщи.

Ранее мы уже обсудили важность взаимодействия кожи и лимфатической системы и необходимость смазки и увлажнения. Так как дети летнего типа подвержены недостатку влаги из-за избытка жара, их кожа и подкожный лимфатический дренаж тоже могут лишиться влаги. Если кожа слишком пересушена, на ней может появиться экзема и другие виды воспалительной сыпи. Если подобное произошло с лимфой, а ребенок имеет склонность к чрезмерному выделению слизи или же он принадлежит к летнему типу, могут появиться такие аллергические реакции, как крапивница. В таком случае важно вылечить кожу и вывести скопления из лимфатической системы с помощью лекарств.

Когда работа лимфатической системы замедляется, а иммунная система становится более слабой, организм не подвергается большему риску простыть, но делается гиперчувствительным к пыли, пыльце и другим раздражителям дыхательных путей. Так же могут существовать проблемы с пищеварением и другие факторы, влияющие на появление аллергии и кожных высыпаний. Помните, главное требование для поддержания оптимального здоровья – заставить двигаться лимфатическую систему.

Манджишта (марена красильная).

Манджишта – растение полезное как для кожи, так и для лимфатической системы. Она известна тем, что разрушает скопления в лимфе, очищает кровь и излечивает различные кожные заболевания. Манджишта (Rubia cordifolia) продается в капсулах или в виде порошка. Данное растение абсолютно безопасно. Оно помогает заживлению, восстанавливая циркуляцию лимфы и ее работу, укрепляет иммунную систему, придает коже здоровый вид и способствует чувству общего благополучия.

Способ приготовления манджишты.

Общепринятая норма манджишты для ребенка – 300-500 мг два раза в день после еды или на голодный желудок. Препарат следует запивать водой.

Джейсон.

Джейсону было 5 лет, когда его привели ко мне с диагнозом «хроническая свинка», то есть опухолью лимфатической железы на шее. Эта болезнь мучила его три месяца, прежде чем родители решили показать его мне. Они уже побывали у большого количества докторов, ни один из которых не сумел устранить опухоль. Я посоветовал Джейсону принимать манджишту для улучшения циркуляции лимфы и уменьшения опухоли. Через три дня родители мальчика сообщили мне, что воспаление значительно уменьшилось, а к концу недели лимфатическая железа снова приняла свой привычный вид.

Манджишта является мощным препаратом, полезным как для детей, так и для взрослых. Он не лечит простуду и не является антибиотиком, но может стать важной частью лечения простудных заболеваний и других инфекций, так как восстанавливает нормальную работу лимфатической системы и позволяет организму самому бороться против болезней. Лимфатическая система – одна из самых важных, но меньше всего изученных систем организма. В результате, большинство болезней, связанных с ней, могут быть незамечены и потому не вылечены.

Рамка

*! (с. 68): Нарушения работы лимфатической системы часто бывает хроническим. Оно развивается в организме в течение долгого периода, и для того, чтобы восстановить его, понадобится некоторое время. Возможно, вашему ребенку придется принимать манджишту два-три месяца, прежде чем его организм придет в норму.*

Глава 4.

Секрет Третий: Простуда начинается в пищеварительной системе.

Широко распространено ошибочное мнение, что пищеварительный тракт детей не подвержен разного рода заболеваниям. На самом деле дети жалуются на боль в животике гораздо чаще, чем на простуду или боли в ушах. Их пищеварительная система особенно подвержена нарушениям, так как их маленьким желудкам и кишечникам требуется время, чтобы впитать полезные вещества. Несмотря на то, что боли в животе довольно распространенное явление, о них мало говорят, так как длятся они недолго и редко заканчивается визитом к врачу или приемом антибиотиков. В худшем случае, дети немного поноют, их вырвет или у них произойдет расстройство желудка. Однако проблемы пищеварения могут вызвать менее явное, но намного более коварное нарушение в организме.

В этой главе я опишу наиболее распространенные причины болей в желудке, запоров и других болезней пищеварительного тракта. Недомогание пищеварительной системы является причиной 80% детских заболеваний. Сведения, данные в этой главе, помогут вам вовремя заметить симптомы серьезных детских заболеваний пищеварительной системы, провести их лечение и профилактику. Мы обсудим то, как варьируются симптомы в зависимости от типа ребенка. А также мы бросим взгляд за пределы симптомов, чтобы понять механизмы, лежащие в основе нарушения, и то, как они влияют на многие другие проблемы организма (кожные высыпания, аллергии и простудные заболевания).

Понимание подобных механизмов – мощное орудие для родителей. Например, если вы можете распознать то, что основной причиной кожной сыпи является нарушение, возникшее в пищеварительном тракте, лечение может быть направлено прямо на избавление от первопричины, а не на подавление симптомов.

Рамка

*! (с. 70): Знание того, как найти первопричину проблемы, является ключом к избавлению от целой горы лекарств, которые, едва избавив от симптомов сегодня, вернут их завтра в ещё большем количестве*.

Болотистая среда кишечника.

Вы, конечно, помните, что маленькие дети находятся в весеннем периоде Капха, времени выделения наибольшего количества слизи. Это важно не только для дыхательной, но и для пищеварительной системы и полостей, имеющих подобные слизистые оболочки. Когда полости начинают выделять избыток слизи, желудок и кишечник чаще всего делают то же самое. Слизь создает болотистые скопления в желудке и кишечнике, что ведет к замедлению процесса пищеварения. Организм детей особенно склонен создавать подобные скопления, так как его способность выделять пищеварительные кислоты и ферменты ещё не развита до конца.

Выделение определенного количества слизи является ключевым моментом в здоровой работе пищеварительной системы. Именно правильное количество кишечной слизи позволяет пище легко передвигаться по тонкой и толстой кишке. Слишком большое количество слизи мешает перевариванию пищи и поглощению необходимых питательных веществ, тогда как ее недостаток приводит к тому, что стенки кишечника становятся гиперчувствительными к разного рода раздражителям, таким как острая пища, консерванты, пищевые красители, трудноусвояемая еда и даже желудочные кислоты.

Так же, как причиной многих респираторных заболеваний служит избыточное выделение слизи, причиной многих заболеваний пищеварительного тракта становится ее избыточное выделение и скопление. Контроль количества слизи в пищеварительном тракте – важная составляющая стараний родителей сохранить здоровое пищеварение у своих детей. Контроль количества и поддержание необходимого уровня слизи является нелегкой задачей, так как стол стандартного американца состоит из продуктов, провоцирующих ее избыточное выделение.

Пожалуйста, скажите «А-а-а»!

Каким образом вы установите контроль над пищеварительной слизью, здоровьем и силой кишечного тракта? Скажите «А-а-а!». Современные врачи просят своих пациентов показать язык, чтобы собрать информацию о возможных инфекциях. Однако аюрведические врачи тысячи лет пользуются диагностикой языка для установления внутреннего состояния организма. Язык – это начало нашей очень длинной пищеварительной системы. Аюрведа учит тому, что состояние всего пищеварительного тракта можно понять, просто взглянув на язык. Состояние языка может дать родителям основную информацию о здоровье их ребенка.

Большинство людей считают, что нормальный язык должен быть ярко-красного цвета, чистым, без какого-либо налета. В действительности, нормальный язык имеет розоватый оттенок и легкую беловатую пленку. Он мягок по своей структуре, но имеет четкую форму. Однако, как часто мы видим здоровый розовый язык? Обычно язык покрыт толстым слоем слизистого налета или имеет нездоровый ярко-красный цвет. Состояние языка является одним из самых мощных инструментов для выяснения проблем, тихо выбирающихся на поверхность.

За несколько недель до появление простуды или появления приступов астмы, интенсивно начинают развиваться нарушения в пищеварительной системе. В подобном случае, верхний слой языка меняет свой цвет с розового на белый. Когда ребенок заболевает, мы можем наблюдать подобный обильный и токсичный налет… наряду с тяжелым дыханием, которое трудно не заметить.

Влажный, слизистый или покрытый толстым слоем налета язык является показателем того, что вся пищеварительная система забита избыточным количеством слизи. В Аюрведе подобный толстый слой налета называется ама и является показателем скопления непереваренной пищи и токсинов в пищеварительном тракте. Избыток ама на языке – первый признак интоксикации и начала простудного заболевания. Мы можем нейтрализовать подобное состояние путем укрепления и поддержки верха пищеварительного тракта и очищения от накопленной слизи внутренних стенок тонкой и толстой кишки.

Сухой или потрескавшийся язык, особенно у детей, постоянно мучимых жаждой, может указывать на обезвоживание, пересыхание слизистых оболочек стенок кишечника или запор. Я обращусь к подобному состоянию в обсуждении пищеварения у детей зимнего типа. С другой стороны, если язык ярко-красного, алого или даже фиолетового оттенка, это может указывать на перегрев или повышенную кислотность в пищеварительном тракте, а это значит, что слизистые оболочки подвержены воспалениям и раздражениям и стул постоянно жидкий. Мы обратимся к подобным показателям, обсуждая детей летнего типа.

Язык – карта.

В течение миллиона лет люди наблюдали за своим языком и пришли к выводу, что определенные части языка отражают проблемы соответствующих областей пищеварительного тракта. На корне языка, как на карте, отображается нижняя часть пищеварительной системы, толстый кишечник. Толстый и обильный налет в этой области указывает на нарушение или скопление ама в толстом кишечнике. В центре языка и на полпути к его корню обычно отражается верхняя часть пищеварительной системы, желудок. Увеличение налета на середине языка указывает на скопление слизи в желудке. Между областью желудка и толстого кишечника расположена область, указывающая на состояние тонкого кишечника. Именно в ней происходит поглощение организмом наибольшего количества питательных веществ, поэтому налет в этой области указывает на проблемы, связанные с его способностью впитывать питательные вещества.

Другим важным аспектом расшифровки карты языка являются неровности на его краях, которые кажутся следами от зубов. Они указывают на метаболические процессы организма. Если вы станете постоянно проверять язык ребенка, у вас в руках окажется ещё один бесценный инструмент для осуществления контроля над его пищеварительной системой в режиме реального времени, и составления плана профилактики для укрепления здоровья ваших детей.

*Рис. 1 (с. 73)* ***текст к рисунку****: Язык – зеркало желудочно-кишечного тракта.*

*Схема языка каждого из нас (то, как мы видим его в зеркале).*

*(сверху, против часовой стрелки):*

* *центральная линия,*
* *толстая кишка,*
* *левая почка,*
* *селезенка,*
* *левое легкое,*
* *центральная линия,*
* *правое легкое,*
* *печень,*
* *правая почка,*
* *тонкая кишка.*

*(в центре, сверху вниз):*

* *желудок,*
* *сердце.*

Карта языка.

Рамка

*! (с. 74): Когда последний раз вы чистили свой язык? Научите своего ребенка искусству чистки языка. Вы можете подумать: зачем кому-то понадобится чистить язык, и как это можно сделать? Очищение языка является общеизвестным приемом, используемым по всему миру. Во многих частях Европы и Азии дети с ранних лет обучаются первым делом чистить язык по утрам. Это также важно, как чистка зубов или мытье головы.*

Тонкая рамка

(Так же, как кожа на всем теле является основным органом выведения токсинов, язык – основное средство для выведения токсинов из пищеварительной системы. Организм использует язык для их выведения, что приводит к появлению налета. Именно поэтому налет становится больше во время болезни ребенка. Очищая язык, вы избавляетесь от токсинов и позволяете организму при необходимости переработать ещё большее их количество.

Чистка языка важна ещё и потому, что неблагоразумно оставлять скопление токсинов у себя во рту, так как это может спровоцировать размножение миллионов бактерий. Чистка языка может быть использована как вспомогательное средство для уничтожения запаха изо рта и поддержки более здорового состояния зубов.

Вы можете совсем недорого приобрести приспособление для чистки языка в аптеке или использовать верхний край десертной ложки. )

Стресс и желудок.

Обычно мы рассматриваем стресс как болезнь взрослых людей, а детство как идиллическое время без напряженных ситуаций. Однако, к сожалению, именно дети в основном подвержены стрессу. Мысли о том, рядом с кем они будут играть во время перемены, могут быть более напряженными, чем любые причины для стресса у взрослых. Стресс часто нацелен на желудок ребенка. Для родителей важно распознать, как их ребенок справляется с напряжением, вызванным хождением в школу, взаимодействием с другими детьми и выполнением заданий. Пищеварительная система, особенно желудок, может стать одним из первых мест, где проявится реакция на стресс.

Дети зимнего или Вата типа очень чувствительны. Обычно всем вокруг становится ясно, справляются они со стрессом или нет. Они не всегда рассказывают об этом на словах, но их действия смогут убедить вас. Их хрупкая нервная система ощущает почти все, что отличает их от более толстокожих детей других типов. Дети зимнего типа подвержены большему риску попасть в стрессовую ситуацию, влияющую на их пищеварительную систему, что приводит к более частым болям в животе и жалобам на пищеварение.

Дети летнего типа, испытывая нагрузку, могут стать злыми и раздражительными. Родители, возможно, заметят, что их дети снимают стресс, ругаясь со своими братьями, сестрами или близкими друзьями. Так как пищеварительная система детей данного типа крепче, чем у остальных, требуется больше времени и больше напряжения, чтобы на ней отразился стресс. Когда это происходит, дети начинают ощущать жар, воспаление и повышенную кислотность в форме изжоги, жидкого стула, плохого впитывания питательных веществ и несварения желудка.

Дети весеннего типа могут переживать стресс исключительно в своих мыслях, не слишком о нем распространяясь. Родители должны внимательно наблюдать за такими детьми. Возможно, вам удастся заметить только хронически затрудненное дыхание, переменчивое настроение или утомление. Стресс влияет на их пищеварение без первичного присутствия заметных симптомов, однако подобное явление может замедлить работу пищеварительной системы, вызывая пониженное впитывание питательных веществ и проблемы как с кровообращением, так и с движением лимфы. Дети такого типа, попадая в стрессовую ситуацию, задерживают в организме больше воды, что приводит к увеличению их веса, или начинают больше есть.

Рамка

**Секрет 3: Третий секрет здоровья заключается в том, чтобы суметь на ранней стадии обнаружить проблемы пищеварения, и знать то, как привести пищеварительную систему ребенка в нормальное состояние с помощью необходимых растений и продуктов. Подобный прием является мощным орудием в борьбе за безупречное здоровье ваших детей. Оценив состояние их пищеварительного тракта, вы сможете контролировать текущее и будущее положение дел в организме ребенка. Аюрведическая медицина 80% всех болезней объясняет неправильной работой пищеварительной системы. Вместо того чтобы ждать начала простуды или другой болезни, постарайтесь распознать первые предупреждающие знаки, которые делает вам пищеварительная система. Подобная практика может помочь предупредить начало простуды.**

Пищеварительная система детей весеннего типа.

На примере дыхательных путей мы уже поняли, что один тип организма может выделять большее количество слизи, чем другой. То же самое происходит и в пищеварительной системе. Вовсе не удивительно, что дети весеннего типа больше рискуют стать обладателями тяжелой и вялой пищеварительной системы с большей склонностью к выделению излишков слизи, чем другие типы. Детям весеннего типа должны устанавливаться более жесткие рамки в выборе пищи, провоцирующей выделение слизи.

Как мы упоминали ранее, некоторые виды пищи склонны провоцировать выделение слизи:

* молочные продукты
* фаст-фуд
* жареная пища
* ледяная пища
* холодные напитки
* макаронные изделия и хлеб

Во время влажных весенних месяцев дети весеннего типа, проживающие весенний период своей жизни, и имеющие привычку съедать на ужин гамбургер или пиццу, запивая все это холодным молоком, и заканчивая десертом из коктейля или мороженого, без сомнения будут выделять излишки слизи в пищеварительной системе. Подобная слизь откладывается на стенках кишечника, создавая эффект засорившегося фильтра. Засоряя оболочки, позволяющие питательным веществам попасть в кровь и лимфу, приводит к замедлению работы пищеварительного тракта и подвергает риску поглощение и впитывание питательных веществ.

Мы продвигаем переваренную пищу и выводим шлаки через кишечник с помощью нескольких мышечных сокращений, называемых перистальтикой. Излишки слизи, покрывающие оболочку стенок кишечника, могут подвергать опасности перистальтику, так как слизь слишком тяжела для его мягких мышц. Подобное явление проявляется в виде вялого кишечника и проблем с его очищением. Именно по этой причине важно знать тип ребенка и проводить наблюдения за его здоровьем каждый день. В 7 главе я представлю вашему вниманию список продуктов, полезных для всей семьи, которые разожгут аппетит голодного ребенка любого типа.

Из-за медленного природного обмена веществ детей весеннего типа, их пищеварение так же может быть медленным, отчего их склонность выделять избыток слизи может вызвать проблемы с пищеварительной системой. Как часто родители слышат слова: «Мама, у меня болит животик». Иногда подобные боли могут быть вызваны временным застоем работы пищеварительного тракта из-за стресса, испытанного ребенком или из-за тяжелой пищи, провоцирующей выделение избытка слизи. Подобный застой может спровоцировать скопления в плохо работающем и вялом кишечнике, вызывая головные боли, боли в желудке или тошноту. В таком случае, лучше всего вызвать у ребенка рвоту, а не подавлять симптомы лекарствами от тошноты. Очистка желудка рвотой часто является лучшим способом избавиться от излишков слизи и избавиться от боли в животе.

Одна из моих дочерей, которой сейчас 13 лет, никогда не болела простудными заболеваниями. Когда она заболевала, у нее начиналась головная боль, затем боль в желудке и, в конце концов, ее рвало. В течение трех-пяти часов или после сна, она выздоравливала и начинала чувствовать себя лучше и свободнее, чем перед тем, как ее вырвало. У нее очень чувствительный организм и пищеварительная система, а рвота для нее – способ выведения токсинов в ответ на неправильную пищу или пережитый стресс. Слишком нежное строение системы не позволяет накапливать шлаки в толстой кишке, из которой они проникали бы в лимфатические каналы, тем самым ослабляя ее иммунную систему. Очищая желудок, когда это необходимо, она мгновенно избавляется от шлаков. Единственным минусом подобной практики являются частые головные боли и боли в животе.

Рвота не всегда является негативным для организма процессом, так как именно подобным образом он реагирует на интоксикацию, некачественные продукты и избыток слизи. Часто этот процесс становится лучшим лекарством для ребенка.

Курсив

***Внимание: Важно знать, как часто ваш ребенок очищает желудок подобным образом. Слишком частая рвота указывает на серьезные медицинские проблемы и требуют консультации врача. Периодически повторяющаяся рвота тоже может стать признаком неполадок с пищеварением, что, к сожалению, нередко встречается у детей в раннем возрасте.***

Средство от болей в животе и спазм.

Вы можете использовать данное средство для стабилизации работы желудка и лечения болей в животе, проблем с желудком и спазм у вашего ребенка.

Используйте:

* ½ чайной ложки порошка фенхеля,
* ½ чайной ложки порошка тмина,
* 1/10 чайной ложки или одна щепотка асафетиды (растение, заменяющее лук, помогает избавиться от газов и отрыжки).

Как приготовить средство от спазм:

1. Смешайте порошки трех растений.
2. Прокипятите смесь в двух стаканах воды, пока не выпарится половина жидкости.
3. Процедите смесь через марлю и сохраните жидкость.
4. Давайте по 10-20 капель жидкости каждые пять-десять минут до тех пор, пока боль в животе не станет менее острой.

Помощь растений пищеварительной системе весеннего типа.

Чтобы помочь ребенку весеннего типа переварить пищу и эффективно вывести шлаки, существует несколько трав, помогающих желудку расщеплять трудную для переваривания пищу и пищу, провоцирующую выделения избыточного количества слизи. Подобные средства отлично поддерживают здоровье в верхней части пищеварительного тракта. Я представлю вашему вниманию несколько рецептов, обладающих схожими целебными свойствами. Важно знать несколько средств для укрепления пищеварения, так как ребенок может начать капризничать, когда речь зайдет о выборе лекарства.

Спасительный трикату.

Первый травяной препарат, улучшающий пищеварение, которой я бы хотел предложить, называется трикату. Это средство предназначено для детей с толстым слоем белого налета на языке.

Время от времени мы берем на прокат фильм, заказываем пиццу и наслаждаемся этой трудно перевариваемой пищей в восемь часов вечера. (Принимать пищу вечером слишком тяжело для желудка, так как после захода солнца пищеварительная система вместе с обменом веществ замедляет свою работу, готовя таким образом организм ко сну.) Такие продукты, особенно в вечернее время, является кратчайшей дорогой к созданию среды для выделения избыточного количества слизи как в кишечнике, так и в органах дыхания, что может привести ребенка к простуде. Трикату помогает бороться с выделением слизи и замедлением работы пищеварения, вызванными пищей, съеденной поздно вечером, или просто холодной едой. К тому же, подобная смесь борется с простудными заболеваниями, о которых я уже упоминал в 3-ей главе.

* Трикату – это смесь трех помогающих пищеварению растений: имбиря, черного перца и пиппали.
* Этот классический препарат Аюрведы был создан около 3-4 тысяч лет назад.
* Каждое из этих растений по отдельности повышает количество выделяемой желудочных кислот и ферментов и разжижает слизь. Приготовив смесь из всех трех компонентов, вы значительно увеличите их эффективность.

Как принимать трикату.

Детям следует давать по одной-две капсулы в зависимости от их возраста (существует хорошее правило: давайте одну капсулу маленьким детям и две – постарше) вместе с тяжелой, трудноусвояемой пищей, чтобы предотвратить несварение желудка и выделение избыточного количества слизи. Трикату – очень острая смесь, поэтому используйте две капсулы только в случае, если пища трудна для переваривания, съедена поздно вечером в больших количествах или, если ваш ребенок принадлежит к весеннему типу, то есть с трудом усваивает пищу и выделяет избыток слизи.

Трикату также можно приготовить, смешав равные части перемолотых растений с медом в однородную массу, которую следует принимать по ½ чайной ложки перед едой.

Особенно этот препарат полезен для детей весеннего типа, склонных тяжело и медленно усваивать пищу. Таким детям можно принимать трикату перед любым приемом пищи (не только тяжёлой), если это необходимо из-за выделения избыточного количества слизи. Для детей весеннего типа этот период приходится на весенние месяцы и, возможно, на время простуд и гриппа в январе и феврале.

Трикату – абсолютно безопасный препарат для детей всех типов. Если после приема этого препарата у ребенка жидкий стул, следует снизить дозу. Подобное случается редко, и происходит из-за остроты трикату.

Ещё несколько природных ускорителей пищеварения.

Маринованный имбирь.

Маринованный имбирь – это простое и эффективное средство для стимуляции работы верхней части пищеварительного тракта. Его можно съедать перед любым приемом пищи для укрепления пищеварительной системы, что особенно необходимо, когда мы едим тяжелую, трудноусвояемую пищу, или когда мы ужинаем поздно вечером.

Как замариновать имбирь.

1. Возьмите кусочек свежего корня имбиря длиной около 6 см.
2. Очистите его и нарежьте тонкими ломтиками размером с монетку.
3. Разложите кусочки на тарелке, как маленькие пиццы, полив их соком лимона и присыпав солью.

Способ применения маринованного имбиря.

Съешьте один-два кусочка приготовленного имбиря перед едой, чтобы заставить пищеварительную систему работать быстрее.

Вы можете накрыть тарелку с имбирем и хранить его в холодильнике в течение двух недель. К тому же, можно положить их в пакет или контейнер, чтобы взять с собой на работу и дать в школу детям.

Имбирный мед.

Приготовление имбирного меда займет у вас немного больше времени, но этот рецепт гораздо слаще и дети любят его больше. Его можно использовать в качестве альтернативы трикату и маринованному имбирю.

Способ приготовления имбирного меда:

1. Пропустите большой неочищенный кусок свежего корня имбиря через соковыжималку. (Если у вас нет соковыжималки, вы можете выдавить сок из имбиря при помощи давилки для чеснока.)
2. Добавьте в полученный сок щепотку соли и хорошо перемешайте.
3. Измерьте количество полученного сока и добавьте в него в два раза большую порцию необработанного меда.
4. Хорошо перемешайте смесь и храните ее в холодильнике.

Способ применения имбирного меда.

Принимайте по одной чайной ложке смеси перед едой, чтобы стимулировать работу пищеварительной системы.

Смесь следует хранить в холодильнике в закрытом контейнере в течение недели.

Специи помогают пищеварению.

Специи, перечисленные выше, могут быть использованы в качестве добавок к пище во время ее приготовления. Для лучшего результата обжарьте специи на сковороде с топленым или оливковым маслом перед тем, как добавить их в еду.

Также вы можете заготовить смесь из трав, помогающих работе пищеварительной системы, у себя дома и добавлять ее во время приготовления любого блюда.

Способ приготовления смеси:

1. Растворите по ½ чайной ложки каждой из выше перечисленных трав в

2-ух стаканах воды.

1. Кипятите смесь, пока жидкость не уменьшится вполовину.
2. Процедите через фильтр или кусок марли.
3. Используйте эту жидкость для придания вкуса любому из желаемых блюд.

Перечисленные ниже растения могут быть использованы по отдельности или в смесях. Их можно найти в продуктовых магазинах, аптеках или в магазинах специй.

* семена черной горчицы,
* семена кориандра (кинзы),
* тмин,
* фенхель,
* имбирь,
* асафетида.

Растения для лечения других весенних проблем пищеварения.

Пажитник.

Для детей весеннего типа, медленно усваивающих пищу и часто страдающих запорами и несварением желудка и отрыжкой, очень полезным может стать пажитник.

* Семена пажитника (Trigonella Foenum) – согревающее, горькое на вкус средство, которое является природным препаратом, тонизирующим пищеварительную систему.
* Пажитник оказывает исключительное действие на организм. Он не только разжижает и выводит из него избыток слизи, но и успокаивает раздражение слизистых оболочек, воздействуя своими смазывающими и смягчающими свойствами.
* Приготовленный с молоком пажитник является классическим средством от детских болей в животе. Также он может быть использован для выведения слизи со стенок кишечника. Как только удаляются излишки слизи, впитывание питательных веществ и перистальтика (способность сокращаться) кишечника возрастает во много раз.

Способ приготовления молока с пажитником:

1. Смешайте 1 чайную (столовую для взрослых) ложку измельченных семян пажитника с 1 стаканом молока.
2. Вскипятите полученную смесь.
3. Как только молоко закипит, уберите его с огня, остудите и медленно выпейте.
4. Это средство смягчает и лечит верхнюю часть пищеварительной системы.

Куркума.

Куркума, известная своими свойствами антибиотика и помощью в лечении дыхательных путей, кроме того, поддерживает здоровье пищеварительной системы и является важным противовоспалительным средством для кишечного тракта.

Действие куркумы похоже на воздействие пажитника. Оба растения повышают силу пищеварительной системы, лечат и восстанавливают слизистую оболочку кишечника.

Куркума – растение, которое лучше других борется с простудой. Многие считают, что оно борется с простудой из-за своей антибактериальной и противовоспалительной природы. В действительности, куркума является эффективным противопростудным лекарством благодаря своему целебному свойству восстанавливать слизистые оболочки стенок кишечника. Куркума помогает оздоровить флору кишечника и наладить работу пищеварительной системы.

Способ применения куркумы.

Куркума, смешанная с равным количеством необработанного меда в пасту, является чрезвычайно вкусным лекарством для детей.

Дети могут съедать по 1 чайной ложке этой смеси при несварение желудка или скопление газов. Если ребенок болен простудой и несварением одновременно, куркума вылечит его от обеих болезней.

Куркума может быть приготовлена в качестве целебного отвара на молоке (используйте рецепт для пажитника). Одну ложку куркумы добавляют в 1 стакан молока и доводят до кипения. Такое средство действует успокаивающе на детское пищеварение.

Почему бы не использовать ферменты?

Когда у детей или взрослых появляются проблемы с пищеварением, им часто рекомендуют принимать дополнительные пищеварительные ферменты. Однако такие ферменты естественным образом вырабатываются у нас в слюне, желудке и во всей пищеварительной системе. К тому же они находятся в пище, которую мы потребляем. Согласно данным Сельскохозяйственного Департамента США о содержании питательных веществ, количество железа в 100 граммах шпината на сегодняшний день составляет 1,3 миллиграмма, хотя в 1948 году оно составляло 158 миллиграммов. Подобные цифры означают то, что для получения такого же количества железа, как в 1948 году, нам необходимо съесть 120 тарелок шпината. 1948 год отмечен в истории, так как именно после него стали использовать химические удобрения для увеличения урожая. Это привело к тому, что фермеры перестали использовать органическое удобрение почвы. Вскоре после этого она стала терять важные элементы и питательные вещества, необходимые для здоровья человека. Именно поэтому в какой-то мере правдиво мнение, что наша пища на сегодняшний день содержит меньшее количество ферментов.

Проблема с приемом дополнительных ферментов в том, что наш организм естественным образом производит их для нормальной работы пищеварения. Прием дополнительных ферментов означает для нашего тела прекращение их самостоятельного выделения. Чем больше ферментов мы принимаем, тем меньше их производит наш организм, и тем скорее он вообще потеряет способность их производить. Таким образом, создается ситуация, когда организм рискует стать зависимым от дополнительных ферментов, особенно, если такой пищеварительный препарат используются неправильно.

Тонкая рамка

(Однажды мне довелось работать с пациентом, который принимал дополнительные ферменты. Начав курс, он стал принимать по две капсулы с каждым приемом пищи, но ему пришлось постоянно увеличивать количество препарата, так как организм становился все более зависимым от дополнительных ферментов и почти перестал выделять их сам. К тому времени, когда он посетил меня, ему приходилось принимать по 17 капсул этого препарата с каждым приемом пищи для того, чтобы переварить еду! )

Бывают моменты, когда необходимо принять антибиотики и другие препараты борющиеся с инфекцией или для того, чтобы очистить дыхательные пути. Бывает и так, что курс пищеварительных ферментов становится необходим для укрепления пищеварительной системы, например, во время стресса. Однако важно помнить, что ими следует пользоваться очень аккуратно.

Аюрведическая наука предлагает нашему вниманию множество методик того, как поддержать и повысить защитные силы организма. Цель таких методик заключается не в том, чтобы создать зависимость от растительных препаратов или добавок при какой-либо болезни, а в том, чтобы использовать растения и другие вещества для увеличения способности организма расщеплять трудную для переваривания пищу, помогая выделять более сильные пищеварительные кислоты и ферменты. Как только организм восстановит свою способность переваривать, он легко отучится от растений, не развивая индивидуальной зависимости от них, что особенно важно для детей.

Пищеварение детей зимнего типа.

Дети зимнего типа более непоседливы и хрупки по сравнению с весенним и летним типом. Обычно они чутко спят и склонны к сухости во всем теле. Сухость их кожи может привести к экземе или другим нарушениям, если она становится избыточной. Сухая кожа тела указывает на то, что какая-то часть организма тоже теряет влагу, например, это может быть оболочка кишечника. Подобное состояние может привести к запорам, тем более что дети зимнего типа часто страдают от них. Как мы уже обсудили выше, сухость, особенно если полости и кишечник теряют слишком много влаги, может закончиться выделением избыточного количества слизи.

Во-первых, она может нарушить всасывание и замедлить процесс выделения, как мы наблюдаем у детей весеннего типа с нарушением в организме. Однако у зимнего типа мы не видим болотистости или тяжести. Вместо этого, слизь имеет склонность высыхать и затвердевать на стенках кишечника. Такая твердая поверхность не только влияет на всасывание и выделение, но и затрудняет сокращение мышц кишечника, что ведет к появлению хронических запоров.

Почему бы не использовать слабительное?

Когда у нас случается запор, первая наша мысль (как только мы поняли, что у нас именно это состояние, так как осознание этого может занять некоторое время) принять слабительное. Однако худшее, что вы можете сделать с вашим ребенком, это дать ему слабительное во время запора. Подобные средства действуют, воспаляя кишечник так, что даже нежный александрийский лист (сенна) действует на него как раздражитель. Такое слабительное, как сенна действует на организм, увеличивая силу мышц кишечника, и заставляя их интенсивно сокращаться из-за раздражающей горечи. Проблема с их использованием заключается в том, что постепенно слизистая оболочка кишечника становится нечувствительной и начинает сопротивляться раздражителям. Отвар из листьев сенны, замечательно подействовавший один раз, вряд ли станет действовать позже. Увеличение дозы, более частый прием сильнодействующих препаратов скоро станут совершенно необходимыми для очищения кишечника, так как запор станет хроническим.

Ещё хуже то, что кишечник может стать нечувствительным к обычному процессу передвижения пищи в нем. Обычно, давление кусков пищи на его стенки дает начало процессу перистальтики. Использование слишком большого количества слабительных средств может привести к тому, что стенки кишечника станут нечувствительными даже для пищи, в результате чего процесс переваривания и очищения станет нерегулярным.

Самым эффективным первым шагом на пути к излечению запора является увеличение способности стенок кишечника сокращаться с помощью тонизирующего средства для кишечника, а не раздражающего слабительного. Одно из таких средств, часто используемых в Аюрведе, называется трифала и является чрезвычайно полезным растительным лекарством.

Трифала.

* Трифала состоит из трех высушенных и измельченных фруктов – харитаки (миробалан), бибхитаки (миробалан беллерический) и амалаки (миробалан эмблический) – объединяющих в себе свойства устанавливать баланс в пищеварительной системе.
* Ботанические названия:
* Харитаки: Terminalia Chebula,
* Бибхитаки: Terminalia Bellierica,
* Амалаки: Embilica Officinalis.

Способ действия трифалы.

Трифала – кишечный тоник, помогающий мышечным стенкам кишечника сокращаться с большей эффективностью и силой не через раздражение, а через очищение и укрепление его слизистых оболочек и повышение подвижности толстой кишки. Удаляя скопления избыточной слизи, трифала позволяет кишечнику сокращаться с нормальной для него силой. Так как трифала помогает восстанавливать нормальную работу, толстая кишка не попадает в зависимость от этого препарата. Если это необходимо, трифалу можно использовать в течение долгого периода времени. Несмотря на то, что традиционно это средство используют от запоров, его можно использовать и при диарее, так как оно обладает налаживающими пищеварение свойствами.

Взаимное действие этих трех растений очень важно, так как каждое из них смягчает нарушения одного типа времени года, повышая при этом другие. Харитаки хорошо действует на все типы, но в первую очередь на зимний. Бибхитаки уравновешивает весенний и летний типы, но повышает качества зимнего. Амалаки, уравновешивая летний и зимний, повышает качества весеннего.

Комбинация из трех растений полезна для всех трех типов:

* Харитаки (Terminalia Chebula): Это название переводится как «дающий жизнь». В первую очередь оно уравновешивает зимний тип. Его использование включает в себя лечение хронических запоров, нервных нарушений, пищеварения. К тому же, это очень хорошее отхаркивающее средство.
* Бибхитаки (Terminalia Bellierica): Широко используется как тонизирующее средство для весеннего типа. Особо оно воздействует на дыхательную систему. Данное средство помогает выводить избыток слизи из пищеварительного тракта, делая его более подвижным и позволяя всасывать больше питательных веществ.
* Амалаки (Embilica Officinalis): В первую очередь уравновешивает летний тип. Эффективно при диарее, вызванной язвой или чем-то другим. Частично из-за высокого содержания (более высокого, чем в апельсинах) витамина С, это средство является мощным очистителем и антиоксидантом. К тому же, оно успокаивает воспаление тканей желудка и кишечника.

Способ применения трифалы.

Прием трифалы после еды облегчает процесс пищеварения.

Необходимая доза трифалы колеблется от одной до трех таблеток по 500 миллиграммов после каждого приема пищи. Количество зависит от чувствительности ваших детей и застарелости запора.

Для детей, неспособных проглотить таблетку, используйте альтернативный вариант: смешайте равные части порошка трифалы и меда в пасту и давайте по 1 чайной ложке после еды, или приготовьте отвар комнатной температуры, используя трифалу и воду. Чай из трифалы можно пить один-два раза в день, вечером и утром, если это необходимо для лечения запора у вашего ребенка.

Способ приготовления отвара из трифалы:

1. Добавьте одну чайную ложку трифалы в стакан воды, перемешайте и оставьте на ночь.
2. Утром на дне появится осадок, а вода приобретет коричневый оттенок.
3. Перелейте коричневую воду с трифалой в другой стакан, оставив осадок в первом. Сохраните осадок.
4. Добавьте для вкуса в воду с трифалой необработанный мед, чтобы дети пили настой с удовольствием.
5. Повторите процесс заливания воды в чашку с осадком или новой порцией трифалы. Оставьте смесь на весь день и снова напоите ею ребенка вечером, добавив по желанию необработанный мед.
6. Заготовьте смесь для следующего дня, положив свежую порцию трифалы в стакан воды и оставив ее на ночь.

Касторовое масло.

Помните, что когда дети находятся под гнетом стресса, первое, что на него реагирует, это их пищеварительная система. Дети зимнего типа чаще подвержены запорам из-за своей склонности к сухости, однако, ребенок любого типа может столкнуться с подобной проблемой. Так как дети редко добровольно рассказывают о том, что происходит с ними в туалете, для родителей важно осуществлять контроль над тем, как ребенок справляется с очищением кишечника.

Рамка

*! (с. 88): Когда мои дети были маленькими, я заметил, что если они регулярно ходили в туалет, их шансы избежать простудных заболеваний возрастали во много раз.*

Недавно я заметил, что мой семилетний ребенок стал проводить в туалете больше времени, чем обычно. Заметить это было нетрудно, так как он, как часы, ходил в туалет во время еды в ресторане. Когда я обнаружил, что мне приходится ждать его по десять минут, стоя в туалете, в то время как остывали заказанные мною блюда, у меня появилась веская причина начать лечение зарождающегося запора. Это пример того, как легко заметить изменения в поведении, являющиеся первыми признаками нарушения. Гораздо проще вылечить ребенка на ранней стадии, чем когда у него появятся симптомы болей в животе, простуды, гриппа и аллергии.

Многие из нас помнят своих бабушек и дедушек, которые давали нам ложку касторового масла (против нашей воли), чтобы хоть как-то улучшить наше здоровье. Подобная привычка до сих пор существует в Европе, Азии и многих других частях света, где преобладает использование традиционной медицины. Для того чтобы дать детям касторовое масло или другой невкусный препарат, родителям следует проявить немного фантазии.

Несмотря на то, что мне довелось услышать, будто фармацевты не рекомендуют принимать касторовое масло внутрь, Аюрведа постоянно использует его именно так в течение тысяч лет без побочных эффектов. Касторовые бобы, из которых добывается данное масло, ядовиты, но, токсины исчезают из масла после его обработки. Фармакология США рассматривает касторовое масло как абсолютно безопасный препарат для внутреннего применения, а Национальный Институт Здоровья США считает его безопасным в общем смысле.

Касторовое масло обладает сильным слабительным эффектом. Я рекомендую использовать его аккуратно в небольших дозах, чтобы вызвать спокойное сокращение кишечника.

Чик-чирик.

«Чик-чирик» – метод, разработанный вместе с моими детьми, который я использовал, пока они были маленькими. Я делал вид, будто я птичка-мама, а они – мои птенцы (они просто обожают играть в эту игру). У меня в руках пипетка, наполненная касторовым маслом, и любой фруктовый сок, приготовленный для «птенцов», чтобы запить касторку. Я прошу детей выстроиться в линию, словно птичек на ветке, и капаю по одной-две капли масла в их открытые рты.

Я никогда не даю им такое количество масла, которое спровоцировало бы слабительный эффект. Достаточно просто поспособствовать более действенному очищению. Если у них случается жидкий стул после игры в «Чик-чирик», это значит, что я дал им слишком много. Обычно я даю им одну- две капли масла, но иногда, когда они просят третью, я уступаю им. Однако в течение нескольких часов после этого, я внимательно слежу за опорожнением их желудков. Если вы решите поиграть в «Чик-чирик» у себя дома, я бы порекомендовал вам познакомить своих детей с этой игрой в выходные, зная, что они не выйдут из дома в течение нескольких часов, чтобы убедиться, что они не чрезмерно чувствительны к действию касторки. Использование касторового масла не рекомендуется детям с жидким стулом.

Подобная методика была одной из первых, применяемых мною для предотвращения простудных заболеваний. Действовала она необычайно эффективно и ещё раз доказала мне, что полное и действенное опорожнение является ключом к здоровью ребенка. С тех пор я усовершенствовал этот метод и теперь использую более тонкий и мягкий подход для достижения той же цели. К тому же, мои дети быстро поняли и осознали, что «Чик-чирик» – хороший и быстрый способ сбежать из кухни!

Касторовое печенье.

Более мягким и тонким подходом является «касторовое печенье». Такое печенье помогает детям с хронически медленной пищеварительной системой. Рецепт требует около 1 чайной ложки касторового масла на одно печенье, чего, как и в игре «Чик-чирик», не достаточно, чтобы добиться сильного слабительного эффекта. Если все-таки подобное произошло (то есть стул стал жидким), уменьшите количество касторки, пока опорожнение не придет в норму. Если использовать обе методики, «Чик-чирик» и касторовое печенье, используя правильное количества масла, стул не станет жидким. В действительности, опорожнение станет более полным, оставаясь твердым.

Если стул стал жидким, снизьте дозу.

Курсив

Предостережение: Этот рецепт не предназначен для детей с жидким стулом.

Список ингредиентов:

* мука из цельной пшеницы (около ¼ стакана),
* вода,
* нерафинированный сахар или другой подсластитель (кроме меда),
* масло для жарки.

Способ приготовления касторового печенья:

1. Насыпьте полную ладонь (около ¼ стакана) муки из цельной пшеницы, добавьте в нее достаточное количество воды, чтобы приготовить легкое и влажное, но не слишком жидкое тесто. Начните с количества воды в половину меньше, чем муки. Точное количество необходимой воды будет варьироваться в зависимости от влажности.
2. Перемешивая, медленно добавляйте воду, если необходимо. Будьте осторожны и не мешайте смесь слишком долго.
3. Добавьте 1 чайную ложку касторового масла и 2 чайные ложки нерафинированного сахара или другого натурального подсластителя (тростниковый сахар, кленовый сироп, стевия, но не мед!).
4. Поджарьте смесь на горячем масле (оливковом или другом высококачественном масле) как блинчик, либо придайте ему форму сплюснутого шара и запеките в предварительно нагретой до 250 градусов духовке в течение 10-12 минут, как печенье.

Съедайте каждый день по одному печенью в течение нескольких недель (самое большее в течение трех месяцев) для восстановления нормального выведения переваренной пищи. Каждый день готовьте свежее печенье (его приготовление занимает всего несколько минут).

Касторовое масло, используемое в этом рецепте, отличается от стандартного слабительного по двум причинам. Во-первых, количество касторового масла, используемого для приготовления печенья, недостаточно, чтобы вызвать раздражение кишечника. Во-вторых, касторовое масло – потрясающая смазка. На самом деле, во время второй мировой войны, его использовали как смазку для 12-цилиндрового мотора самолета. Большинство слабительных средств обладают вяжущими и сушащими свойствами, вызывающими раздражение кишечника, но смазывающий эффект касторового масла восстанавливает природный баланс кишечной среды. Кишечнику требуется немного маслянистая среда для размножения полезных бактерий и поддержания способности его стенок сокращаться. Именно по этой причине Аюрведа редко рекомендует продукты с малым содержанием жира или с его полным отсутствием. Более того, ошибочно утверждение о том, что жир плохо влияет на организм ребенка. (Мы вернемся к этой теме в главах 6 и 7.)

Асафетида / хинг.

Когда пищеварение и очищение происходит медленно, кишечник заполняется токсинами, так как застрявшая пища начинает разлагаться и бродить внутри организма, вызывая газы и отрыжку. Скопление газов является частой причиной болей в желудке у детей, от этого есть несколько очень простых средств. Асафетида (иногда называемая хинг) – одно из них. Это острая специя, которая уменьшает количество газов и слизи в пищеварительном тракте.

* Ботаническое название Ferula asafoetida.
* Хинг помогает укрепить процесс пищеварения, одновременно удаляя избыток слизи, скопление газов и уменьшая отрыжку.
* Используйте хинг при лечении газообразования, несварении желудка, кишечных спазмах, брюшных болях и запорах.
* Его широко используют как специю, добавляющую вкус и уменьшающую способность некоторой пищи вызывать скопление газов (бобы, чечевица). Щепотки или ¼ чайной ложки бывает достаточно, так как хинг очень острый.
* Хинг высокоэффективен при проблемах с опорожнением и серьезном запоре. Он выталкивает мешающую всасыванию затвердевшую слизь из кишечника.

Способ применения хинга.

Когда вы принимаете это растение отдельно от всего остального, используется небольшая доза: 100-200 миллиграммов порошка с теплой водой перед каждым приемом пищи. Можно принимать его как в виде капсул, так и виде порошка, смешанного в пасту с необработанным медом. Такая смесь гораздо приятнее на вкус.

Хинг можно смешивать с трикату, если пищеварение кажется вам очень вялым, а симптомы несварения желудка усиливаются после тяжелой пищи. Обычно ½ чайной ложки хинга смешивают с ¼ чайной ложки трикату и необработанным медом в пасту, чтобы получить замечательный коктейль, употребляемый перед едой. Детям следует давать по ½ чайной ложки смеси перед едой.

Если наблюдаются признаки запора с хроническим скоплением газов и отрыжкой, хинг можно смешивать с трифалой. Во время такого состояния часто на задней спинке языка появляется толстый слой густого белого налета. Принимайте смесь хинга и трифалы в течение недели или двух, и белый налет на языке начнет исчезать, а симптомы запора и газообразования стабильно уменьшаться. Смешайте равные части каждого растения с необработанным медом в пасту и принимайте по ½ или по 1 чайной ложке в день до еды или после нее. Запивайте смесь большим количеством воды комнатной температуры.

Способ приготовления тминно-имбирного чая от скопления газов и отрыжки:

1. Смешайте 1/3 чайной ложки измельченного тмина с 2/3 чайной ложки измельченного имбиря. Добавьте смесь в 1 ½ стакана воды и поставьте на плиту.
2. Кипятите смесь, пока жидкость не уменьшится в полтора раза (3/4 стакана).
3. Добавьте щепотку морской соли, несколько капель лимонного сока и немного необработанного меда по вкусу.

Способ применения тминно-имбирного чая.

Пусть ваш ребенок пьет этот чай в теплом виде мелкими глотками перед едой или после нее.

Чтобы увеличить целебное воздействие чая, используйте семена тмина, а не порошок, подогрев 1/3 чайной ложки на сухой сковороде без масла. Затем измельчите семена в порошок и следуйте указаниям, описанным выше.

Зак.

В чрезвычайно редких случаях запор, вызванный потерей влаги слизистыми оболочками, может быть сменен диареей. В таких ситуациях необходимо удалить избыток слизи, заживить слизистые оболочки и восстановить способность верхней части пищеварительной системы должным образом расщеплять пищу и готовить ее к всасыванию и выведению.

Зак было 7 лет, когда родители привели его ко мне в кабинет с жалобами на жидкий стул, хронические простуды и затрудненное дыхание. В течение нескольких прошлых лет он страдал частыми запорами и хронической простудой. Постоянное проявление таких симптомов вызвало раздражение и воспаление слизистых оболочек. Мальчик принадлежал к зимнему типу, имел сухую кожу с незначительными высыпаниями.

Лечить такого ребенка как Зак очень сложно. Я боялся испугать его, пытаясь лечить все сразу. Поэтому, первой моей заботой было заживить и восстановить раздраженные слизистые оболочки.

Одно из растений, которое может облегчить все выше перечисленные симптомы, это куркума, так как с таким сильным воспалением Заку необходимо принимать натуральное противовоспалительное средство. Куркума – одно из самых доступных сильнодействующих средств, обладающих подобным действием. Она лечит раздражения в полостях, дыхательных путях, кишечном тракте, на коже и используется при лечение диареи. Чтобы уменьшить воспаление, заживить и восстановить ткани слизистых оболочек Зака, я посоветовал его маме давать мальчику по 1 чайной ложке куркумы смешанной с медом три-шесть раз в день в течение недели. Через три дня приема куркумы, расстройство желудка стало меньше, а простуда почти прошла.

Во время лечения я должен был убедиться, что предшествующий хроническому жидкому стулу запор не повторится. Чтобы предотвратить подобную вероятность, я рекомендовал родителям Зака регулярно уделять внимание его кишечнику и всегда иметь под рукой немного трифалы. Я посоветовал Заку принимать по одной-две таблетки трифалы перед сном и по утрам, когда необходимо добиться нормального стула, уже после завершения лечения куркумой.

Диарея.

Существует множество природных средств для эффективного лечения жидкого стула у детей. Используемые в них растения имеют вяжущие свойства, поглощая избыток жидкости из стула. Использование куркумы в качестве основного средства, как я поступил в случае с Заком, помогает успокоить раздраженную слизистую. Как только вам удастся прекратить постоянные воспаления, более эффективным станет использование растений для лечения обычной диареи.

Следующий список содержит средства для лечения диареи:

* натуральный черничный сок или свежие ягоды черники,
* запечённые яблоки,
* запеканка из тапиоки,
* крахмал (в качестве загустителя для соусов и десертов),
* гранаты или гранатовый сок,
* мускатный орех.

Другой способ остановить диарею: удалите зерна из граната и разотрите остатки (корку и перегородки) в пасту с помощью ступки и пестика. Принимайте по 1 чайной ложке четыре раза в день. Высушенную корку и перегородки можно измельчить в порошок и сохранить для дальнейшего использования.

Мускатный орех – распространенная кулинарная специя, которая обладает самым сильным действием по увеличению всасывания в тонкой кишке. К тому же, она эффективно лечит диарею.

Классическое средство для прекращения диареи – выпить теплую пахту, добавив туда 250-500 миллиграммов мускатного ореха.

Небольшое количество мускатного ореха также можно смешивать с другими растениями, улучшающими пищеварение (имбирь, тмин), чтобы увеличить всасываемость пищи через тонкую кишку. Подобные лечебные растения можно использовать как обычные специи и добавлять в пищу во время приготовления.

Курсив

Предостережение: Не используйте слишком большое количество мускатного ореха. Съев более 3 чайных ложек этой специи за день, ребенок (или взрослый) начинают испытывать недомогание.

Чтобы предотвратить обезвоживание во время приступов диареи, пейте больше жидкости, особенно теплой воды. Чтобы возместить потерянную влагу, используйте возмещающие электролиты напитки.

Вы можете также использовать следующую сделанную в домашних условиях смесь:

1. Смешайте сок двух лаймов или лимонов (не слишком кислых) с тремя стаканами воды.
2. Добавьте 1 чайную ложку соли (смесь не должна быть слишком соленой).
3. Добавьте ½ стакана сахара (смесь должна быть сладкой, но не тяжелой).
4. Поместите смесь со льдом в отдельную бутылку и пейте весь день.

Суп, улучшающий пищеварение и излечивающий простуду.

Следующий рецепт представляет собой способ приготовления супа, улучшающего пищеварение, который ребенок любого типа может есть в любое время года. Случается так, что не только болезни развиваются из-за слабого и вялого пищеварения, но и наоборот: когда ребенок болен, сила его пищеварительной системы значительно снижается, влияя на всасываемость питательных веществ. Постоянное расстройство желудка является ещё одной причиной, вызывающей обезвоживание и нехватку минералов и питательных веществ.

Этот суп является лечебным средством для лечения таких проблем пищеварения, как газы, плохая всасываемость пищи, общая слабость. Оно безопасно и полезно для младенцев, беременных женщин и пожилых людей. Это замечательный источник легкоусвояемых протеинов, необходимых детям для восстановления после простуды, гриппа или желудочных вирусов.

Ингредиенты:

1 стакан лущеного гороха-маш (продается на рынках)

2 стакана белого риса басмати

2,5 см свежего корня имбиря, нарезанного

1 небольшая пригоршня свежих листьев кинзы, нарезанных

2 столовые ложки топленого масла

1 чайная ложка куркумы

1 чайная ложка порошка кориандра

1 чайная ложка порошка тмина

1 чайная ложка цельных семян тмина

1 чайная ложка семян горчицы

1 чайная ложка кошерной или каменной соли

1 щепотка асафетиды

7-10 стаканов воды

Способ приготовления супа:

1. Промойте вместе горох и рис, пока вода не станет чистой.
2. В большой кастрюле на среднем огне смешайте: топленое масло, семена горчицы, куркуму, асафетиду, имбирь, семена тмина, и порошок тмина и кориандра. Помешивайте смесь в течение нескольких минут, слегка обжаривая специи.
3. Добавьте рис и горох, хорошо перемешайте, пока масло и специи их не покроют полностью.
4. Влейте воду, добавьте соль и доведите до кипения.
5. Кипятите в течение 10 минут.
6. Сделайте огонь меньше, накройте кастрюлю и варите, пока рис и горох не станут мягкими (около 30-40 минут).
7. Добавьте листья кинзы перед подачей на стол.

Трифала и бильва (бенгальская айва).

Когда я сталкиваюсь с больными диареей, которых нельзя лечить стандартными средствами против расстройства желудка, я использую комбинацию из трифалы и растения называемого бильвой. Ботаническое название бильвы Agele marmelos. Оно обладает вяжущими свойствами, острым и горьким вкусом. Бильва – лучшее средство для удаления избытка слизи из толстой и тонкой кишки и для естественной остановки диареи.

Способ применения трифалы и бильвы.

Обычно я рекомендую принимать по ½ чайной ложке трифалы и ½ чайной ложке бильвы с теплой водой после каждого приема пищи или на голодный желудок. Эти растения можно смешивать с необработанным медом в пасту, использовать в виде капсул или добавлять в воду.

Использование данных растений вместе не только поможет эффективно избавиться от диареи, но и вылечить причину этой проблемы. В данном случае причиной является избыток слизи, вызывающий запор и диарею вместе с недостаточной всасываемостью (неспособности пищеварительной системы усваивать пищу).

Пищеварение детей летнего типа.

Дети летнего типа склонны к лидерству и проявлению агрессии. Чаще всего они имеют очень крепкую пищеварительную систему. Они не любят жаркую погоду, и их не привлекает перспектива позагорать на солнышке, так как у них уже имеется избыток внутреннего жара. Когда баланс таких детей нарушен, их желудок выделяет избыток кислоты и жара, который может вызвать раздражение и воспаление как внутренней части желудка, так и стенок кишечника. Так же, как и у детей других типов, избыток слизи у них часто выделяется желудком и кишечником, чтобы защитить организм от постоянного раздражения.

К сожалению, дети обычно не замечают избыточного жара и воспаления в собственном кишечном тракте. Когда дети такого типа достигают совершеннолетия, они часто сталкиваются с такими болезнями, как изжога и колиты. Чаще всего ни ребенок летнего типа, ни его родители не замечают воспаления, пока не появятся его симптомы: кожные высыпания, прыщи, аллергии и диарея (см. средства для лечения диареи на стр. 94).

Когда пищеварительная система ребенка летнего типа не в порядке и не может сама избавиться от шлаков, система кровообращения разносит избыток жара по всему телу в поисках средства для его выведения.

Жар, повышенная кислотность и токсины переносятся кровью, пытаясь найти выход через кожные покровы. Так как дети летнего типа склонны выводить токсины через кожу, у них часто бывают сыпи, крапивница и прыщи. Для того чтобы вылечить кожу и очистить кровь, нам в первую очередь необходимо уменьшить жар и воспаление в пищеварительной системе, чтобы она сама эффективно справлялась с выведением токсичных веществ.

Рамка

*! (с. 98): Дети летнего типа обладают чувствительной системой кровообращения; дети зимнего типа обладают чувствительной нервной системой; дети весеннего типа склонны к отекам и полноте.*

Чай из фенхеля и кориандра.

Чай из фенхеля и кориандра является одним из самых охлаждающих и успокаивающих растительных препаратов для приведения в норму пищеварения детей летнего типа.

Способ приготовления чая из фенхеля и кориандра:

Смешайте 2 чайные ложки семян фенхеля и 2 чайные ложки семян кориандра с 1 литром воды и кипятите в течение 5 минут (для слабого раствора чая) или 10 минут (для более сильной заварки).

Способ применения чая из фенхеля и кориандра.

Такой чай можно пить в горячем виде, добавив подсластитель по желанию. Дети летнего типа могут так же пить этот чай холодным или комнатной температуры, в течение всего дня. Его хорошо принимать во время еды, так как он стимулирует пищеварение, охлаждая перегретый кишечный тракт.

Особенно этот чай полезен в летнее время для охлаждения наименее приспособленных к жаре детей летнего типа.

Если использовать для приготовления чая один фенхель, можно получить средство укрепляющее слабое пищеварение у детей всех типов. Добавление кориандра придает чаю охлаждающие свойства.

Когда шлаки остаются в организме.

То, что дети летнего типа редко жалуются на запоры, вовсе не обязательно означает хорошее состояние их пищеварения. Нарушения в пищеварительной системе детей летнего типа приводят к повышенной кислотности и избыточному жару. Когда подобный избыток кислотности в перегретом ребенке летнего типа вызывает выделение слишком большого количества слизи, она скапливается на стенках кишечника, нарушая тем самым процесс усваивания питательных веществ, и позволяя шлакам и отходам попасть в кровь, циркулирующую по всему телу.

Вспомните грязный воздушный фильтр. Чем грязнее он становится, тем меньше он очищает проходящий сквозь него воздух, позволяя загрязненному воздуху заново распространиться по комнате. Точно так же, когда кишечник покрыт слоем избыточной слизи, шлаки попадают в кровяную и лимфатическую систему. Эта область особенно подвержена эффекту грязного фильтра. Одна половина области кишечника омывается потоками крови, а другая – лимфой, чего вполне достаточно для того, чтобы токсичные вещества вернулись в организм. Подобная ситуация очень опасна, так как едва достигнув потока крови или лимфы, шлаки проходят через сердечный клапан в сердце. Таким образом, токсины в первую очередь влияют на печень, а значит на кожу.

Спустя какое-то время повторное впитывание токсинов организмом может привести к множеству болезней у вашего ребенка. Дети летнего типа, обладающие чувствительной системой кровообращения, особенно склонны реагировать на скопление шлаков в крови или лимфатической системе. Скопление токсинов могут вызвать кожные высыпания, аллергии, астму, усталость и неспособность концентрировать внимание.

Летнее кровообращение.

Существует два очень важных препарата, улучшающих работу системы кровообращения и выводящих токсины из организма детей летнего типа. Одно из средств – манджишта – используется для лимфатической системы, другое – ним – очищает кровь, печень и кожу. Оба растения, выводя токсины из жидкостей тела, устраняют причину заболевания, проявившегося высыпанием на коже.

Ним для спасения.

Ним – чрезвычайно полезное растение, очищающее кровь, печень и кожу и выводить из них токсины.

Ботаническое название нима – Azadirachta indica. Обычно используют кору и листья этого крупного лиственного растения, так как они обладают горьким вкусом и охлаждающим действием. Ним – самое мощное средство для лечения кожных заболеваний, жара и кожных сыпей.

Способ применения нима.

Его листья могут завариваться в качестве чая и наноситься прямо на область кожной сыпи или воспаления. Измельченные листья можно принимать вовнутрь в виде капсул для очищения крови и кожи.

Рекомендуемая доза для приема внутрь – 250-500 миллиграммов измельченного растения после каждого приема пищи. Курс приема длится от одного до трех месяцев для полного удаления шлаков из глубоких слоев ткани, что может быть основной причиной прыщей и других трудноизлечимых кожных раздражений.

Ним обладает очень сильным охлаждающим действием, поэтому будьте осторожны и не давайте его ребенку, испытывающему холод.

Манджишта и лимфатический дренаж.

Забытая лимфа.

Я уже несколько раз упомянул лимфатическую систему, так как она является одной из самых важных в нашем организме. Это своеобразный дом иммунной системы. Когда лимфатическая система засоряется, одновременно ослабевает иммунитет. В медленно двигающейся лимфе иммунные клетки передвигаются с большим трудом, подобным образом глохнет мотор машины в дорожной пробке. Это приводит к тому, что они не достигают пункта своего назначения.

Лимфатическая система может стать вялой не только из-за плохого пищеварения и скопления токсинов, но и из-за сидячего образа жизни. В отличие от потоков крови, лимфатическая жидкость не подталкивается с помощью сердцебиения, ее по всему организму разгоняют мышечные сокращения. Одно из самых полезных свойств физических упражнений (описанных в главе 11) – улучшение движения лимфатической жидкости. Все, что нарушает работу лимфатической системы, может подорвать способность белых кровяных телец к передвижению, снижая тем самым способность иммунной системы выводить токсины из тканей. Когда лимфатическая система не справляется с выведением шлаков, отходы скапливаются в мышцах, суставах, коже и других тканях нашего организма.

Больше всего подвержена скоплению шлаков наша кожа. Именно поэтому кожные заболевания являются показателем плохого пищеварения или засорения лимфатической системы, особенно у детей летнего типа. Суставы – ещё одна уязвимая область организма, которая, в конце концов, превращается в хранилище токсинов. У детей редко бывают проблемы с суставами, но корни подобных болезней у взрослых лежат в плохом пищеварении и засоренных в детском возрасте лимфатических потоках.

Аллергии тоже связаны с пищеварением, состоянием кожи и лимфатических потоков. Когда лимфатическая система не может вывести шлаки, организм становится гиперчувствительным к трудноусвояемой пище, загрязнениям и пыльце, приводя к постоянным тяжелым аллергическим реакциям. Ним помогает вывести из кожи токсины, но если нарушена работа лимфатической системы, то она останется токсичной. Во многих случаях необходимо использовать ним вместе с манджиштой, растением, известным как очиститель крови, лимфы и кожи. Мы уже обсуждали манджишту в 3-ей главе.

Манджишта.

Манджишта выводит засорения из крови и лимфы и традиционно используется для лечения опухолей и камней.

Манджишта обладает такими глубокими заживляющими свойствами, что используется для восстановления сломанных костей. Это происходит благодаря улучшению лимфодренажа, что существенно повышает способность организма к заживлению. Ключ к оздоровлению любой части человеческого организма лежит в потоках крови: если лимфатическая система не очищает организм должным образом, новая кровь не в состоянии добраться до нуждающейся в помощи области.

Способ применения манджишты.

Манджишта является охлаждающим средством и может накладываться прямо на кожные высыпания или кожу, потерявшую свой цвет. Приготовьте пасту, смешав измельченное растение с медом, и накладывайте ее на поврежденную зону.

К тому же, манджишту можно принимать внутрь. Обычная доза для ребенка составляет 300-500 миллиграммов препарата с водой два-три раза в день после еды или на голодный желудок.

Показания к применению манджишты.

Самыми распространенными симптомами загрязнения лимфатической системы и показаниями к применению манджишты являются:

* опухшие и отекшие глаза, руки и ноги,
* кожные высыпания,
* усталость,
* аллергия,
* боль в подвижных суставах,
* боль в горле,
* прыщи,
* кожный зуд, усиливающийся после физических упражнений.

Заключительное слово о пищеварении.

Каждый день мы сталкиваемся с продуктами переработки нашей пищеварительной системы, наиболее продуманной части организма, обновляющей его. Если наша жизнь полна стрессов, организм начнет разрушаться намного раньше положенного срока. С другой стороны, если в нас заложена привычка к здоровому образу жизни и режиму в любой сфере жизни, наш организм сохранит безупречное здоровье на всю жизнь.

Существует несколько важных правил, которые следует соблюдать для поддержания здоровья пищеварительной системы. К сожалению, чаще всего они кажутся неприемлемыми для современного образа питания и жизни. Я не рассчитываю на то, что каждый ребенок и его родители станут следовать этим советам, но семьям, имеющим детей, важно понять представленные мною правила.

Считайте, что к выполнению этих правил следует стремиться, а не выполнять их неукоснительно.

Свод правил для поддержания здоровья пищеварительной системы.

* принимайте пищу в спокойной обстановке,
* принимайте пищу сидя (сидение в машине не считается),
* принимайте пищу только, когда голодны,
* отдавайте предпочтение свежеприготовленной пище,
* избегайте ледяных блюд и напитков (особенно в зимнее время),
* принимайте пищу в умеренном темпе – не слишком медленно, но и не слишком быстро,
* принимайте пищу не раньше, чем через час после последнего приема пищи,
* делайте несколько глотков воды во время еды,
* включайте обработанную пищу в процесс питания, так как ее легче переварить,
* посидите спокойно несколько минут после еды,
* превратите процесс принятия пищи в наслаждение, ожидаемое с нетерпением,
* по вечерам закрывайте кухню как можно раньше,
* больше всего съедайте за обедом,
* если за завтраком вы переели, полежите на левом боку в течение десяти минут.

- не пейте молоко во время еды,

* не жарьте и не варите пищу с медом,
* не разговаривайте, пережевывая пищу,
* никогда не принимайте пищу в плохом настроении,
* не смотрите телевизор, не читайте, не просматривайте почту и не говорите по телефону во время еды,
* и самое важное: не принимайте пищу стоя.

Рамка

! (с. 104): *Существует ведическая поговорка: если ты ешь стоя, смерть выглядывает у тебя из-за плеча.*

Глава 5.

Секрет Четвертый: Источник молодости.

Понс де Леон, испанский исследователь ХVI века всю свою жизнь провел в поисках «источника молодости». Сегодня эти поиски продолжают специалисты-геронтологи (такие, например, как доктор Бернард Дженин), изучающие рацион питания и привычки представителей различных культур по всему миру, жизнь которых продолжается более 100 лет.

Исследования доктора Дженина и других ученых ясно показывают, что естественной и простой образ жизни, натуральное питание и потребление чистой воды – вот основные слагаемые в уравнении по продлению жизни.

В отличие от американцев, стандартно питающихся обработанными полуфабрикатами, долгожители различных стран мира ежедневно употребляют в пищу продукты из урожая данного сезона.

Современные научные исследования подтвердили, что качество продуктов питания является одним компонентом «эликсира жизни», секретом которого хочет владеть каждый из нас. Как включить этот древний и полезный подход к пище в образ жизни современных детей, мы обсудим в главе 7.

Пища – не единственная составляющая долгой и здоровой жизни. Понс де Леон был не далек от истины, когда искал легендарный «источник жизни». В этой главе мы обсудим простой, но важный секрет здоровья: достаточное потребление чистой воды. К сожалению практика поддержания баланса жидкости в организме почти утрачена в современной американской культуре.

Недавние исследования показали, что 70% детей дошкольного возраста совсем не пьют чистую воду. Родители предпочитают давать детям соки, считая их полезнее воды. Привычка пить соки и газированные напитки приводит к нарушению водного баланса в детском организме и повышению его восприимчивости к различным заболеваниям.

курсив

**Секрет 4: Четвертый секрет здоровья заключается в том, чтобы выпивать достаточное количество чистой воды и избегать обезвоживания. Подобная практика поддерживает иммунную систему, увеличивает силу и жизненную энергию, повышает физические способности и уменьшает восприимчивость ребенка к различным заболеваниям.**

Недостаток воды причина многих хронических заболеваний, которыми мы страдаем. Согласно исследованию, проведенному в университете Корнелл, признаками обезвоживания являются сухая кожа, головные боли и усталость. Внутренняя атака жестокого хронического обезвоживания может привести к проблемам с кровяным давлением, проблемам кровообращения и пищеварения, дисфункции почек и тяжелым осложнениям в любой системе нашего организма. Некоторые исследования показали, что большинство американцев в той или иной степени страдают от обезвоживания. Давайте установим, какую роль играет вода в поддержании здоровья во всем организме.

Когда мы появляемся на свет, наши тела на 78% состоят из воды. Мы все знаем, какая эластичная и мягкая кожа младенца. Они изгибаются и скручиваются, оставаясь пухлыми как наполненный водой шарик. Степень гибкости, которую мы можем наблюдать у младенцев и маленьких детей, не должна снижаться с возрастом, но, к сожалению, именно это и происходит. Исследования компании «Пента Вотер», показали, что к тому времени, когда мы достигаем 50-60-летнего возраста, наше тело содержит всего 50% воды. Постепенно мы теряем гибкость и становимся более хрупкими.

Потеря влаги, возникающая с течением времени, является результатом длительного хронического обезвоживания. Когда мы появляемся на свет, большая часть воды в нашем организме находится внутри оболочек клеток, что делает их более энергичными и здоровыми. С возрастом и потерей влаги, жидкость внутри клеток уходит, собираясь в пространствах между ними, и уже не может вернуться назад. Существует множество причин, по которым внеклеточной воде трудно проникнуть за оболочку клеток и обновить их функции, когда мы достигаем пожилого возраста. Факторами, влияющими на этот процесс, являются стресс, нехватка кислорода и кровоснабжения клеток, обезвоживание, употребление загрязненной воды, кофе, газированных напитков и алкоголя. Каждый из этих факторов влияет на развитие хронического обезвоживания организма и преждевременный процесс старения.

**Всего лишь вода.**

Химическая формула воды H2O обозначает то, что каждая молекула воды состоит из атома кислорода и двух атомов водорода. Молекула воды имеет полярность, то есть она является не нейтральной, а электрически заряженной. Этот заряд притягивает другие полярные вещества, делая воду изменчивой по своей природе. Среди других заряженных полярных веществ находятся: соль, сахар, уксус, многие пищевые ароматизаторы и алкоголь. Они могут растворяться в воде или полностью смешиваться с ней.

В природе молекул воды заложена способность смешиваться с молекулами других веществ. Молекулы воды притягивают все и вся (с помощью электрического заряда). Такое свойство делает воду изумительным растворителем, содержащимся в организме, что позволяет ей находится внутри клеточного вещества. Однако способность воды смешиваться может сделать ее молекулы слишком тяжелыми, так как она притягивает соли, минералы и другие вещества. По природе своей, вода может проходить внутрь клетки и из нее через особые водные каналы, расположенные в оболочке клеток и называемые аквапоринами. Однако, если к молекуле воды присоединяются другие вещества, она становится слишком громоздкой, чтобы просочиться через маленький аквапорин, предназначенный исключительно для H2O.

Большая часть воды, которую мы пьем, перегружена растворенными в ней твердыми телами: минералами, тяжелыми металлами, сахарами или химикатами, что делает процесс наполнения клетки водой похожим на то, как если бы человек, нагруженный двадцатью сумками, пытался проникнуть в телефонную будку. Вода обходит клетки и попросту не проникает в них. Именно поэтому человек пьет все большее количество воды, но ему кажется, что она «проходит сквозь него». Он ощущает жажду и обнаруживает то, что стал чаще ходить в туалет, так как вода в буквальном смысле проходит сквозь него, обойдя клетки. Качество воды определяет то, проникнет ли она внутрь клеток и станет поддерживать правильность ее функционирования или же просто пройдет мимо них, заставляя вас бежать в туалет.

Существует множество различных видов воды, и некоторые их них гораздо лучше других. К сожалению, большинство наших детей предпочитаю воде широкий выбор напитков. Перед тем, как мы приступим к изучению типов воды, давайте ознакомимся с некоторыми напитками, лишающими организм влаги.

Фруктовые соки, растворимые прохладительные напитки и другие смеси для питья не входят в категорию напитков, действительно лишающих влаги, но, в тоже время, они не содержат достаточного количества воды, необходимого для поддержания водного баланса организма. Как я уже упомянул выше, вода притягивает к себе любые заряженные молекулы. Молекулы воды должны избавляться от таких соседей перед тем, как войти в аквапорин и увлажнить клетку. Если определенные растворимые твердые тела не усваиваются или остаются в молекуле воды, жидкость обходит клетку как бока утки, скользя по перьям, но не достигая кожи.

Вода также необходима для того, чтобы усваивать и расщеплять сахар и протеины. Это ещё одна причина, по которой необходимо пить чистую воду. Когда мы пьем молоко или соки, некоторое количество воды или жидкости, содержащееся в них, используется на переваривание сахара и протеинов из самого напитка.

С соками в организм поступает немного воды, но иногда они могут принести больше вреда, чем пользы. Большинство соков, которые вы покупаете в магазине, имеют большую концентрацию сахара или в их состав входит кукурузный сироп с более высоким содержанием фруктозы, чем в натуральном напитке. Такая концентрация существенно влияет на уровень сахара в крови и одновременно на количество энергии и настроение. Колебание уровня сахара, результатом которого является стресс, негативно влияет на систему кровообращения, обмен жиров, уровень холестерина и способность организма доносить питательные вещества и воду до глубоких тканей.

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, подсластитель большинства соков и газированных напитков, стал использоваться в американском производстве с 1970 года, именно с этого момента уровень ожирения среди детей начал набирать высоту. Этот процесс напрямую связан с уровнем триглицеридов, так как кукурузный сироп, содержащий большое количество фруктозы, трансформируется прямо в триглицериды, а не в глюкозу, являющуюся топливом для работы мозга.

Для того чтобы организм ваших детей содержал необходимую влагу, а сами дети не пили слишком сладкие обезвоживающие напитки, необходимо увеличить потребляемое ими количество воды. Приучить их ко вкусу несладких напитков можно, разбавляя фруктовые соки водой, или выбирая те, что не содержат сахара.

Постепенно вводите чистую воду в их рацион питания. Один из способов сделать это, дать им бутылку воды, а не сока, с собой в школу. Сделайте стакан воды обязательным напитком за завтраком и после школы.

**Слово о газированных напитках.**

В 1850 году американцы выпивали около по 0,3 литра газированных напитков в год. На сегодняшний день, согласно данным национальной ассоциации безалкогольных напитков, американцы потребляют больше различных напитков, чем воды. В Америке на каждые выпитые 0,4 литра воды, приходится 1,8 литра газированных напитков. Среднестатистический потребитель мужского пола от 12 до 19 лет выпивает более двух банок газированных напитков в день или 868 банок в год. Это очень много. Осознав какое количество газированных напитков выпивают наши дети, мы должны узнать из каких компонентов состоит этот напиток. Итак, 600-миллилитровая банка газированного напитка содержит: газированную воду, натуральные или искусственные ароматизаторы, кофеин и 17 чайных ложек сахара. 300-миллилитровая банка содержит 250 калорий кофеина, которые влияют на нервную систему вашего ребенка. Согласно исследованиям, опубликованным в ноябре 2002 года журналом американской медицинской ассоциации, 24% подростков выпивают как минимум 0,7 литра газированных напитков в день. Согласно данным корпорации маркетинга безалкогольных напитков, в среднем в год потребляется более 2,5 миллиарда литров их продукции.

Наиболее потребляемые газированные напитки:

1. Классическая Кока-Кола – 86,8 миллиона литров,
2. Пепси – 61,6 миллиона литров,
3. Диетическая Кола – 36,4 миллиона литров,
4. Маунтин Дью – 2,8 миллиона литров,
5. Спрайт – 2,7 миллиона литров.

Эти газированные напитки так насыщены сахаром, ароматизаторами и консервантами, что совершенно не способны наполнять организм водой на клеточном уровне. Их растворы состоят из слишком крупных молекул, которые не могут проскользнуть в предназначенные для воды аквапорины. Помимо того, что кофеин способствует обезвоживанию, он обладает диуретическими свойствами (повышает количество выводимой урины, тем самым понижая количество содержащейся в организме воды). Таким образом, кофеиносодержащие напитки скорее способствуют потере влаги, нежели пополнению ее запасов в организме. Вяжущий вкус большинства напитков увеличивает этот эффект. Не содержащие кофеин газированные напитки имеют меньший обезвоживающий эффект, но не способствуют достаточному получению влаги из-за того, что смеси сахарных растворов притягиваются к молекулам воды.

Производство и распространение безалкогольных напитков – огромный бизнес в Соединенных Штатах. Каждый день большинство компаний, производящих безалкогольные напитки, всеми силами стараются убедить нас купить их продукцию. Только производители кока-колы и пепси тратят около 3 миллиардов долларов в год на рекламу. В общей сумме, американцы теперь потребляют в два раза больше газированных напитков, чем 25 лет назад, и тратят на них 60 миллиардов долларов в год. Эта сумма в два раза превышает ту, что они тратят на книги.

Компании, производящие газированные напитки, ни на минуту не прекращают рекламировать свою продукцию нашим детям. В настоящее время в 60% средних школ Америки установлены аппараты по продаже газированных напитков. Однако хуже всего то, что, согласно данным журнала американской медицинской ассоциации, 240 школьных округов подписали эксклюзивные контракты с компаниями, производящими напитки, подтверждающие их право на особые отношения с такими фирмами, и возможность установки аппаратов в холлах и кафетериях школ. Компании, производящие напитки, размещают свои логотипы на классных досках, в коридорах и на обложках учебников. Некоторые школьные округа, подписав контракт, получили прибыль в размере 1 миллиона долларов за продвижение продукции этих компаний. Многие из этих контрактов позволяют школам получить вознаграждения за большой объем продаж.

Объем потребляемых газированных напитков в школах поражает воображение. В объединенном школьном округе Лос-Анджелеса в 2000 году студентам было продано напитков на 4,5 миллиона долларов. Самые большие потери эти компании понесли, когда школьные округа Лос-Анджелеса, Окленда и Калифорнии запретили продажу газировки на территории школ из-за вреда, который она наносит здоровью детей.

В настоящее время обсуждается вред, который приносит здоровью наших детей потребление газированных напитков. Каждый из нас должен задаться вопросом, ради какой цели пускаются в ход любые средства, чтобы дети всякий раз, бывая в школе, пили именно кофеиносодержащую газировку. Видимо, польза, приносимая таким напитком здоровью, не является основным критерием. Что касается риска для здоровья, то давайте предположим, сколько родителей позволят своему ребенку съесть 17 чайных ложек сахара за один раз, а затем, заботясь о его здоровье, позволят ему повторить эту процедуру несколько раз за день?

**Рамка**

Потребление газированных напитков отрицательно влияет как на мальчиков, так и на девочек. От 40 до 60% костной ткани человеческого организма формируется в подростковый период.

Одним из отрицательных воздействий, оказываемых газированными напитками на человеческий организм (особенно в период детства и подросткового возраста), является влияние, содержащейся в них фосфорной кислоты, на развитие должной плотности костной ткани и распределение в ней кальция. Фосфорная кислота влияет на способность организма усваивать и распределять кальций, слишком большое количество этого химического соединения способствует выведению кальция из костной ткани. Подростковый период очень важен для закладки плотной костной ткани в организме, и последующее развитие остеопороза непосредственно связано с прочностью и здоровьем костей в детстве и отрочестве. Ограничение потребления напитков вроде кока-колы рекомендуется для того, чтобы на всю жизнь сохранить здоровые кости. В 2002 году в периодическом издании «Подростковая медицина» была опубликована статья, где обсуждалась подобная проблема. Однако газированные напитки становятся причиной костных заболеваний не только в зрелом возрасте. Исследование Гарвардского университета, в котором приняли участие 460 девушек, учащихся в 9-10 классах, доказало связь между потреблением газированных напитков (особенно колы) и высоким риском перелома костей.

Тонкая рамка

(Опросный лист, предложенный 460 девушкам из 9-10 классов, содержал вопросы касающиеся их рациона, частоты выполнения физических упражнений и случаев перелома костей. Результаты показали, что девушки, пьющие газированные напитки, подвергались риску переломов более трех раз. У физически активных девушек, пьющих колу, процент риска достигал пяти раз.)

Тонкая рамка

(Фосфорная кислота губительна для здоровья костной ткани. Ее кислотная природа провоцирует организм к выталкиванию таких минералов, как кальций, из костей для того, чтобы наполнить их кислотой. )

Банка или диван.

Возможно самая большая опасность, вызванная употреблением газированных напитков, связана с очень высоким уровнем ожирения среди детей на сегодняшний день. В Соединенных Штатах 64,5% взрослого населения и 15% детей имеют избыточный вес. Количество страдающих этими заболеванием резко увеличилось за последние 10 лет. Естественно, рост уровня ожирения у детей не может быть вызван только употреблением газированных напитков. Нехватка движения и неправильное питание также являются факторами детского ожирения.

Калифорнийский центр народного здравоохранения в 2001 году проанализировал тесты по физической подготовке учеников 5-ых, 7-ых и 9-ых классов. Результаты учеников из 57-и избирательных округов показали следующие результаты:

* 32,4% детей страдают от избыточного веса (этот результат самый высокий в штате).
* 41% детей физически отсталые.
* Согласно данным журнала американской медицинской ассоциации, в 1998 году только 1% детей регулярно следовал рациону питания, предложенному в программе здорового питания «Пищевая пирамида», а питание 45% детей не соответствовала ей ни в одном пункте.
* В 1991 году 11 миллионов детей в возрасте от 6 до 17 лет страдали от избыточного веса, а 50% детей занимались физическими упражнениями для оздоровления сердца и легких.
* Согласно стандартам любительской атлетической ассоциации США, подготовленность и эластичность сердечно-сосудистой системы 68% детей в возрасте от 6 до 17 лет находится на уровне ниже среднего, так же, как и их мышечная сила. Эта цифра увеличилась на 11% с 1981 года.
* Недавно тему риска избыточного веса подняла в своих исследованиях компания Ренд. На сегодняшний день эта угроза здоровью населения Америки гораздо серьезнее проблем нищеты, алкоголизма и курения.

Помимо того, что американские дети находятся в плохой физической форме, на рост числа детей с избыточным весом сильное влияние оказывает чрезмерное употребление прохладительных напитков с высоким содержанием калорий и небольшим количеством питательных веществ. Доктор философии и соавтор книги «Отличные дети» (“Trim kids”) Мелинда Сотерн обнаружила, что многие дети, страдающие тяжелой формой ожирения и посещающие клиники для коррекции веса, продолжают «пить свои калории». Одна девятилетняя девочка весом более 130 кг регулярно посещает клинику вместе с мамой. Мама не может понять, почему ее дочь такая полная, так как девочка не так много ест. Когда спросили самого ребенка, она рассказала, что выпивает 4-5 полулитровых баночек газированного напитка в день. Ежедневное потребление 1000-1250 калорий без всяких питательных веществ - лучшее средство набрать килограммы!

Несмотря на то, что многие люди уверенны, что газированные напитки не способствуют увеличению веса и, потому, не должны рассматриваться в качестве первопричины, я не согласен с этим утверждением. Если бы дети пили газированные напитки в умеренных количествах и корпорации не тратили миллиарды долларов, рекламируя им свою продукцию, этот напиток, употребляемый время от времени, был бы безвредным удовольствием для детей, а вода ежедневно использовалась бы для утоления жажды.

Существуют неоспоримые доказательства того, что большее количество жидких калорий превращается в жир. Первое в своем роде исследование на эту тему провели гарвардские ученые: они следили за весом и потреблением газированных напитков среди 548 школьников в течение двух лет. В статье, опубликованной в журнале «Лансет» 17 февраля 2001 года, сказано, что ежедневное употребление сладких напитков повышает риск ожирения на 60%.

Когда родители сталкиваются с вопросом давать ли ребенку газированный напиток, им следует руководствоваться здравым смыслом. Выпивая 300-миллилитровую банку газированного напитка каждый день, среднестатистический подросток получает такое количество сахара, как если бы он съел 24 чайные ложки этого белого рафинированного продукта. Если в напитке содержится кофеин, его негативное влияние распространяется не только на уровень сахара в крови, но и на настроение и запас энергии, так как он выполняет роль стимулятора, отнимающего энергию у организма (за счет стимуляции надпочечников, высвобождаются гормоны стресса) и мощного обезвоживающего вещества.

Когда вам приходится решать, давать ли ребенку газированный напиток, постарайтесь делать это в особых случаях, а не каждый день. Легче всего добиться этого – не держать газированных напитков дома. К тому же, родители должны служить примером и не пить эти напитки на глазах у своих детей, как мы это делаем обычно. Дети должны считать газировку лакомством, которое можно получить в ресторане или на вечеринке в честь дня рождения. Во время еды дома старайтесь выбирать в качестве напитка воду или натуральный сок. Самое интересное в том, что наши дети, в общем-то, испытывая жажду, предпочитают выпить воды. Обычно они выбирают газировку, когда голодны, без сомнения стараясь пополнить организм легкоусвояемым сахаром.

Некоторые родители могут решить, что готовы полностью исключить газированные напитки из рациона ребенка. Во многих случаях дети действительно теряют вкус к напиткам такого рода и перестают пить их вне дома, даже когда у них появляется такая возможность. Это индивидуальный выбор как родителей, так и детей, и, конечно, это самое здравое решение. Единственное предостережение, которое я должен сделать родителям, это напомнить им, что, слишком ограничивая рацион и меняя образ жизни ребенка, вы даете ему повод для бунта против этих самых ограничений. Однако многие дети не считают недостаток газировки ограничением, они даже могут посчитать, что это «круто». Такой подход зависит от того, как вы введете новые правила и заставите следовать им. По мнению многих, в этом нет ничего плохого или хорошего, это просто вопрос умеренности, общения и понимания того, что необходимо вашему ребенку.

Диетические газированные напитки.

Большинство диетических газированных напитков вместо сахара содержат аминокислотный искусственный подсластитель аспартам. Этот некалорийный препарат в 180 раз слаще сахара. Аспартам используется не только в газированных напитках, но и в производстве более 5000 наименований продуктов, доступных рядовому потребителю. Споры о его безопасности не прекращаются с 1980 года, когда этот препарат был изобретен. В кишечном тракте аспартам разлагается на аспартат, фенилаланин и метиловый спирт. Последний является известным токсином, который очень сложно вывести, к тому же, он влияет на печень. Аспартат и фенилаланин известны как стимуляторы центральной нервной системы. В действительности, аспартату нет необходимости модифицироваться для того, чтобы повлиять на нервную систему, так как он воздействует непосредственно на мозг. Вопрос состоит в том, способен ли мозг, особенно в детском возрасте, справиться с такой мощной стимуляцией.

Однако, как относиться к тому, что диетические газированные напитки способствуют снижению веса? Это так же сомнительно, как и то, что аспартам помогает стабилизации веса. Когда вы пьете диетический напиток, имеющий очень сладкий вкус, ваши вкусовые рецепторы получают сигнал, как от сахара, а сам аспартам влияет на нервную систему. Однако в диетическом газированном напитке нет калорий, задерживающих эту стимуляцию. С ощущением сладости организм ожидает получить более калорийное топливо для выработки энергии, а, не получив, мозг отвечает на сигнал требованием большего количества, то есть чувством голода и неудовлетворенности.

Недостаток удовлетворения, происходящий от избыточного использования диетической продукции, приводит к тому, что ее потребители ощущают постоянный голод, так как организм требует настоящей пищи. Это не лучший способ потерять лишние килограммы. Если у ребенка есть проблемы с весом, дайте ему выпить воды вместо диетической газировки. Вода удовлетворит его жажду и не вызовет длительного или краткосрочного чувства неудовлетворения. К тому же, вполне возможно, что одним из факторов, влияющих на избыток веса, является обезвоживание (к этой теме мы обратимся позже в этой главе).

**Кофеин и обезвоживание.**

Кофеин – один из обезвоживающих компонентов в разных типах газированных напитков. Мы пьем колу и другие напитки, содержащие кофеин в большом количестве, при этом используя кофе без кофеина! Кофеин обладает диуретическими свойствами, то есть он стимулирует выведение воды из организма, заставляя почки выделять больше воды через урину. Выпив кофеиносодержащий напиток, вы теряете больше воды, чем потребляете, что неизбежно приводит к эффекту обезвоживания. Любые напитки, содержащие кофеин (чай, кофе или кола) обезвоживают организм из-за своих диуретических вяжущих свойств.

Алкоголь и обезвоживание.

Кофеин – не единственный распространенный диуретик. Алкоголь обладает теми же свойствами. Так как алкоголь вырабатывается из сахара, 80% которого используется мозгом, неудивительно, что алкоголь и обезвоживание сильнее всего влияют на мозг. Нервные клетки особенно чувствительны к изменению содержания воды и электролитического баланса. Хотя, говоря об обезвоживании от алкоголя, мы не думаем о маленьких детях, потребление алкоголя и злоупотребление им часто встречается среди подростков и даже детей в предподростковом возрасте. Помимо целого набора других негативных качеств алкоголя, если вы решили бороться за необходимый баланс воды в организме, его диуретические свойства должны заставить вас задуматься.

**Родительский надзор.**

Каждый день появляются новые диетические бестселлеры. Когда взрослые прекращают потребление определенных продуктов из-за их свойства увеличивать вес, появление непреодолимой тяги к ним остается просто вопросом времени. Когда вам запрещают определенный вид пищи, скоро вы обнаруживаете, что стали покупать именно то, что вы решили не есть. Наши дети ведут себя точно так же. Вместо того чтобы запрещать ребенку употребление нежелательных продуктов, вы добьетесь большего успеха, объяснив ему все плюсы потребления здоровой пищи и большого количества чистой воды.

Часто больший эффект наступает, если ребенок сам находит подобные факты, читая статью, которая случайно оказалась на столе за завтраком. Скоро он начнет убеждать родителей пить больше воды. Вот почему умение быть хорошими родителями требует изобретательности и фантазии.

**Жажда воды.**

Когда дети возвращаются домой из школы и начинают искать, чем бы перекусить, родители должны задаться вопросом: «Мой ребенок голоден или хочет пить?» Чтобы ответить на этот вопрос, было проведено исследование университетом Вашингтона. Людей, просыпающихся среди ночи от чувства голода, просили выпить 200-миллилитровый стакан воды и подождать 15 минут, если чувство голода не проходило, им позволяли поесть. Большинство испытуемых чаще всего были полностью удовлетворены водой и отправлялись спать. Результаты показали, что наши муки голода не всегда являются истинными.

Иногда очень сложно найти разницу между голодом и жаждой. Частично это происходит оттого, что центр насыщения, отвечающий за голод, находится в мозгу прямо напротив центра, отвечающего за жажду. В одном медицинском отчете говорилось, что 80% желающих есть, на самом деле испытывают жажду. Другое объяснение того, почему так трудно отличить голод от жажды, состоит в том, что вода является важной составляющей пищи, которую мы потребляем. Фрукты и овощи содержат от 70 до 95% воды, даже хлеб на 35% состоит из жидкости. Когда мы едим, мы потребляем питательные вещества и калории и получаем воду. Следовательно, возможно, когда мы хотим кусочек итальянского хлеба, на самом деле нашему организму необходим стакан воды.

Воды, пожалуйста! И не надо льда!

Самый лучший утолитель жажды для американца – большой стакан воды со льдом, холодный чай или лимонад. Однако реальность такова, что холодный напиток вряд ли сможет дать вам необходимое количество влаги. Ледяной напиток может помочь вам охладиться, но не восполнит ваш запас влаги, если вы только что закончили физические упражнения или провели время на солнцепеке. Холодная вода сжимает пищевод и желудок, мешая восстановлению водного баланса. В Аюрведе сказано, что холодная вода гасит пищеварение, затрудняя процесс переваривания пищи. Это утверждение правдиво и с точки зрения ферментов. Наши пищеварительные ферменты оптимально работают при комнатной температуре. Когда мы охлаждаем пищеварительную систему, выпив ледяной напиток, способность ферментов переваривать пищу уменьшается.

Итак, пицца, съеденная в восемь часов вечера, запитая большим стаканом ледяной обезвоживающей колы, - слишком трудная задача для пищеварительной системы ребенка. Холодные напитки замедляют пищеварение. Когда ваш ребенок утром просыпается с болью в желудке или приступом аллергии, вы должны понимать, почему это происходит.

С практической точки зрения холодная вода не так уж вредна для организма. Однако когда вы накладываете слой тяжелой пищи (съеденное поздно вечером на десерт мороженое) на день полный стрессов, вы смело можете наблюдать за процессом скопления факторов, изнашивающих организм и способствующих развитию болезней.

Каждый человек индивидуален. Таким образом, ваша задача как родителей понять, какой из этих факторов непосредственно и сильно влияет на вашего ребенка. Холодная вода может подорвать здоровье одного ребенка из-за своего влияния на пищеварение, и никак не сказаться на другом. Знание типа вашего ребенка может позволить вам осознать эту разницу.

Тонкая рамка

(Холодные напитки могут оказывать лечебное воздействие в солнечные летние дни. Летняя жара способствует выделению достаточного количества тепла, как внутри тела, так и извне, поэтому вы чаще можете позволить себе холодные напитки. Природа дает достаточно тепла, чтобы погасить раздражающий эффект ледяной воды.)

Согласно Аюрведе самым эффективным увлажняющим напитком является обычная горячая вода. Так как вам надо выпить несколько стаканов воды в день, используйте жидкость комнатной температуры. Если вы приучите своих детей пить воду безо льда в юном возрасте, они привыкнут к ней, и будут предпочитать ее другим напиткам. Ледяная вода – напиток американцев. Если вы попросите воды в европейском ресторане, вам принесут кувшин, наполненный жидкостью комнатной температуры, и стаканы безо льда.

Рамка

*Когда вам и вашей семье представится возможность, вы убедитесь, что вода комнатной температуры легче пьется и приятнее на вкус.*

Чистая вода и ожирение.

Если организм ребенка обезвожен, и ему требуется вода, его тело сделает все возможное, чтобы удержать влагу внутри. Часто при ожирении большую часть избыточного веса составляет запасенная организмом жидкость. Такое заболевание легко лечится, если пить много воды. Скоро организм восполнит ее запас и отпадет необходимость задерживать ее.

Недавно я работал с мужчиной, весом 236 кг, который хотел избавиться от ожирения. Я дал ему кажущиеся простыми рекомендации. Я попросил его съедать скромный завтрак, такой, чтобы не испытывать голода до обеда и значительно больший обед, который был последним приемом пищи за день, объяснив, что если он и испытывал чувство голода по вечерам, это происходило от недостаточного количества пищи, съеденной во время обеда или из-за недостатка воды.

Два дня спустя он позвонил и сообщил, что его ночной голод исчез без следа.

Он заметил, что, почувствовав легкий голод, необходимо всего лишь выпить большой стакан воды, и муки голода пройдут. Через полтора года он сбросил 72 килограмма. Он не голодал и не чувствовал себя ущемленным. К тому же он понял, как важно пить воду. Если он ощущал голод, единственной вещью, облегчающей его муки, была чистая вода, которую не мог заменить даже натуральный сок. Состояние хронического обезвоживания, в котором находился его организм, привело к тому, что он набрал избыточный вес и запас жидкости.

рамка???????

Ожирение и связанный с ним риск диабета становится эпидемией американской культуры. Детям с 10 лет присваивается 2 степень инвалидности или ставится диагноз начинающегося взрослого диабета, болезни слишком полных людей, ведущих сидячий образ жизни. В наши дни ожирение и избыточный вес, часто сопровождающие такую форму диабета, вызваны неправильным питанием и образом жизни. Уровень ожирения в Соединенных Штатах увеличился в два раза за последние двадцать лет, а количество людей, больных диабетом, в 90-ых годах прошлого столетия возросло на одну треть.

Магия воды.

Давайте посмотрим на важнейшие функции, выполняемые водой в человеческом организме:

* сохраняет структуру и функции ДНК,
* осуществляет доставку кислорода в клетки,
* важна для производства протеинов, участвующих в росте и восстановлении тканей,
* позволяет протеинам перестраивать структуру клеток,
* играет роль посредника при доставке питательных веществ,
* защищает кости и суставы,
* увлажняет суставы,
* снабжает средством для удаления шлаков из организма,
* позволяет поддерживать электрическую проводимость клеток в норме,
* регулирует температуру тела,
* снабжает клетки водой,
* поддерживает иммунную систему,
* позволяет поддерживать в норме основной уровень метаболизма,
* играет роль проводника при выведении свободных радикалов из организма,
* важный компонент пищеварительных соков.

Когда в организме находится достаточное количество воды, создается равное осмотическое давление, что позволяет поддерживать баланс между жидкостью внутри клеток и вне их. Однако когда организм обезвожен, насыщенная натрием внеклеточная жидкость выводит воду из клеток. Это приводит к полному исчезновению воды из насыщенной калием внутриклеточной жидкости, что мешает выделению энергии и нормальной работе клеток. Выведение жидкости из клеток приводит к опухолям, отекам и скоплению воды.

Стабилизация водного баланса.

**Когда вы можете быть уверены в стабильности водного баланса в организме вашего ребенка?**

Если организм ребенка содержит нужное количество воды, он будет ходить в туалет как минимум шесть раз в день. Цвет урины будет прозрачным или бледно-желтым. Если она имеет темный цвет и выводится с меньшей частотой, возможно, что ваш ребенок обезвожен.

Если ваш ребенок хочет пить, его организм уже находится на ранней стадии обезвоживания. Чем больше влаги теряет организм, тем более ненадежным показателем становится жажда.

Если вы даете ребенку воду только, когда он сам захочет пить, вы ждете слишком долго. Мы знаем, что простуду надо предупреждать, а не лечить. Так же и обезвоживание надо предупреждать, пока в организме находится достаточное количество влаги.

Сколько пить воды?

Согласно исследованиям, проведенным медицинским центром университета Корнелла по вопросу о питательных веществах, американцы в среднем потребляют 7,9 порций напитков, обогащающих их организм водой, и 4,9 порций обезвоживающих напитков в день.

Среднее ежедневное потребление напитков, обогащающих организм водой:

- вода 4,6 порции

- молоко 1,3 порции

- газированная вода без кофеина 0,6 порции

- соки 1,4 порции

- итого 7,9 порции

Среднее ежедневное потребление обезвоживающих напитков:

- кофе 1,8 порции

- чай 1,0 порции

- газированные напитки с кофеином 1,3 порции

- пиво 0,5 порции

- вино и другие алкогольные напитки 0,3 порции

- итого 4,9 порции

Согласно статистике средний американец выпивает только три порции обогащающих влагой напитков в день, чего просто недостаточно для поддержания водного баланса организма, на 78% состоящего из воды. Согласно автору книги «Вода – лучшее лекарство» Стивену Мейеровитцу, вода наполняет организм в следующих пропорциях: организм взрослого содержит 36-48 литров воды (кровь на 83% состоит из нее, мышцы – на 75%, мозг – на 75%, сердце – на 75%, кости – на 22%, легкие – на 86%, почки – на 83%, а глаза – на 95%).

Поддержка необходимого уровня воды в организме требует ежедневного потребления этой жидкости. Мы теряем около 2-3 литров воды только через потоотделение, вызванное не физическими нагрузками, а испарением. Если мы делаем упражнения или напрягаем силы, мы можем потерять в два раза больше. Потеря влаги во время занятий может быть обманчивой. Мы потеем даже в моменты, когда на улице холодно, что немедленно сказывается на состоянии организма. Одно исследование, проведенное среди спортсменов, показало, что, если они теряют 2% веса тела при выделении пота во время тренировок, их сила и спортивные характеристики снижаются на 25%.

Для детей, занимающихся спортом, существует хорошее правило подсчета: им необходимо выпивать 0,5 литра воды на каждые 500 граммов потерянного во время тренировок веса. Чтобы измерить эту потерю, воспользуйтесь весами, стоящими в большинстве клубов и спортивных залов, взвесившись до и после занятий. Повторив эту процедуру несколько раз, вы и ваш ребенок будете с уверенностью судить, сколько воды необходимо, чтобы возместить потерянную во время упражнений жидкость.

Рамка *Когда моя 15-летняя дочь, играющая в баскетбол, узнала, что при снижении веса на 2% из-за потоотделения спортсмен теряет 25% своих способностей, она стала брать с собой в школу две литровые бутылки воды.*

Тонкая рамка

Чтобы поддержать баланс влаги в организме и избежать обезвоживания, умножьте свой вес в килограммах на 28,3. Вы получите количество миллилитров воды необходимое вам каждый день, чтобы избежать обезвоживания. Эта вода является дополнением к другим видам жидкостей, которые вы потребляете, съедая фрукты или выпивая сок. Например, если ваш вес составляет 60 кг, вам необходимо выпивать около 2000 мл чистой воды в день.

Хроническое обезвоживание.

Для людей любого возраста, как детей, так и взрослых, чрезвычайно важно избегать обезвоживания. Если тело содержит недостаточно влаги, в организме появляются симптомы, указывающие на раннюю или хроническую стадию заболевания. Ниже следующий список взят из книги Стивена Мейеровитца «Вода»:

Симптомы, указывающие на обезвоживание:

* усталость,
* беспокойство,
* раздраженность,
* депрессия,
* мышечные судороги,
* головные боли.

Симптомы, указывающие на сформировавшееся хроническое обезвоживание:

* изжога,
* боль в суставах и спине,
* мигрень,
* фибромиалгия,
* запор,
* колиты,

Симптомы хронического обезвоживания, требующего немедленного лечения:

* астма,
* аллергии,
* диабет,
* аутоиммунные заболевания,
* псориаз,
* волчанка,
* экзема.

**Внимание: Острое обезвоживание требует немедленного медицинского вмешательства, так как человек может умереть от нехватки воды в течение трех дней. В жаркие дни, при высокой температуре или во время физических нагрузок даже небольшое обезвоживание может потребовать медицинской помощи, способствуя развитию недомогания или солнечного удара. Далее перечислены стадии, симптомы и болезни связанные с хроническим ухудшающимся обезвоживанием.**

Астма и аллергии.

Хроническое обезвоживание может привести к обострению таких болезней, как астма, аллергия или вызвать острые астматические приступы. Существует несколько связанных между собой механизмов, с помощью которых обезвоживание может привести к развитию или усилению уже существующей астмы и аллергии. Мы знакомы с системами организма, участвующими в этом процессе – это лимфатическая и иммунная системы, а также слизистые оболочки и дыхательные пути. Давайте посмотрим, как они связаны с обезвоживанием.

Мы знаем, что слизистые оболочки нуждаются в постоянном увлажнении, но, если организм обезвожен, они теряют влагу и смазку. Сухость, вызванная обезвоживанием, провоцирует гистаминную реакцию организма, что ведет к выделению избыточного количества слизи в полостях и пищеварительном тракте, а так же к опухолям и набуханиям в организме, особенно в маленьких воздушных мешочках легких (альвеолах). Опухоль приводит к сокращению поступающих в бронхи воздушных потоков, вызывая затрудненность дыхания. Затрудненное дыхание или одышка являются первыми признаками приступа астмы.

Астма может быть чрезвычайно усилена обезвоживанием, как это показано в исследовании следующего случая, процитированного доктором медицины Джулианом Витакером в газете «Здоровье и исцеление»: «Четыре дня 8-летний Джереми выпивал по восемь стаканов воды в день, но даже по прошествии столь короткого промежутка времени, мучающая его астма уменьшилась настолько, что он смог отказаться от всех лекарств. Через месяц вместимость его легких увеличилась до 120%… Я видел, как от воды проходили такие заболевания, как артрит, язва, опухоль и даже снижалось кровяное давление».

Обезвоживание также мешает способности лимфатической системы выводить шлаки. Если нарушено функционирование лимфы, выводящей нечистоты и поддерживающей иммунную систему, организм становится гиперчувствительным к потенциальным раздражителям (аллергенам). Так же, как сухость слизистых оболочек, замедленный поток лимфатической жидкости и скопления из раздражителей вызывают гистаминную реакцию.

Гистаминная реакция – это классическая аллергическая реакция организма, вызванная выделением большого количества слизи для защиты клеток от потенциальной угрозы. Способ излечения хронической аллергии в первую очередь заключается в том, чтобы не позволить организму вырабатывать гистамин. Необходимо заставить систему, удаляющую нечистоты, и лимфу промыть ткани и увеличить силу иммунной системы. Баланс жидкости в организме – первый и самый значительный шаг в попытке заставить лимфатическую систему работать и предотвращать развитие гиперчувствительности клеток.

Аллергические проблемы включают в себя и интоксикацию кожи. У многих детей в качестве аллергической реакции появляется крапивница, так как она связана с выведение шлаков и очищением кожи лимфатической жидкостью (см. главу 3 и 4). Когда очищения не происходит, кожа становится единственным средством выведения токсинов, вызывая крапивницу, экзему и сыпи у детей. У взрослых лимфатическая жидкость обычно откладывает шлаки в мышцах, провоцируя их жесткость, усталость и, если такое состояние длится долго, фибромиалгию. Вялая работа лимфатической системы может быть вызвана обезвоживанием. Такое состояние может обостриться у детей, ведущих сидячий образ жизни (мы вернемся к этому в 11 главе, где обсудим важность игры).

Высокое содержание воды в эластичном теле младенцев не единственное объяснение их гибкости и мягкости. Снабженная достаточным количеством воды, их лимфатическая система эффективно удаляет токсины из организма. Когда ребенок обезвожен и лимфатическая система становится вялой, не выведенные токсины скапливаются в организме, в основном в мышцах. Скоро мышцы обезвоживаются, перестают быть гибкими, и постепенно кровь начинает проникать в них в меньших количествах. Без достаточного кровоснабжения, мышцы покрываются трещинами, теряют свою эластичность, существенно увеличивая количество усилий, затрачиваемых на сокращение. Организм теряет силу и энергию, а его подверженность аллергии и хроническим заболеваниям возрастает.

Поддержание водного баланса и пищеварение.

В предыдущей главе мы обсуждали то, как важно сохранять баланс в пищеварительной системе. Необходимый баланс жидкости – важная составляющая профилактики болезней пищеварения. Наш желудок – это удивительный и надежный орган, чудесным образом готовый переваривать то, что мы отправляем в рот. Желудок содержит очень сильные кислоты, чтобы выполнить поставленную перед ним задачу. Кислотность желудка является важным фактором для пищеварения, так как кислоты выполняют первую ступень расщепления пищи, в особенности таких тяжелых веществ, как протеины и жиры. К тому же, они убивают множество вредных бактерий и других микроорганизмов.

Внутри желудка находится толстый слой слизи, защищающий его оболочку от мощных кислот. Под этим слоем расположены железистые клетки, которые вырабатывают двууглекислые соединения, проникающие в слизь, чтобы защитить оболочку от кислоты. Если организм ребенка обезвожен, количество желудочной слизи и двууглекислых соединений уменьшается, вызывая гистаминную реакцию выработки избытка слизи и давление на стенки желудка. Это ещё одна причина болей в животе.

***Рамка*** *Желудочная кислота так сильна, что если бы не слой слизи и щелочи, защищающий желудок, она прожгла бы отверстие прямо в его стенке.*

**Помните: Ваши дети должны выпивать необходимое количество воды (см. формулу на с. 124) каждый день, помимо соков и газированных напитков.**

Если позволить кислоте покинуть желудок и отправиться в неподготовленный к этому тонкий кишечник, его стенки будут неизлечимо повреждены. Тонкий кишечник не содержит такого защищающего слизистого слоя, как желудок. Чтобы защитить себя, тонкий кишечник вырабатывает щелочную среду, предназначенную для нейтрализации желудочной кислоты. Эта среда поддерживается водянистым двууглекислым соединением, производимым и выделяемым поджелудочной железой. Поджелудочная железа обеспечивает тонкий кишечник достаточным количеством щелочи, прежде чем откроется сфинктер привратника желудка, который отделяет его от кишечника. Необходимо большое количество воды для того, чтобы производить двууглекислые соединения и поддерживать их в нужном состоянии.

Если организм ребенка обезвожен, поджелудочной железе становится намного труднее производить эту жидкость. Когда желудок наполнен пищей, начинает выделяться кислота, чтобы расщепить пиццу и мороженое, съеденные ребенком. Если тонкий кишечник не готов нейтрализовать эту кислоту, желудочный привратник сжимается и пище приходится возвращаться назад в желудок. Когда такое происходит, ребенок жалуется: «У меня болит живот!»

Если давление пищи на стенки желудка не ослабевает, ребенок испытывает тошноту, так как привратник сжимается, а все съеденное силой возвращается назад. Организм очень тщательно следит за тем, чтобы кислотное содержание желудка не покинуло его, пока тонкий кишечник недостаточно подготовлен к этому. Часто случается так, что тонкий кишечник не производит достаточно щелочную среду для нейтрализации желудочной кислоты. Чаще всего это связано с низким уровнем потребления воды и обезвоживанием.

Рамка ???????

Когда организм не позволяет пище перейти в тонкий кишечник, круговой клапан между желудком и пищеводом расслабляется для того, чтобы снять давление на стенки желудка, дав возможность некоторому количеству пищи вернуться назад в пищевод. В таком случае, съеденное вами наполняет не только желудок. Избыток желудочной кислоты раздражает огромное количество гистаминных рецепторов желудочной оболочки, стимулируя выделение возрастающего количества защитной слизи, что ещё больше увеличивает давление в желудке. Это происходит, когда ваш ребенок говорит: «Кажется, меня сейчас вырвет».

В таком случае вашему ребенку, возможно, уже слишком поздно пить воду. Скорее всего, лучший вариант – освободить желудок рвотой и начать пищеварительный процесс снова. Рвота является естественным очистительным действием организма. Она может быть вызвана обезвоживанием, перееданием, желудочным вирусом, более часто называемым пищевым отравлением, означающим присутствие загрязнения в еде.

Слово о запоре.

В пищеварительной системе одна из самых главных функций тонкого кишечника – усваивать питательные вещества из пищи в кровь. Многие из них растворяются в воде, и водяной посредник необходим для усваивания. Внутренние стенки кишечника выполняют тонкую работу по усваиванию этих веществ из водных растворов. Толстый кишечник позже завершает этот процесс пищеварения, усваивая питательные вещества и любую оставшуюся воду, оставляя отходы не слишком сухими, но и не слишком жидкими, готовыми для выведения.

Обезвоживание вызывает несколько гормональных реакций, показывая организму, что необходимо задержать как можно больше воды. Вода сохраняется, тело опухает, гистамины, производящие слизь, освобождаются, а кишечник, вытягивающий воду из пищи, иногда забирает ее в слишком большом количестве. Скоро стенки кишечника и стул становятся слишком сухими, и начинается запор. Вода – известное лекарство от запоров, используемое альтернативной и современной медициной в качестве первичного лекарства против подобных хронических состояний, как у детей, так и у взрослых.

Рамка

*Родителям важно понять роль, которую играет вода в поддержании баланса пищеварительной системы их ребенка. Боли в желудке и тошноту часто легко предотвратить, поддерживая достаточное количество влаги в организме.*

Различные типы воды, доступные широкому кругу потребителей.

**Минеральная вода** – вода, содержащая большое количество минералов, собранных в ней естественным образом, так как она проходит через несколько слоев земли и камней для того, чтобы пробиться к колодцу или источнику. Согласно данным министерства здравоохранения, для того, чтобы так называться, минеральная вода должна содержать как минимум 250 ч/млн растворенных в ней твердых веществ (минералы превращаются в воде в растворы). Вода с высоким содержанием минералов имеет наиболее выраженный вкус. До сих пор продолжаются споры о том, какое количество минералов наиболее полезно для человеческого организма. Слишком большое их количество может распространиться по глубоким слоям тканей и не усвоиться клетками. Для того чтобы минералы стали более доступными на клеточном уровне, нужно ли их растворить в воде? Ответ на этот вопрос не найден до сих пор.

**Вода из источника** – это вода естественным образом вытекающая из подземного источника без использования водонапорной башни или колодца. Каждая компания, добывающая воду из источников, имеет свою собственную теорию о том, почему один тип воды полезнее, чем другой. Количество растворенных минералов в этой воде очень сильно различается. По федеральным законам, каждая бутылка с водой из источника, минеральной водой или фильтрованной водой должна быть проверена на наличие бактерий прежде, чем будет разлита в бутылки и продана.

Если вы хотите выпить бутилированную воду, которой не касалась рука человека, то есть она не была отфильтрована или очищена от бактерий, попробуйте найти родник в вашем районе или покупайте чистую бутилированную воду, которая не подвергалась изменениям.

**Фильтрованная вода** – обычно это вода из городского водного источника, но отфильтрованная и очищенная разными видами очистителей или фильтрационных систем.

**Городской источник воды** – вода, предоставляемая городом его населению, хранимая в резервуарах и доставляемая в дом через водопроводный кран. К сожалению, чаще всего такая вода очищается хлором, дезинфицирующим веществом и фтором. Эффективность, польза, приносимая здоровью, а также риск, связанный с таким типом очищения вызывает противоречивые мнения и до сих пор обсуждается.

Очищение воды.

Существует несколько способов удалить бактерии, микроорганизмы и химикаты из воды. Здесь вашему вниманию представлено несколько широко распространенных методов, используемых властями, компаниями, занимающимися розливом воды и теми, кто очищает воду в домашних условиях.

**Угольная фильтрация** (то же, что и фильтр из древесного угля): имеется в виду угольный пепел, через который пропускается вода. Этот процесс позволяет удалить загрязнения и пестициды, а также избавиться от запаха токсинов и нежелательных привкусов. Некоторые угольные фильтры (особенно имеющие субмикронную сетку) могут удалять бактерии и тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром). Так как этот процесс полностью зависит от фильтра, его следует менять довольно часто, чтобы не создавать среды, благоприятной для размножения бактерий (хотя иногда бывает сложно установить, когда необходим новый фильтр). Фильтр может сломаться от слишком частого употребления или от пропущенной через него горячей воды. Один из недостатков угольного фильтра в том, что он не может удалять фтор. Итак, если вы пьете воду, насыщенную фтором и хотите от него избавиться, используйте другой вариант фильтрации, например, дистиллируйте ее.

**Ультрафиолетовая фильтрация** – один из самых распространенных видов фильтрации для бутилированной воды. Ультрафиолет убивает бактерии и микробы. Это быстрый и недорогой способ, гарантирующий, что население не будет подвергнуто воздействию болезнетворных организмов. Ультрафиолетовые лампы установлены на заводах бутилирующих воду. Прежде, чем залить воду в бутылку, ее облучают ультрафиолетом. Негативная сторона такой фильтрации заключается в том, что, если вода на самом деле чистая, этот свет нейтрализует особые колебательные свойства элементов, благодаря которым жидкость была уникальной.

Озон (О3) – нестабильная молекула, появляющаяся в моменты возбуждения и расщепления кислорода (О2). Озон считается мощным дезинфецирующим и бактерицидным средством. К тому же, он окисляет пестициды и хлор, удаляя их из воды, и заставляет оседать тяжелые металлы и фтор.

Хлор – один из самых распространенных, если не самый распространенный, способ фильтрации воды. Хлор является эффективным очистителем от бактерий, но с такими крупными организмами, как циста, амеба и протозоа он справляется с трудом. Согласно данным, представленным в медицинских словарях, хлор – дезинфицирующее, дезодорирующее и может быть отравляющим веществом в зависимости от концентрации. Лучше всего стараться не пить хлорированную воду, поэтому если ваши городские власти используют хлор в качестве очистителя, приобретите недорогую фильтровальную систему.

Дистиллированная вода – вода очищенная с помощью цикла испарения и конденсации. Домашние дистиллирующие аппараты, которые можно приобрести в магазине, уничтожают все бактерии и микроорганизмы, а также фтор, тяжелые металлы и пестициды. Действительно, в дистиллированной воде нет ничего подобного. Однако проблема такого способа состоит в том, что очищенная вода, соприкасаясь даже с загрязненной в данный момент средой, теряет свои качества. Контакт происходит очень легко, так как чистая вода притягивает к себе другие молекулы. Сотни лет назад, когда окружающая среда не была такой загрязненной, дистиллированная природой дождевая вода была, возможно, самым безопасным и полезным напитком. На сегодняшний день вопрос о том, безопасна ли дистиллированная вода, в течение долгого периода времени остается открытым. Некоторые заявляют, что такая вода постепенно выводит минералы из организма, истощая его. Существуют, как кажется, убедительные исследовательские работы, доказывающие правоту обеих сторон этого спора.

Структуризация воды – новый, высокотехнологичный способ бутилирования воды. Считается, что он объединяет молекулы воды в кристаллические структуры, копирующие воду, находящуюся в цитоплазме здоровых клеток и оздоровительных источниках по всему миру. Обычно это очень дорогая вода, и, хотя у нее может быть больше преимуществ, из-за ее высокой стоимости она доступна не многим.

Фильтрация воды – очень сложная и запутанная тема, особенно потому, что каждый производитель бутилированной воды или очистительной системы кричит о преимуществах своей продукции. На страницах этой книги мы не будем вдаваться в подробности, касающиеся каждого метода фильтрации. Существуют другие книги, которые могут стать отличным источником информации на эту тему. Я могу порекомендовать две из них: «Вода – лучшее лекарство» Стива Мейеровитца и «Вода, которую вы пьете, и ваше здоровье» Аллена Банка.

**Древний способ очищения воды.**

Простой способ убедиться, что вода, которую вы пьете, очищена и безопасна – использовать недорогой угольный фильтр и кипячение. Фильтром может стать небольшой резервуар или крышка кувшина, фильтрующая воду, когда вы этого хотите. Чтобы завершить очищение, прокипятите воду в течение 10-15 минут. Способ кипячения питьевой воды использовался с древних времен, даже когда водные источники были гораздо чище, чем теперь.

В наши дни человечество осознало, что кипячение убивает бактерии и микроорганизмы, а так же выпаривает канцерогены. Обычно в воде не присутствовали канцерогенные клетки, и в большинстве случаев использовались водные источники, не зараженные бактериями. Однако по традиции перед тем, как пить, воду кипятили. В Аюрведе считается, что кипячение делает воду более легкой и, в какой-то степени, более благородной. Люди понимали, что кипячение позволит ей лучше усвоиться организмом. Естественно, подобный способ избавляет от нежелательных примесей, притянутых молекулами воды. Этот процесс удаляет излишек химикатов, бактерии, тяжелые металлы и минералы.

Отделение примесей от молекул воды имеет отношение к аквапоринам (маленьким каналам в оболочке клеток, о которых мы упоминали в начале главы). Эти аквапорины служат отверстиями для поддержания водного баланса клеток и предназначены исключительно для чистой воды, состоящей из одного атома кислорода и двух водорода. Перед тем, как отправится в аквапорины клеточных оболочек, молекула воды должна быть избавлена от своего ненужного и часто токсичного груза.

**Помните: Обезвоживание – основная причина хронических и периодически повторяющихся заболеваний.**

**Для предотвращения обезвоживания (как у родителей, так и у детей):**

* Не ждите появления жажды – к этому времени организм уже лишится двух-трех стаканов воды.
* Начинайте каждый день с полного стакана воды. Это необходимо, так как организм теряет влагу в течение ночи.
* Давайте детям в школу бутылку воды, а не сока.
* Постарайтесь выпивать стакан воды за полтора часа до еды.
* Пейте воду во время еды.
* Избегайте напитков, содержащих кофеин, который лишает организм влаги.
* Увеличьте потребление воды в жаркую погоду, а также во время и после занятий спортом.
* Всегда пейте самую чистую воду.
* Больше пейте во время болезни или при напряжении.
* Лучше всего пить свежевыжатый сок фруктов или овощей. Если такого нет, используйте воду.
* Пейте воду комнатной температуры, не используйте лед.

Глава 6.

**Секрет Пятый: Настроение и сбалансированный вес.**

Случалось ли вам наблюдать, как ваш ребенок, вернувшись из школы домой голодным, начинает метаться в поисках чего-то съестного? Однако, дав ему перекусить, не случалось ли вам прилагать огромные усилия, чтобы заставить его сконцентрироваться на домашнем задании? Часто ли он испытывает голод перед ужином? Сопротивляется ли, когда вы укладываете его спать, оттого, что он вовсе этого не хочет? Тяжело ли ему вставать по утрам?

Каждый день внутри нашего организма происходит стремительный процесс изменения гормонального уровня, который начинает колебаться с того времени, как мы просыпаемся до того, как мы отправляемся спать, и продолжает колебаться в течение всей ночи. Так формируются примерный ритм нашего организма. Эта глава содержит описание пятого секрета здоровья: как согласовать свой ритм жизни с природными циклами в организме.

В этой главе мы увидим, что существует время, основанное на ритме дня, более подходящее для еды, занятий спортом, сна, приготовления уроков. Некоторые простые изменения в жизни вашего ребенка приведут к полному исчезновению скандалов из семейной жизни.

Когда ребенок чувствует себя голодным или выглядит усталым в неположенное время, или настроен враждебно и недоброжелательно, когда ему необходимо делать уроки, возможно надо просто изменить его распорядок дня. Вместо того чтобы толкать лодку против течения природных ритмов организма, детей можно научить тому, как аккуратно спуститься вниз по их течению.

Для того чтобы спокойно отправиться в плаванье, необходимо понять наше взаимодействие с ритмами и циклами природы. Эта взаимосвязь, сформированная на основе приливов и отливов гормонов изо дня в день, от одного времени года к другому, очень аккуратно и естественно определяет распорядок дня, удовлетворяющий потребностям человека вот уже тысячи лет.

Только совсем недавно, за последние 30-40 лет, почти полностью были забыты правила, продиктованные нашей землей. Люди воспринимали жизнь как борьбу, если им приходилось плыть против течения природных циклов. В этой главе, я покажу вам, как построить распорядок дня ребенка, опираясь на циклы самой природы.

**Рамка** Смена часовых поясов – ещё один пример движения против течения природных циклов. Дискомфорт и потеря ориентации – это всего лишь ощущения организма, привыкшего к одному типу ритмов, который за несколько часов переместили в середину абсолютно нового цикла. Ему требуется несколько дней для того, чтобы начать гормональный цикл снова и подстроиться под новый ритм закатов и восходов.

Мама! Я дома!

Когда ребенок приходит домой из школы, прожив день полный стрессов, уроков, домашних заданий, тестов и игр, первое, что он делает – идет прямо к холодильнику или шкафу, чтобы чем-нибудь перекусить. Если нет ничего приготовленного и доступного, он съедает печенье с молоком или кусок торта. Нет ничего хуже, чем пойти в магазин, когда вы голодны, потому что, скорее всего, вы наполните свою корзину сладостями, от которых в обычное время вы бы воздержались. Точно так же, возвращаясь из школы, голодный ребенок ест первое, что обнаружит.

Если мы не приготовили ничего полезного для детей, низкий уровень сахара в крови немедленно заставит их найти какое-нибудь наполняющее энергией сладкое лакомство, даже если подобные продукты не лежат на виду. Спустя несколько мгновений после еды, уровень сахара начинает повышаться. Однако большинство сладостей превышают лимит. Вместо того чтобы просто удовлетворить желание, сахар в крови начинает слишком сильно возбуждать нервную систему ребенка. Такое возбуждение может привести к плачевным результатам. Случается так, что в такие моменты внезапно начинают ссориться. Когда вы отправляете детей делать домашние задания, они могут пойти в комнату и даже открыть учебник, но им будет очень трудно сконцентрировать свое внимание. Если вам повезло, и на улице стоит хорошая погода, вы можете отправить их прогуляться для того, чтобы они могли выпустить пар. Занятия спортом при высоком уровне сахара в крови – лучшее лекарство для успокоения. К сожалению, многие дети снимают напряжение с помощью видеоигр или, переключая телевизор с канал на канал.

К ужину уровень сахара снова понижается. Когда ребенок садиться за стол в таком состоянии, овощи – его худшие враги. Ваши попытки накормить ребенка зеленой фасолью, салатом, рисом и жареным цыпленком терпят крах. Ужин, вместо того, чтобы стать мирным временем наслаждения пищей и разговорами, превращается в воспитательное мероприятие, так как вы пытаетесь убедить ребенка съесть все, что находится у него на тарелке.

Если эта история хоть отдаленно похожа на вашу, вы наверняка хотите найти лучший способ заставить детей есть, спать и делать домашние задания без сопротивления. Давайте посмотрим правде в глаза. Как родители мы должны стараться делать все, зависящее от нас, чтобы накормить ребенка здоровым завтраком, положить ему в сумку хороший обед или дать деньги, чтобы он смог купить горячую еду в школе. Все это работает в теории, но на практике, количество пищи, съеденное им на обед, остается для нас неразрешимой загадкой. Мы убеждаем его доесть весь обед, но следует ли он нашему совету, мы не знаем. Чаще всего, половина несъеденной пищи приносится домой.

Родители должны осознать, что если они надеются на полноценное питание ребенка в школе, они глубоко ошибаются. Для большинства детей школьный обед не является обязательным приемом пищи. Часто бывает так, что у них есть всего10-15 минут до того, как им необходимо будет покинуть столовую. Такие социальные проблемы, как «С кем же я буду сидеть?» или «Возьмут ли меня сегодня в команду?» превращают этот прием пищи в не самое лучшее время для переваривания, как минимум, с точки зрения эмоций. Для нашего организма лучше, если мы едим сидя, расслабившись и сконцентрировавшись на еде в спокойной обстановке. Школьная столовая обычно самое шумное и неспокойное место, которое посещает за день ваш ребенок. Однако мы надеемся, что наши дети смогут отделиться от всего окружающего, сесть, расслабиться и насладиться обедом, который мы приготовили для них с такой любовью.

Если и существует что-то, чего вы всегда можете ожидать от своего голодного ребенка, так это то, что он поест, прибежав из школы. На своем опыте я убедился, что если кормить детей в это время дня (между 3 и 4 часами пополудни), они съедают все положенное на тарелку, даже зелень. Не только в Аюрведе, но и по всему миру тысячи лет обед считался (а кое-где до сих пор считается) самым важным приемом пищи за день. Даже в Америке до того, как относительно недавно из сельскохозяйственного государства она превратилась в индустриальное, именно в полдень люди съедали больше всего пищи.

Многие из нас весь день ощущают себя пловцами, гребущими против течения. Жизнь для многих из нас – это борьба, и наши дети учатся такому же восприятию на нашем примере. Если они наблюдают за тем, как мы, измученные, приходим домой с работы, испытывая при этом высокое напряжение, в их голове складывается точно такой же подход к жизни.

Рамка *Для того, чтобы превратить жизнь из постоянной борьбы в плавную эволюцию, необходимо понять движение природных циклов.*

В 7 главе мы обсудим сезонные ритмы природы, поддерживающие жизнь на земле. Мы связаны с этими природными циклами так же, как птицы связаны с циклами своих перелетов. Их жизнь зависит от инстинктивного их соблюдения. Что будет, если птица решит остаться на севере зимой? Но эти живые существа не обсуждают порядок перелетов и не выбирают, на какой из Багамских островов отправится этой зимой. Без врожденной способности подчиняться сезонным ритмам, птицы и другие виды, зависящие от перелетов, постепенно исчезли бы с лица земли.

Рамка

*К счастью, когда жизнь начнёт гармонично соответствовать природным циклам, вы сразу почувствуете как изменится ваша собственная жизнь и жизнь ваших детей.*

Человеку не чуждо соблюдение природных циклов. Тысячи лет люди, придерживающиеся традиций, среди которых есть даже американские фермеры, живут естественно и без усилий в гармонии с этими циклами. Каждому времени года соответствует своя пища, и рацион питания меняется в зависимости от сезона. Люди ложились спать и просыпались вместе с солнцем. Коренные жители Америки индейцы Чероки отправлялись спать через два часа после заката. То есть зимой на сон у них уходило гораздо больше времени, что помогало им подготовиться к весенним и летним трудам. Летом с его долгими днями и короткими ночами они спали меньше, черпая энергию из запасов организма, сделанных в течение зимних месяцев.

Эти мощные циклы существуют до сих пор, и жизнь и выживание людей, соблюдающих традиции, все ещё зависит от гармонии с ними. В современном мире мы очень умело отделили себя от природных циклов, абсолютно не осознавая этого. Но жизнь против течения постепенно заманила нас в ловушку, наполнив наше существование напряженностью, борьбой и нарушением жизненного равновесия. Мы шли к этому так долго, что теперь с трудом понимаем причину такого результата.

**Секрет 5: Пятый секрет здоровья заключается в том, чтобы соотнести распорядок нашего дня с приливами и отливами наших гормональных циклов, зависящих от каждодневных циклов природы. Люди воспринимают жизнь как борьбу, потому что они решили плыть против их природного течения. Проживая жизнь в гармонии, и живя в соответствии с этими циклами, вы избавите своих детей от напряжения и ненужных усилий.**

Характеристики зимы, весны и лета имеет как вся наша жизнь (см. главу 3), так и каждый ее день в отдельности. Для того чтобы создать подходящий распорядок дня, который не нанесет вред здоровью, не вызывает колебания сахара в крови, пополнит запас жизненных сил, укрепит сон и очистит мысли, важно понять природные циклы каждого дня.

Дневные циклы.

Давайте начнем с рассвета и закончим закатом. Хотя в США, например, время восхода и заката колеблется в течение всего года, мы разобьем день на части, приняв за восход 6 часов утра, а за закат – 6 часов вечера. (В 7 главе мы обсудим влияние более коротких зимних и более длинных летних дней.)

6 ч. утра – 10 ч. утра - весна – капха,

10 ч. утра – 2 ч. дня - лето – питта,

2 ч. дня – 6 ч. вечера - зима – вата.

-------------------------------------------------------------------------

6 ч. вечера – 10 ч. вечера весна – капха,

10 ч. вечера – 2 ч. ночи лето – питта,

2 ч. ночи – 6 ч. утра зима – вата.

Биологические часы человека.

Мы начинаем день с восходом солнца. Как весна становится началом нового года в природе, так и утро является весенним временем дня. Те же характеристики, что поддерживают начало природного нового года, поддерживают начало нового дня. Весенние дожди дают влагу, создают сырую среду, способствующую быстрому росту растения из семени. Таким же способом организм выделяет больше слизи для увлажнения по утрам (например, у некоторых людей с утра забит нос). Наш организм гораздо более сильный и гибкий по утрам, поэтому физические упражнения, включающие небольшие растяжки, необходимо делать именно в это время. Весенний цикл дня длится с 6 до 10 часов утра.

За ним следует полуденный летний цикл, длящийся с 10 часов утра до 2 часов дня. В это время дня солнце находится в зените, а работа пищеварительной системы отличается эффективностью и мощностью. Именно в это время мы легче всего усваиваем большое количество пищи, дающей нам энергию на остаток дня.

Зимний цикл, длящийся с 2 часов пополудни до 6 часов вечера, завершает первую половину 24-часового цикла, который начался с восходом и закончился закатом солнца. Вечерние зимние часы ассоциируются с оживленной, жаждущей энергии нервной системой. Однако, если мы получили недостаточно пищи в обеденное время, мы можем ощущать некоторую сонливость.

Три этих цикла повторяются во второй половине суток, то есть от заката до рассвета. С 6 до 10 часов вечера возрастают тяжелые характеристики весны, замедляется обмен веществ, и наш организм готовится к отдыху. С 10 часов вечера до 2 часов ночи активизируется летний цикл, обостряющий полночное желание перекусить, чтобы пополнить запас энергии «ночных сов». Во время полночного летнего цикла организм начинает процесс очистки. Печень выделяет ферменты, такие как антиоксидант глутатион, которые выводят накопленные за день токсины. Эти ферменты являются ночными уборщиками организма, моющими пол и окна для того, чтобы подготовить его к началу следующего дня.

Последний цикл длится с 2 часов ночи до 6 часов утра, заканчиваясь с восходом солнца. Именно в это время повторяется зимний цикл. Нервная система использует его для того, чтобы начать процесс пробуждения ото сна. К тому же, именно на эту часть ночи приходится быстрая фаза сна. Многие люди извлекают пользу из рабочего состояния мозга ранним утром: они встают и занимают себя творческой деятельностью или медитацией.

Проснись и радуйся.

Жизнь родителей станет намного легче, если дети станут ложиться в постель вовремя и вставать из нее по первому зову. Однако часто дети ложатся поздно, и с трудом встают по утрам, нежась в постели уже после восхода солнца. Существует причина, по которой они не могут заставить себя выбраться из-под одеяла: чем дольше после рассвета вы задерживаетесь в постели, тем более сонным, тяжелым и вялым вы себя ощущаете.

После восхода начинается весенний цикл дня. Помните, что ваши дети находятся в весеннем цикле своей жизни, поэтому попытки выбраться из постели вызывают комбинированную реакцию всех весенних качеств, то есть детям это дается гораздо сложнее, чем взрослым. Взрослые уже пережили этот период, поэтому им легче встать и начать работать в весеннем цикле утреннего времени, даже если они легли уже после заката. Я должен упомянуть, что мы говорим об общих тенденциях, но особенности организмов различных типов и личные качества могут привести к менее яркому проявлению таких склонностей, хотя они и останутся такими же.

Тип вашего ребенка играет основную роль в проявлении его желания вставать по утрам. Тяжелее всего придется родителям ребенка весеннего типа, находящегося в весеннем периоде своей жизни во время весенних месяцев. Для того, чтобы исправить эту ситуацию, ребенка нужно рано укладывать спать и поднимать из кровати как можно раньше. Если позволить ему поспать подольше, его пробуждение затруднится ещё больше.

Оставаться в постели по утрам слишком долго тоже не рекомендуется, так как это уменьшает гибкость тела. В весенние часы утра, когда выделяется большое количество слизи, служащее подушкой безопасности для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом или делающих обыкновенную физическую зарядку. Чем дольше вы лежите в кровати по утрам, тем более жесткой делается эта «подушка безопасности». В результате, человек становится более сонным и одеревенелым. Раннее пробуждение позволяет избежать влияния тяжелых характеристик утреннего весеннего цикла на гибкость тела.

Если наш день начинается до восхода или во время него, мы пробуждаемся до того, как вступит в свои права весенний цикл с его жесткостью, вялостью и растущим желанием заснуть. Я уверен, что у каждого был в жизни период, когда он просыпался рано, ещё до восхода и ощущал себя превосходно, тело было легким, гибким и энергичным.

**Помните старую поговорку: «Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет».**

Во многих культурах просыпаться и смотреть на то, как рождается новый день (восходит солнце), является традицией. Только в западном обществе практикуется пробуждение после восхода. Ключ к раннему пробуждению детей – отправлять их спать пораньше. Хороший пример такого поведения вы можете наблюдать в походе, когда внезапно даже абсолютно «ночные пташки» рано оказываются в постели и встают с восходом солнца. Как только вы удалите все современные отвлекающие удобства (телевизор, магнитофон), ранний отход ко сну и ранний подъем станут естественными для вашего ребенка.

**Рамка**

*Я не говорю, что ваши дети должны вставать до восхода солнца. Однако, поддерживая привычку рано отправляться спать и естественным образом просыпаться в ранние часы, вы добьетесь режима, к которому следует стремиться.*

Начало дня.

Как можно более раннее пробуждение и выполнение физических упражнений создает основу стабильности и баланса гормональной активности организма, уровня сахара в крови и сжиганию жира при обмене веществ. Когда встает солнце, гормоны начинают готовить организм к началу дня и ускорять его физическую активность. Исследования, проведенные в России, показали, что мышцы действительно гораздо сильнее в утреннее время, между 6 и 10 часами утра. Многие люди могут придерживаться прямо противоположного мнения, так как по утрам они испытывают ощущение усталости и вялости, а не силу в мышцах. Однако именно утренний цикл – природный способ накопить физическую активность.

Для людей, работающих в сельском хозяйстве, абсолютно неприемлем день, начинающийся после восхода. Большинство работ на ферме, связанных с физическим трудом, выполняются в утренние и вечерние часы, чтобы избежать полуденной жары. Утро – время физического труда. Именно тогда нам легче быть активными, чем в любое другое время суток.

Лучшее топливо организма для эффективного выполнения физических упражнений – это жир, а не сахар. Если ребенок начинает день с хотя бы 5-10 минут необходимой зарядки, это позволит организму переключиться на сжигание жира с помощью обмена веществ. Занятия зарядкой по утрам помогает стабилизировать настроение и сжечь жир. Если же ребенок начинает день не с зарядки, а с тарелки сладкой каши, результат можно предсказать заранее. Сладкая пища слишком сильно стимулирует нервную систему, заставляя колебаться уровень сахара в крови ребенка, его настроение и уменьшая количество энергии, что в свою очередь влияет на концентрацию внимания, самооценку и энтузиазм.

Несколько лет назад я ввел эти правила в одной начальной школе. Мы предложили сделать факультативный утренний урок физкультуры, начинающийся за час до всех остальных занятий. Дети, посещающие этот предмет, освобождались от дальнейших посещений физкультуры в этот день. В первый день пришли двое детей. На следующий – четыре, а ещё через день – их уже было шесть. К концу недели урок посещала дюжина ребят, а скоро и все дети стали просить своих родителей привозить их в школу пораньше, чтобы попасть на утреннее занятие физкультурой. Вскоре посещение этого урока стало общим увлечением. Этот случай является хорошим примером того, как детей сажают в лодку и отпускают естественным образом плыть по течению природных циклов.

Для того, чтобы помочь детям контролировать их вес, важно знать все возможности сжигания жира, которые есть у наших детей. Например, стабилизирующий эффект утренних занятий физкультурой. По данным центра США по регулированию болезней и их предотвращения, 22% американских детей и 65% взрослых страдают от ожирения или избыточного веса, поэтому, возможно, родителям и их детям было бы полезно начинать свой день с небольшой серии упражнений. Всего за 5-10 минут организм настроится на сжигание жира. После нескольких упражнений даже далекий от совершенства завтрак даст вам стабильный источник энергии, так как зарядка заложит необходимую основу для обмена веществ. Это позволит увеличить количество энергии, улучшить способность концентрироваться и даже изменит манеру поведения.

Пора ужинать!!!

10-летний Джейсон ходил в обычную среднюю школу, где каждый день давали горячие обеды. Вместо того чтобы давать сыну холодный бутерброд, его мама решила потратить дополнительную сумму денег на то, чтобы быть уверенной в здоровом питании своего ребенка. Однажды Джейсон пришел домой и сказал маме: «Почему я должен есть горячее на обед? Обед – это время, когда едят бутерброды, а не большие горячие блюда». «Никто не ест горячее на обед, так почему это должен делать я?», - продолжал жаловаться Джейсон.

Мама Джейсона рассказала эту историю во время визита ко мне. Она не знала, как ответить на такую жалобу. Я рассказал ей, что горячие обеды ввели в школьное меню, так как раньше родители неохотно отдавали своих детей в школу, потому что их помощь требовалась на ферме или ранчо, где и без того не хватало средств. Однако было приложено много усилий, и родители, наконец, осознали всю важность образования, но настояли на том, чтобы дети питались хорошо приготовленной горячей едой, такой, какую бы они получали дома. Таким образом, была заключена сделка: дети проводили целый день в школе, питаясь по всем правилам. Эта традиция сохранилась и теперь, хотя мало людей понимают и ценят логичность такого подхода к полуденной пище.

К сожалению, Америка – одна из немногих стран, полностью отказавшихся от традиции съедать большой объем пищи на обед. В промышленном обществе современной Европы распорядок дня сконцентрирован на послеполуденном приеме пищи. Родители и дети отправляются в школу в шесть-семь часов утра. Занятия заканчиваются в два часа пополудни. В это же время родители приходят с работы, чтобы вместе со своими детьми разделить самую большую и важную трапезу дня. Чаще всего около четырех часов дня один из родителей снова идет на работу, чтобы вернуться к семи-восьми часам вечера и в кругу семьи съесть легкий ужин. Во многих странах Европы стандартом является более короткий рабочий день, позволяющий иметь достаточно времени на хороший обед.

Рамка *Лучшая пища на ужин – суп или другое легкое блюдо, а не большой кусок мяса с гарниром к нему. Ужин должен быть своего рода дополнением, а не основной едой.*

В Англии существует традиция пить чай после обеда (около четырех часов дня). После этого чаепития они снова пьют чай около шести-семи часов, но в это время дети обычно спрашивают: «Что у нас к чаю?» Фактически, чаем англичане называют ужин, так как он является своего рода маленьким дополнением, состоящим из чашки чая и легкой закуски к нему (супа, печеного картофеля, бисквита или половины бутерброда). Многие компании закрываются на час для того, чтобы дать своим сотрудникам время хорошо пообедать в середине дня. Рестораны предлагают два-три вида обеда, а традиционное английское блюдо «Воскресное жаркое» является замечательной составляющей любого полуденного приема пищи. Такой подход сильно отличается от американского, так как у нас самым обильным является ужин.

В Аюрведе традиционно самый значительный прием пищи приходится на полдень, считается, что пищеварительная система эффективнее всего работает именно в летний период дня, когда солнце находится в зените. Уровень гормонов указывает на хороший обмен веществ, готовый усвоить и переварить большое количество пищи. Именно в это время лучше всего заняться подпиткой организма, обеспечив его хорошим запасом энергии и питательных веществ. Исследования показали, что вкусовые рецепторы наиболее восприимчивы во время обеда. Это ещё раз доказывает, насколько полдень подходит для приема пищи.

Кофе.

После долгого обеда принято приостанавливать все дела и давать пище возможность усвоиться. В Европе лучшим средством способствующим пищеварению считается чашечка черного кофе. Кофе обладает согревающим и стимулирующим эффектом. Он позволяет эффективно расщеплять и усваивать еду. Европейцы никогда не пьют кофе утром на голодный желудок. Кофе (маленькая чашка без молока) в конце сытного обеда очень полезен. Европейцы так сильно уверены в пищеварительной силе кофе, что не станут пить латте или каппучино после еды, так как молоко, по их мнению, вредит свойствам кофе. Однажды я нечаянно подслушал, как итальянский официант отговаривал американку заказывать каппучино после сытного обеда. Все закончилось тем, что вместо ее заказа он принес ей маленькую чашку эспрессо.

Время сиесты: Во многих странах маленькая сиеста является хорошей возможностью прогуляться и слегка отдохнуть, чтобы дать обильной пище перевариться. Это не долгий послеобеденный сон, а короткая передышка, позволяющая сконцентрировать энергию тела на пищеварительном процессе.

Послеобеденная сонливость.

Замечали ли вы когда-нибудь ощущение небольшого упадка сил после обеда? Именно в это время люди мечтают о сладком, о чашке кофе или о кофеиновой встряске для того, чтобы увеличить количество энергии. После обеда начинается период, требующий значительного количества сахара в крови. Хотя мы и испытываем подобные ощущения, не известна четкая причина их появления. Помните, что мозг потребляет 80% сахара, находящегося у нас в крови. Если на обед вы съедаете порцию салата, не отрывая взгляда от компьютера, а ваш ребенок глотает его на ходу, стараясь успеть на игровую площадку, и вы и он не восстанавливаете запас энергии. Голодный мозг бьет тревогу. Так как организм воспринимает это как критическое положение, мозг обязательно начнет требовать свое топливо. По этой причине американцы часто ощущают потребность съесть шоколадку, конфету, выпить кофе или газированный напиток или немного поспать после обеда.

В Европе почти каждый понимает, что не стоит суетиться во время еды. Многие магазины в полдень до сих пор закрываются на час или два. В Европе или Азии обеденное время считается святым. Утоляющий голод обед помогает организму легко и эффективно преодолеть послеобеденную сонливость.

Тревога.

Когда после полудня активизируется нервная система, а в запасе из-за плохого обеда нет топлива, стрессообразующие химические процессы начинают свою разрушительную деятельность. Начинается все с аварийного сигнала, который посылает мозг в поисках источника энергии. Естественной физиологической реакцией становится желание съесть что-то сладкое или содержащее кофеин. Когда в три часа дня после плохого обеда ребенок подходит к дому, его мозг находится в критическом положении. Скорее всего, он будет поглощать сладости, пока в его организме продолжается биохимическая реакция на стресс.

Для того чтобы помочь мозгу получить топливо, организм снижает уровень сахара в крови и начинает требовать стимуляции надпочечников, выделяющих гормоны для борьбы со стрессом, что позволит печени освободить свой запас глюкозы, которая снова повысит уровень сахара в крови. Однако эти гормоны по природе своей обладают разрушительной способностью и выделяют свободные радикалы в качестве отходов. Вредные свободные радикалы теперь считаются основной причиной старения, болезней и даже смерти. Они окисляют здоровый холестерин, превращая его во вредный, и заставляют его оседать на стенках артерий, что вызывает кризис у людей, предрасположенных к сердечно-сосудистым заболеваниям. Затем организм откладывает весь циркулирующий в нем жир в жировых клетках. То же самое желание, которое весь день взывало к организму за дополнительной поддержкой извне, теперь дает ему сигнал не сжигать отложенный жир. Пока не закончится стрессовая ситуация, организм продолжает получать сигнал: «Спрячь под кожу весь доступный жир!»

Жир – самое ценное топливо нашего тела.

Жир постоянно сжигается нашим организмом без взлетов и падений в этом процессе. Система сжигания жира позволяет иметь спокойное настроение и большую выносливость. Во время стресса организм первым делом сжигает быстрые и неустойчивые соединения сахара, что ведет к нарушению уровня энергии и настроения, создавая эффект карусели, повышающей и понижающей уровень сахара в крови. Жир, в свою очередь, откладывается в организме до тех пор, пока не исчерпают себя все желания, стрессы и основанные на голодании диеты. К сожалению, в нашем обществе, где мы сами толкаем себя и своих детей к стрессовым состояниям, наш организм редко выходит из кризиса.

Поговорим об ожирении.

Ожирение является основной проблемой здоровья 21-ого века.

«Соединенные Штаты Ожирения» переживают свой подъем. В прошлом десятилетии, согласно данным журнала американской медицинской ассоциации, уровень ожирения вырос во всех штатах в два раза.

Один из результатов такого высокого уровня – увеличение зарегистрированных случаев заболевания диабетом на 30% в 90-ых годах прошлого столетия. Эта болезнь, бывшая типичной для взрослых людей с избыточным весом, теперь нередко встречается и у детей, начиная с 10-летнего возраста, что указывает на опасные последствия повышения уровня ожирения в пределах страны.

Во Франции, где уровень ожирения составляет только 8% (в Америке – 33%), рацион питания считается самым обильным и жирным в мире. Французы любят сливочное масло, но у них удивительно низок уровень сердечно-сосудистых заболеваний, уровень холестерина и ожирения среди населения. Почему французы, поедая такую тяжелую и жирную пищу, не толстеют? Может быть, это происходит потому, что они большое внимание они уделяют обеду и почти никогда не перекусывают на ходу.

Исследование, направленное на изучение различных образцов и привычек питания, показало, что французы потребляют 60% всех калорий за день до двух часов пополудни. За обедом следует легкий ужин. Результатом полноценного обеда является спокойствие нервной системы все послеобеденное время. Французы следуют рекомендациям Аюрведы. Их завтрак составляет кусочек багета или маленький круассан. Их обед основателен и удовлетворяет голод. Их ужин скромен и является дополнением к обеду. Другое исследование, проведенное в медицинской школе бостонского университета, указало на то, что французы съедают что-нибудь не в положенное для еды время меньше, чем раз в сутки, тогда как американцы делают это как минимум три раза. Французы избегают жевания бутербродов не из-за того, что обладают огромной силой воли, все это результат обильного, утоляющего голод обеда.

К тому же, съедая питательный обед и легкий ужин, вы сможете насладиться основным приемом пищи в очень спокойной неторопливой обстановке, как это делается в Европе. Конторы закрываются на время обеда, люди садятся и неспешно едят в парках или ресторанах. Посетители не торопятся уйти. Во многих местах считается оскорблением принести счет до того, как закончится обед. Часто люди остаются посидеть и выпить что-нибудь горячее, например, эспрессо, после еды, чтобы помочь своему пищеварению.

Типичное для американцев стремление делать все быстро – первое от чего необходимо избавиться. Мы должны обучить наших детей тому, как важно собраться всей семьей и поесть в спокойной и удобной обстановке. Многие семьи поглощают «основную пищу дня», сидя перед экраном телевизора. Однако отвлекает нас не только он. Мы разговариваем по телефону, ведем машину, читаем почту, мечемся по магазинам и работаем за компьютером, пытаясь одновременно поесть. Это очень плохая привычка, которая обязательно перейдет нашим детям.

Наш распорядок дня.

Завтрак.

Обычно мы начинаем день, садясь за стол, где стоит горячая каша, фрукты или яйца и тосты. Цель такой пищи – быть достаточно сытной для нас и наших детей, чтобы мы не проголодались до обеда. За завтраком мы даем нашим детям около 200 миллилитров воды и просим ее выпить. (Если мы не будем включать воду в рацион в обязательном порядке, они вряд ли станут ее пить.)

Обед.

На время школьного обеда мы даем детям инструкцию: «съешьте как можно больше», пытаясь убедить их съедать все, что мы им приготовили. Мы тратим время на приготовление обеда, поэтому можем слегка надавить на детей в этом вопросе, даже если у них очень мало времени.

После школы.

Обеденное блюдо готовится в духовке к трем часам дня. Когда дети приходят домой голодные, оно ещё теплое. К счастью, их ждет здоровая овощная пища. Мы просто ставим ее перед детьми и наблюдаем за ее исчезновением. Это кажется волшебством по сравнению с тем, как приходится их насильно кормить во время ужина.

Домашние задания или игровая площадка.

Теперь нервная система детей полностью подпитана топливом, мозг больше не требует сахара и не выделяет разрушающих химикатов, а организм не запасает жир. Мозг работает стабильно, исчезает хаос и скандалы. Дети не ссорятся друг с другом и не жалуются на то, что им пора делать домашние задания. Но ещё важнее то,что они не скачут по стенам!

Ужин.

Около шести-семи часов вечера мы собираемся все вместе и ужинаем всей семьей. Я и моя жена ещё не испытываем голода после обеда. В первую очередь мы собираемся для того, чтобы пообщаться с детьми, а не заполнить желудок. Мы можем съесть чашку супа и кусочек тоста на ужин, но дети требуют более обильной пищи (часто детям необходимо плотно поесть три раза в день). В это время уровень сахара в их крови не слишком низкий, поэтому они не объявляют войну овощам. Они спокойны и ведут себя вполне прилично.

Мне бы очень хотелось сказать, что так происходит в нашей семье каждый день, но, хотя это обычное явление, так бывает не всегда. Когда мы пытаемся питаться так, как это делает большинство американцев, наша жизнь становится изматывающей, хаотичной и полной стрессовых ситуаций.

Помните правило 51%.

Когда я рекомендую какой-нибудь семье изменить образ жизни, я понимаю, что сделать это очень сложно. Я не рассчитываю на то, что родители перевернут распорядок дня всей семьи с ног на голову только потому, что они прочли эту книгу. Когда я только начал вводить эти принципы, я пользовался правилом 51%. Я старался следовать здоровому образу жизни в 51% случаев, то есть большую часть своей жизни я плыл по течению природных циклов.

Влияние еженедельного распорядка дня, когда пять дней в неделю вы встаете как можно раньше, а два отсыпаетесь, позволит вам вставать раньше большую часть времени. Чашка кофе время от времени окажет более слабый эффект на ваш организм, чем потребление огромной кружки каждый день. Легко заметить, что привычки, которым мы следуем чаще, задают ритм нашей жизни.

Начните вводить изменения с трех-четырех дней в неделю. Вы почувствуете себя лучше, потерпите немного и это войдет в привычку. Тогда вы можете увеличить количество дней, когда будете следовать природным циклам.

Карусель сахара в крови.

Все родители наблюдали понижение сахара в крови у своего ребенка. Когда вагончик сахара в крови ныряет вниз на своеобразной карусели, настроение ребенка и количество его энергии чаще всего следуют за ним. Голодный, капризный ребенок просто пытается сообщить, что у него понизился уровень сахара. Если ребенок кажется угрюмым или расстроенным, не может сконцентрироваться и постоянно хочет чего-то сладкого или содержащего кофеин, это означает, что ваш ребенок привязан к вагончику вышедшей из-под контроля карусели. Когда вагончик поднимается на вершину, и уровень сахара повышается – настроение прекрасное. Когда вагончик устремляется вниз, и уровень сахара понижается – настроение и энергия приходят в упадок. В таком случае ребенок теряет контроль над своим настроением.

Помните, что такая карусель провоцирует производство и выделение негативных гормонов стресса, освобождающих свободные радикалы, вызывая накопление жира, постоянное желание пополнить запасы сахара, беспокойство, истощение и депрессию. Чем дольше длится такое состояние, тем больше оно будет выходить из-под вашего контроля. Это мощная стимуляция для подростков, которые, реагируя на стресс, часто попадают в дурную компанию, чтобы избавиться от проблем самостоятельно. Сигареты, наркотики и алкоголь часто становятся попыткой справиться с каруселью сахара в крови.

Изучение образа жизни.

Как я уже говорил, только от вас зависит, как вы будете жить, 51% времени или большую часть своей жизни: окажет ли время на ваш организм омолаживающее или разрушающее действие. Если вы регулярно заботитесь о своем здоровье, результат будет очень заметным. Но несбалансированный образ жизни может закончиться плачевно.

Образ жизни, который рекомендую я, не является чем-то радикальным, тем более что он был естественен для коренных американцев. Основной предпосылкой этого исследования стало влияние сытного обеда и легкого ужина на потерю веса. К тому же, я измерил эффект изменения образа жизни, на различные заболевания: депрессию, постоянное желание есть, бессонницу, усталость и истощение после рабочего дня. Все эти болезненные состояния заметно уменьшились через две недели без вмешательства каких-либо лекарств или травяных настоев. Хотя мое исследование проводилось среди взрослых, результат был мощным и вызывал доверие к рекомендованному мной образу жизни у всей семьи, так как поддерживал оптимальное здоровье всех ее членов.

В двухмесячном эксперименте, в котором приняло участие 20 человек, изучалось влияние образа жизни на потерю веса.

Я и мои коллеги не удаляли заинтересованных участников ни под каким предлогом, поэтому в наших группах было много тех, кто принимал лекарства от серьезных заболеваний, таких как диабет, депрессия, высокое кровяное давление, астма и гормональные сдвиги. Учитывая, что многие участники имели проблемы со здоровьем и принимали фармакологические медицинские препараты, обладающие побочными действиями, включающими увеличение массы тела, можно сделать вывод, что на здоровое население наша программа окажет ещё лучшее действие. Это исследование показало точный и предсказуемый результат для обычного американца, страдающего избыточным весом.

Участников попросили съедать умеренный завтрак, сытный, здоровый и утоляющий голод обед - в полдень, а затем попытаться ограничиться стаканом воды на ужин. Если они чувствовали себя некомфортно и ощущали жгучее желание поесть, им разрешили поужинать легкими блюдами, вроде супа или салата. Были рекомендованы дыхательные упражнения и продукты питания по сезону, хотя упор исследования делался не на них.

Максимальный уровень потери веса и роста положительных ощущений в жизни ожидался у тех, кто питался два раза в день, то есть завтракал и обедал, запивая пищу большим количеством воды, и пил на завтрак травяной чай все семь дней недели. В среднем, участники были готовы ужинать водой три с половиной дня из семи.

В нашей группе было несколько человек с жалобами на сильное нарушение уровня сахара в крови. Тот факт, что они привыкли питаться каждые два часа, означал, что участие в исследование привело бы к серьезным изменениям в их поведении. Прошли недели, и все участники заметили, что готовы съедать меньше на ужин, почти все подошли к тому, чтобы выпивать на ужин только воду, два-три раза в неделю. Это мощное свидетельство того, что, живя в соответствии с природными ритмами, вы стабилизируете физиологические процессы в вашем организме, например, выравнивается уровень сахара в крови. Как только запас энергии и уровень сахара в крови у участников стабилизировался, у них уменьшились состояния беспокойства, депрессии, усталости, постоянного желания есть и улучшилось качество сна.

В течение 8 недель эксперимента участники стабильно теряли около килограмма в неделю. Если бы они следовали этой программе в течение года, при таком уровне снижения веса они бы теряли около 30 килограммов в год, что является очень значительно. Чтобы оценить как улучшалось их здоровье, каждый из участников заполнял особую анкету. Изменения, о которых они рассказали, были чрезвычайно серьезными.

**Пищевые привычки американцев, существующее сегодня, необходимо менять**.

Средний американец страдает от избытка веса, а огромное количество населения жалуется на усталость, постоянное желание есть, беспокойство и депрессию. Жители Америки – самые толстые люди на земле с самым высоким уровнем хронических заболеваний. На примере этого эксперимента мы хотели показать, что простое и вполне сносное изменение в образе жизни может избавить вас от факторов, вызывающих многие хронические заболевания, от которых страдают американцы, без использования лекарств, медицинских препаратов, исключающих сахар, диету и голодания. Наши открытия поддерживают идею того, что изменение образа жизни в соответствии с природными ритмами позволят заметно улучшить наше здоровье и благополучие. Взрослые и дети могут следовать этим советам с большой пользой для своего здоровья.

Рамка *Гораздо легче приучить ребенка к здоровому образу жизни, пока он мал, и его привычки только формируются.??????*

Природный баланс веса.

Когда я был ребенком, я ужинал около 5:30 вечера каждый день. Такое расписание было очень распространенным. Фактически, многие дети съедали свой ужин гораздо раньше пяти часов. К шести часам мы все снова выходили на улицу играть в баскетбол и другие игры. К девяти часам мы возвращались домой, принимали душ и отправлялись в постель. На следующее утро мы просыпались около 6:30, а в семь садились завтракать. Мы не задумывались над тем, что нас не кормили с шести часов вечера до семи часов утра. Целых 13 часов! Во время такого естественного поста организму приходилось сжигать жир в качестве топлива, чтобы утром закончить голодание вкусным, легким и подходящим для ребенка завтраком. Постясь каждый день 13 часов, мы можем съедать больше сладостей. Это не означает, что сахар будет в любом случае полезен. Просто потребление сахара не ограничивается, и организм использует его в различных процессах. Несмотря на это, очень мало людей жаловалось на проблемы с уровнем сахара в крови, с настроением, колебанием количества энергии, увеличением массы тела или концентрацией внимания.

Американская культура оправдывает приемы пищи каждые два-три часа для того, чтобы поднять уровень сахара в крови. Конечно, это поможет избежать резких подъемов и спадов карусели и даже на какое-то время избавит вас от этой проблемы. С таким подходом к еде, у человека вырабатывается привычка переходить от одного углеводного блюда к другому, чтобы выжить между приемами сладкой пищи. В результате приходится лечить организм от его неспособности снабжать человека энергией больше, чем на два часа. Когда я был ребенком, наш естественный ночной пост запускал процесс сжигания жира, прочного источника топлива, обеспечивающего основную энергию на весь день. Сладости, которые мы ели не запускали карусель, которую мы наблюдаем теперь, так как основной обмен веществ не позволял уровню сахара опуститься слишком низко. Все это кажется очень простым, но, к сожалению, подобные правила были полностью забыты.

**Привыкнуть к нормальному режиму питания действительно очень просто. Основные правила приема пищи, поддерживающие здоровье и нормальный вес, представлены ниже.**

Рамка

( Завтрак достаточно сытный, чтобы не вызывать у вас желание перекусить до самого обеда.

Обед достаточно сытный, чтобы продержаться до ужина без дополнительных приемов пищи.

Ужин достаточно сытный, чтобы вы не проголодались до того, как отправитесь спать. Следует съедать его как можно раньше.

Каждый раз питайтесь в спокойной умиротворенной обстановке.

Если возможно, не перекусывайте между приемами пищи.

Что может быть проще? )

**Лечение детского ожирения**.

Следующий метод лечения детского ожирения заключается в том, чтобы заставить организм сжигать жир с помощью обмена веществ. Эти правила, созданные специально для детей являются поэтапной инструкцией, стабилизирующей настроение и уровень энергии для того, чтобы снизить массу тела ребенка.

**Инструкция.**

*До завтрака*: Утренние физические упражнения, выполненные до завтрака, заряжают энергией на целый день.

*Завтрак:* Ешьте фрукты. (Если одни фрукты не дают вам достаточное количество энергии, добавьте к ним небольшую порцию каши или тостов.) Завтрак должен быть сытным, чтобы дождаться до обеда без мук голода.

*Обед:* Самый обильный прием пищи за день. Во время школьного обеда съедайте такое количество пищи, которое поможет продержаться до домашнего обеда. Домашний обед может состоять из риса, овощей, салата, супа, десерта и воды. Он должен быть сытным и утолить любой голод. Для того чтобы организм усвоил столь обильную пищу, необходимо расслабиться во время еды, а после нее отдохнуть в течение 5-10 минут и снова браться за дело.

*Ужин* (добавочный прием пищи, идеален до шести часов вечера): Это время дня самое важное, чтобы снова научить организм сжигать жир для получения энергии, а не полагаться на дополнительный сахар, хлеб и углеводы. Помните, что этот прием пищи должен быть достаточно обильным, чтобы вы были сытыми до конца дня. Однако этот процесс должен проходить без усилий. Если вы проголодались, реакцией организма на такую критическую ситуацию будет желание съесть больше сладкого (аварийное топливо) и сохранить жир, который вы пытаетесь сжечь.

Программа осуществляется по фазам. Двигайтесь от первой фазы ко второй или от второй к третьей только, когда почувствуете, что можете сделать это без усилий, не испытывая желания перекусить. В ином случае, возвращайтесь к предыдущей фазе.

Фаза 1: Съедайте суп, салат или фрукты на ужин. Этого будет достаточно, если ваш обед был сытным, проходил в спокойной обстановке и утолил голод. Начинайте с обильного ужина, если без него вы не можете спокойно заснуть. Как только по прошествии нескольких недель уровень сахара в крови стабилизируется, появится возможность естественным образом снизить количество пищи на ужин.

Для более значительного снижения веса, вполне возможно перейти от первой фазы сразу к третьей. Дети некоторых типов не смогут достичь успеха, обойдя первую и вторую фазы. Научите детей внимательно прислушиваться к своему организму. Способность добиться прогресса во многом зависит от легкости, с которой ребенок поддерживает количество энергии в организме.

Рамка *Убедитесь в том, что вы пьете достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания!*

**Водная перемена**: Если пища принимается согласно рекомендациям, мучающий вас голод может оказаться ложным. Попробуйте выпить 200-300 мл воды, когда почувствуете новый приступ голода, и подождите 10 минут. Если приступ продолжается, можно немного перекусить.

**Фаза 2**: Если 1-ая фаза проходит легко и без напряжения, переходите к тому, чтобы после пяти часов поглощать только жидкость (фруктовый или овощной сок, бульон, травяной чай с медом). Если ощущаете голод, пейте больше воды и увеличьте количество съедаемого на обед. Если это не помогает, возвращайтесь к первой фазе.

**Фаза 3**: Как только вы без усилий стали справляться с первой и второй фазой, начинайте выпивать 200 мл воды каждый час или два со времени обеда до самого сна. Полезно вечером выпить травяной чай с медом. Третья фаза позволяет организму попоститься с обеда до завтрака следующего утра, заставляя организм сжигать жир для получения энергии.

**Рамка** Для получения ощутимого результата старайтесь следовать рекомендациям фазы 2 и 3, как минимум, в течение четырех недель. Помните, если ваш ребенок не может легко справляться с какой-либо из этих фаз, кормите его сытной пищей три раза в день. Постепенно уровень сахара в крови начнет стабилизироваться, и ребенок сможет дольше держаться без еды, не ощущая потребности перекусить. В самом начале чередуйте фазы 1, 2 и 3, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара.

Сезонное питание.

В списке трехсезонного питания в 7 главе, обведите продукты, которые вы любите, а затем, в течение именно этого времени года, ешьте их в любом количестве. Подумайте, какой вид пищи вы бы смогли съесть в большем объеме, и не называйте какую-либо пищу плохой. Этот список не содержит продуктов, которые нельзя потреблять. В нем просто представлена та пища, которую лучше всего есть в то или иное время года. (В природе, когда созревают вишни, птицы едят только их в течение трех-четырех недель.) Если продукт подходит по времени года, и вы его любите, не ограничивайте себя в его потреблении. Но сумейте остановиться в шесть часов вечера.

Помните.

Эта программа позволяет организму использовать жир в качестве источника энергии и уменьшить неестественное желание съедать сладости. В начале она может показаться трудновыполнимой для вашего ребенка, так как перейти от сахарной зависимости к стабильному сжиганию жира не так-то просто. Чередуйте фазы 1, 2 и 3, пока не исчезнет напряжение. Если вы кормите вашего ребенка сытным обедом, и он не ощущает голода по вечерам, попробуйте фазу 3 на следующий день. Однако если по вечерам его преследует чувство голода, следуйте указаниям фазы 1 и 2. Прислушиваясь к организму, скоро вы легко сможете перейти к фазе 2 или 3, используя их неделями для сжигания жировых отложений. Через какое-то время ваш ребенок, достигнув желаемого веса, сможет съедать и сытный ужин, так как научится соразмерять плотный ужин с легким обедом.

**Помните:** *Успеха можно добиться, только регулярно следуя указаниям.*

Ботаническая поддержка.

В некоторых случаях взрослые или дети просто не могут перейти от первой фазы ко второй даже после нескольких недель выполнения программы. Это происходит, когда уровень сахара в крови был повышен в течение долгого времени. Тогда необходимо, оказать организму ботаническую поддержку, что улучшит работу поджелудочной железы.

Гурмар.

Самое эффективное растение, улучшающее работу поджелудочной железы, носит название гурмар (разрушитель сахара) или шардуника.

* Ботаническое название: Gemnema sylvestre.
* Ботаника: вьющееся растение, произрастающее в центральной и южной Индии.
* Используемые части: корень и листья.
* Химия: листья и корни содержат джимнемную кислоту или тритерпиноидные сапонины. Эти кислоты содержат комплекс, состоящий как минимум из 9 гликозидов (растительного кислотного сахара).
* Действие: диуретическое, вяжущее, желудочное и тонизирующее средство. Снижает уровень сахара в крови у людей больных гипогликемией, но что удивительно, не оказывает никакого воздействия на тех, у кого уровень сахара в крови находится в норме. Снижает тягу к сладкой пище.
* Показания к применению: гликозурия (сахар в моче), заболевания мочеполовых путей, чувствительность к сахару и диабет. Исследования показали, что гурмар повышает способность островков клеток Лангерганса в поджелудочной железе выделять инсулин у людей, страдающих диабетом I и II типа.

Способ применения гурмара:

Это растение принимают в виде капсул по 500 миллиграммов за полтора часа до еды. Однако оно не теряет своей эффективности, если принять его прямо перед приемом пищи или сразу после него.

*Гурмар поможет снизить тягу к сладкой пище на весь день и, что очень важно, поможет привести в норму как высокий, так и низкий уровень сахара в крови. Люди, абсолютно не переносящие сахар, после приема этого растения в течение 2-х - 6-и месяцев смогут употреблять его в умеренных дозах. Для детей, злоупотребляющих сладким или не способных перейти от фазы 1 к фазе 2, или тех, кто просто не может следовать указаниям фазы 1, гурмар является чрезвычайно важным препаратом, решающим проблему нестабильности сахара в крови.*

Река жизни.

Если ваша лодка плывет вниз по течению, кажется, что жизнь идет своим чередом. Однако если большую часть жизни вы пытаетесь грести против течения, вы и вся ваша семья к концу дня полностью истощаетесь. Течение потока отражается в нашем организме естественным желанием есть, спать, заниматься спортом и даже думать в разное для каждого действия время дня. Некоторые из моих рекомендаций могут абсолютно не подходить вашей семье. Это совершенно нормально. Просто возьмите те, что подходят вам и попытайтесь использовать их в 51% случаев. Как только вы почувствуете вкус к жизни, плывущей вниз по течению, вы забудете о том, как можно грести против него. Я помню одного пациента, сказавшего замечательную фразу:

Начав выполнять эту программу, очень сложно вернуться к прежней жизни, где вы ощущали себя таким больным. Я слишком привык чувствовать себя хорошо.

Л. Мартин

Глава 7.

Секрет Шестой: На каждый сезон есть свой резон.

За последние 50 лет мнения, касающиеся диет, включающих продукты с высоким содержанием белков, низким содержанием жиров и большим количеством углеводов были абсолютно противоположными и запутанными. За каждым из них стояло убедительное научное исследование, утверждающее, что именно этот рацион питания поможет вам правильно питаться и сбросить лишние килограммы. Составители каждой из диет обещали одни и те же результаты: больше энергии, больший запас жизненных сил, избавление от лишнего веса и общее ощущение здоровья. Но как все они могут быть правильными?

Ответ на удивление прост. Каждая из этих диет действительно хороша, но только на четыре месяца года. Секрет того, как заставить их работать вместе на протяжении всей жизни, состоит в использовании нужной диеты в подходящее время года: диета с низким содержанием жира – весной, с высоким содержанием углеводов – летом, а богатая протеинами – зимой. Трехсезонный подход к питанию гармонично сочетается с пищей, которой снабжала нас природа на протяжении многих тысячелетий.

Если мы прислушаемся к своим желаниям и к тому, как они меняются на протяжении всего года, мы заметим, что зимой нам особенно хочется супов, орехов, теплых каш. Эта пища, содержащая большое количество жиров и протеинов, помогает нам согревая организм и защищая его от холода. Весной мы ощущаем тягу к салатам, ягодам, листовой зелени, то есть к продуктам с низким содержанием жиров, которые сжигают накопленный за зиму жир, согревавший нас в зимний холод. Летом с его долгими жаркими днями мы наслаждаемся пищей, дающей большое количество энергии и оказывающей на организм охлаждающее действие. В это время полезно есть продукты с высоким содержанием углеводов, то есть фрукты и овощи.

Обычно мы говорим о четырех временах года – зиме, весне, лете и осени, хотя в природе только три из них являются сезонами роста и урожая, четвертый – это время отдыха. Урожай собирают весной, летом и осенью, время отдыха – спящая зима. Весенний и летний урожай мы съедаем, едва собрав, а осенний кормит нас и зимой, поэтому, соединив осень и зиму, мы получаем трехсезонный подход к питанию.

Что должны есть дети?

Споры о том, что должны есть взрослые, достаточно запутаны, но то, что необходимо детям, понять почти невозможно. Огромный поток информации о различных диетах не помогает американцам избавиться от лишнего веса. Неминуемо некоторые из этих ограничительных диет попадают и на тарелки наших детей. В этой главе я опишу простой и логичный подход к питанию для детей и взрослых, который аккуратно восстановит баланс, существовавший ранее в рационе питания американцев.

Я должен пояснить, что я ни под каким предлогом не советую детям или взрослые садиться на ограничительную диету. Диеты никогда не имели смысла, не имеют его, и никогда не буду иметь. Трехсезонный подход к питанию, о котором повествует эта глава, не является диетой, цель которой помочь сбросить лишние килограммы, не состоит из хороших и плохих продуктов, подсчета калорий, безвкусных блюд, веществ с низким содержанием жиров, не требует силы воли и ограничений. Я вовсе не пытаюсь вам советовать питаться только тем, что созрело в определенное время года, я просто хочу, чтобы вы использовали эти продукты чаще. Съедая большое количество того, что подходит именно этому сезону, вы достигаете желаемого медицинского эффекта, снижаете постоянную тягу к еде и счастливо возобновляете забытые отношения с местным фермером. Для многих людей такой подход более предпочтителен, чем всевозможные диеты.

В конце этой главы представлен список продуктов на каждый сезон: осень/зиму, лето и весну, разработанный специально для детей. Заглянув в него, родители узнают, что созревает именно в это время года. Это поможет им ощутить все преимущества питания в соответствии с природными циклами. Помните, что цель состоит не в строгом соблюдении списка продуктов на каждый сезон. Наслаждайтесь большим количеством сезонной пищи, акцентируя свое внимание на том, что созрело именно в это время года. Естественно, вы можете есть и другие продукты, но старайтесь не ограничивать себя в продуктах, которые сама природа предназначила для этого сезона. Родители обязательно поймут, что сезонное питание – это именно то, чего они хотели и к чему стремились.

Тонкая рамка

*Плохих продуктов не бывает: Не существует абсолютно вредной пищи, бывает просто более полезная в то или иное время года.*

**Все зависит от того, что мы едим, а не от калорий.**

Кухня, распространенная в странах Европы, где уровень сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения чрезвычайно низок, считается одной из самых лучших во всем мире. Средиземноморские блюда, славящиеся своим потрясающим вкусом, стали популярны, когда в начале 90-ых годов прошлого столетия Доктор Ансель Киз из университета Миннесоты обнаружил их способность уменьшать риск сердечных заболеваний и предотвращать многие виды рака.

Жители средиземноморских стран ценят процесс принятия пищи. Традиция собираться вместе за обеденным столом является частью их социальной культуры. Свежая еда, соответствующая времени года, приобретается ими на рынке каждый день. Для каждого вида продуктов (овощей, хлеба, рыбы, сыра и вина) существуют отдельные магазины.

Тонкая рамка

Мы привыкли считать, что диета – это подсчет поглощенных нами протеинов, жиров и углеводов. Однако гораздо больше зависит от того, что и как мы едим, а не от этих цифр. Наслаждаясь пищей и питаясь в соответствии со временем года, мы извлекаем для себя больше выгоды, чем от постоянного вычисления калорий.

Нет диетам.

Если вы увидели план диеты, содержащий несколько запрещенных продуктов, я советую вам убрать его как можно дальше. Такая диета не принесет никакой пользы, так как в человеческой природе заложено желать запретный плод. Если вы скажете своим детям, что им нельзя есть конфеты или смотреть телевизор, они некоторое время будут вас слушаться, но скоро тяга к запретному станет такой сильной, что всеми правдами и неправдами они добьются своего.

Исследователи обнаружили, что мыши, посаженные на диету, тоже тянутся к запрещенной пище всякий раз, когда у них появляется возможность. Работа, проведенная с мышами в Массачусетском технологическом университете, показала, что строгие диеты не имеют смысла именно по этой причине. Мышей держали на диете, давая им пищу с высоким содержанием протеинов и жиров в течение довольно длительного периода времени, а затем измерили сброшенный ими вес. Без достаточного количества углеводов организму мышей приходилось добывать энергию из жировых клеток, поэтому они теряли несколько граммов веса. Когда мышам снова позволяли есть все без ограничений, в том числе и углеводы, они начали объедаться и снова набрали потерянные граммы. Диета с низким содержание углеводов – замечательный способ заставить организм сжечь жировые отложения. Единственная проблема заключается в том, что организм, испытывая такое давление, нуждается в восстановлении, то есть в нескольких добавочных килограммах для уверенности.

Помните, в предыдущей главе я говорил о реакции организма на стресс? Первая реакция – отложить жир (жировые клетки) под кожу и сохранить его до тех пор, пока организм не будет уверен, что кризис миновал. Удалив из своего рациона богатые углеводами продукты, вы заставляете организм сжигать жир, но через какое-то время у вас появляется непреодолимая тяга к еде, которую вы не можете контролировать.

Рамка

Проблематичность использования строгих диет для установления баланса энергии и настроения и потери лишних килограммов заключается в том, что нашим предсказуемым физиологическим ответом на ограничение станет тяга к запретному и поглощение слишком большого количества запретной пищи.

Согласно исследованию, проведенному национальным институтом здоровья, 99% тех, кто садится на диету, в короткие сроки набирают килограммы, сброшенные ими за три-пять лет.

Мудрость зимы.

В зимнее время, когда погода стоит холодная и сухая, у организма тоже появляется склонность к сухости и охлаждению. Естественно, она может меняться в зависимости от типа, к которому принадлежит человек. Например, Сара – ребенок зимнего (Вата) типа, живущий в штате Монтана, то есть в январе она – ребенок холодного типа в холодном климате. Если она съедает большой объем холодных продуктов (салаты, сухие рисовые пирожные или крекеры) и пьет холодные напитки (молочные коктейли, холодный чай или газировку), у нее начинают появляться проблемы, связанные с избытком холода. Сосуды Сары сжимаются, вызывая сухость тканей и кожи, запоры, затрудненное движение крови и лимфы (заставляющее девочку мерзнуть) и обезвоживание. Вы уже знаете, что дети, находящиеся в весеннем цикле своей жизни, реагируют на сухость выделением избыточного количества слизи. Эта слизь является питательной средой для появления бактериальных и вирусных инфекций. Став чрезмерно сухой и страдая от постоянного обезвоживания, организм Сары становится объектом для простудных заболеваний, гриппа, весенней аллергии и постоянного насморка.

Рамка

Диеты могут давать результат, но только в начале, потом вы увидите их несостоятельность. Питаться согласно времени года – лучший доступный нам способ. В нем нет абсолютных ограничений, так как ни один продукт не признается вредным, но есть продукты, более полезные именно в этот сезон.

Белки лучше, чем Сара, знают, чем лучше питаться зимой. Их рацион наполнен орехами с высоким содержанием протеинов и жиров, созревших осенью. Другая пища, естественным образом созревающая в это время года, это цельное зерно. Считается, что оно содержит большое количество углеводов, но на самом деле оно содержит полезные для организма масла и протеины. Теплые защищающие от холода продукты осеннего урожая являются природной попыткой излечить сухость кожи и полостей, обостряющиеся в это время года. Одна из отличительных черт средиземноморского рациона питания – высокое содержание полезного объема жира в мясе, орехах, зерне, семенах и овощах. Диета, содержащая продукты с большим количеством жиров и протеинов, является лучшим лекарством от простудных заболеваний зимнего времени года.

Даже на Гавайях и в других странах с тропическим климатом, зимой люди питаются продуктами с большим содержанием жиров и протеинов. Среди них встречается рыба из холодных районов, мигрировавшая в тропические воды на зимний период. Эта рыба обеспечивает местных жителей источником тепла и согревающими морскими маслами, насыщенными незаменимыми жирными кислотами (омега-3 и омега-6). Зимние жиры, не вызывая ожирения, обеспечивают чувство защищенности, помогая предотвратить переедание, которое и ведет к увеличению массы тела, и снижает уровень холестерина, который может привести к нарушениям даже детской сердечно-сосудистой системы. (Более детальную информацию о незаменимых жирных кислотах (НЖК) вы найдете в главе 10).

Согласно Аюрведе, зимой способность организма запасать протеины, жиры, минералы и витамины особенно велика. Богатая питательными веществами зимняя диета готовит резерв на весь оставшийся год. Если не придерживаться такой диеты зимой, запас, дающий организму энергию и жизненные силы весной и летом, истощится. Как только зима уступит место весне, по окончанию марта и апреля, истощенный организм начнет требовать пополнения запасов, уровень сахара в крови станет колебаться, увеличится масса тела и усилится нестабильность настроения.

КУРСИВ

*Совет родителям: Если не принять во внимание зимнюю способность организма откладывать жиры и протеины, их недостаток спровоцирует болезни в другое время года. Убедитесь, что ваш ребенок ест много орехов, семян и зерен в течение зимы.*

**О пользе жира.**

Американцы должны забыть утверждение, что жир вреден для здоровья. Жир является концентрированным источником большого количества энергии. Грамм за граммом, жир дает организму в два раза больше энергии, чем углеводы. До двух третей всей энергии клеток обеспечивают именно жиры. Если жиры потребляются в слишком большом количестве или организм находится под давлением стресса, он станет откладывать энергию в жировых клетках вместе с неиспользованными углеводами и протеинами. Однако жир – один из основополагающих компонентов, обеспечивающих работу организма, что делает его неотъемлемой частью здорового рациона питания.

**Меньше жиров ещё не значит меньше калорий.**

Старайтесь избегать кормить детей обработанной пищей с низким содержанием жиров. Большая часть таких продуктов на самом деле содержит больше калорий, чем их необработанные или натуральные заменители. «Руководство по лечению ожирения» выпущенное «Национальным Институтом сердца, легких и крови» настоятельно советует читать этикетки и сравнивать количество калорий. Вот несколько удивительных примеров: обезжиренное печенье содержит 70 калорий, тогда как его обычный аналог всего 50. В ½ порции обезжиренного мороженого или замороженного йогурта находится 10 калорий, то есть больше, чем в обычных продуктах такого рода. Эксперты сходятся во мнении, что практика снижать количество жира во имя улучшения здоровья легко может сработать против вас самих. Результатом может стать потребление большего количества калорий, ведущее к ожирению детей и общенациональному дефициту незаменимых жиров, обеспечивающих основу стабильности энергии в организме.

Зимний покой.

Долгие ночи и короткие дни зимы – это способ природы дать нам отдохнуть. В течение этих месяцев обмен веществ в организме естественным образом замедляется, способствуя отдыху даже таких не впадающих в спячку живых существ, каковыми являемся мы с вами. Такой отдых позволяет организму запастись энергией и питательными веществами высокого качества, которыми он воспользуется весной и летом. Для того чтобы позволить детям пополнить резервы их организмов, важно зимой пораньше отправлять их спать. Большая часть болезней детей во время сезона простуд и гриппа происходит от переутомления. Увеличение академической нагрузки, усиление социального давления совместно истощают организм ребенка, делая его чрезвычайно восприимчивым к простудным заболеваниям и гриппу. Я думаю, многие родители согласятся, что причиной заболевания ребенка часто становится истощение, усталость и слишком большая нагрузка.

Если взрослые могут отодвинуть рамки, детям такой режим приносит гораздо больше вреда. Нельзя переоценить значение отдыха для вашего ребенка. В летнее время, когда не нужно идти в школу, а дни гораздо длиннее, расписание сна не должно быть таким жестким.

Однако в сезон простуды и гриппа лучший способ защитить ребенка от этих болезней – дать ему необходимое количество отдыха. Я должен упомянуть, что, отправившись в постель поздно и проспав до обеда, вы не получаете той пользы, которую извлекли бы, отправившись вечером на покой раньше. Как я уже говорил в 6 главе, чем больше времени проводит человек по утрам в постели, тем более сонным, унылым и вялым он будет.

Тонкая рамка

Представьте себе, что вы отправились спать в полночь и проснулись в десять часов утра. Каковы будут ваши ощущения, если сравнить их с теми, что вы получите, заснув в восемь вечера, а встав в шесть утра? Уверен, что вы почувствуете себя более обновленными. Разница заключается в том, в какое время вы спите. Хотя оба вида сна длятся десять часов, между ними имеется существенная разница в качестве отдыха и количестве приобретенной энергии. С десяти вечера до двух ночи в нашем организме происходят очищающие метаболические процессы и процессы обновления, поэтому сон в это время более полноценен.

**Готовы ли вы к весне?**

Зимняя сухость ведет к весеннему избытку слизи. Все, что вы предприняли зимой для того, чтобы уменьшить сухость, будет возвращено вам весной. Родители скоро заметят, что здоровье детей напрямую зависит от нарушения, возникшего один - два сезона назад. Позволить организму обезводится в зимний период, означает повысить риск появления аллергии и других заболеваний, связанных с весенним выделением слизи.

Весна характеризуется высокой влажностью, частыми дождями, мокрой землей, покрытой грязью, перепадами температуры от холода к теплу, прорастанием семян и появлением побегов растений. Это время самого раннего урожая в году, богатого листовой зеленью, грейпфрутами и другими цитрусовыми, а также некоторыми корнеплодами и ягодами. Все эти продукты от природы содержат низкое количество жира, а многие из них обладают свойством его сжигать. Помните грейпфрутовую диету? Она была названа волшебной, из-за способности грейпфрута превращать жир в эмульсию. Неудивительно, что эти фрукты созревают именно весной, когда эти качества необходимы организму.

Более того, созревающие весной продукты не отличаются особой влажностью и служат для уменьшения влияния сезонных дождей на выделение слизи организмом ребенка. Именно поэтому весенний рацион питания имеет значительное влияние на детей. Если весенний тип ребенка, находящийся в весеннем цикле жизни, как 9-летний Джеймс, и так склонный к простудным заболеваниям, частому насморку и болям в ушах, к концу марта продолжает питаться пиццей, пьет газировку и заедает это мороженым, то его организм начинает выделять избыток слизи. Подобный случай приводит к известному результату: нарушается работа лимфатической системы, что ведет к торможению необходимой реакции иммунной системы вместе с развитием обширной среды для появления бактериальных и вирусных инфекций. Природное лекарство для решения подобной проблемы – урожай, который находится под рукой.

*Секрет 6: Шестой секрет заключается в том, чтобы есть пищу, которой обеспечивает нас природа в определенное время года. Это связь продуктов и времени года, во время которого они естественным образом созревают. Каждый урожай имеет свои полезные качества, защищающие нас от сезонных болезней. Сезонная пища обеспечивает нас питательными веществами, которые меняются от одного времени года к другому и являются чрезвычайно важными для нашего здоровья.*

**Лекарства с огорода.**

Меньше, чем сто лет назад листовая зелень и корнеплоды были основой американского рациона питания. Например, одуванчики были не сорняком номер один, а важным источником питания с набором полезных для здоровья качеств. По природе своей, одуванчик обладает диуретическими свойствами, улучшающими кровообращение и удаляющими скопления и шлаки из крови и лимфы. Его нежные побеги появляются во время влажного весеннего сезона, когда необходимо избавить организм от избытка воды.

Другое огородное лекарство – это корневища или видные на поверхности корни растений. Олени и другие животные находят их, когда снег начинает таять, а земля становится более мягкой, и жуют в течение всей весны, так как эти горькие и вязкие корни удаляют избыток слизи из кишечного тракта. В этих корневищах содержится большое количество горьких веществ, которые обладают свойством очищать кровь и выводить токсины из глубоких тканей организма. Корневища когда-то являлись частью американского рациона питания и до сих пор остаются основной пищей животных. К сожалению, наша традиция питаться корневищами, корнями и листовой зеленью была утеряна.

**Рамка**

*Удивительно сознавать, как природа обеспечивает защиту нашему здоровью с помощью сезонного урожая. Корневища, съеденные ранней весной, удаляют избыток слизи, который мог бы стать хорошей средой для размножения вредных бактерий. Как только избыточное количество слизи удалено, природа дает нам прекрасный источник здоровых бактерий в форме зеленых побегов, богатых хлорофиллом*.

Хлорофилл используется организмом как источник для роста полезных бактерий в кишечном тракте. Если мы не съедаем необходимое количество побегов или листовой зелени весной, мы рискуем «не удобрить» кишечник полезными бактериями. В результате, кишечная флора будет повреждена, позволяя паразитам и вредным бактериям размножаться в подходящей для этого почве. Усваивание пищи и питательных веществ будет нарушено, что вскоре скажется на здоровье ребенка. Для того, что предотвратить или излечить такое состояние, ешьте как можно больше зелени.

**Традиции поста.**

Исторически, весна была временем поста. Коренным американцам требовалось (и требуется до сих пор) много дней поста, чтобы совершать свои ритуалы. В традициях других народов традиционно придерживаются различных видов весеннего поста. Вполне естественно поститься весной, когда до появления зелени и побегов наблюдается недостаток пищи.

Пост заставляет организм сжигать лишний жир, накопленный за зимние месяцы.

Ограниченное питание, включающее в себя созревающие весной корневища и зелень, способствуют выведению токсинов и очищению организма.

Если зимой не было отложено необходимое количество жиров и протеинов, или организм страдал от постоянного обезвоживания, весеннее сжигание жира и выведение токсинов может быть нарушено. Помните правило: Если организм испытывает стресс, он сделает все, чтобы отложить жир. Мы знакомы с результатами такого постоянного стресса и неспособностью организма выводить токсины: в Америке дети страдают от избытка веса, у них нет постоянной основы для процесса сжигания жира, а их рацион питания перенасыщен сахаром, выделяющим краткосрочную энергию.

Когда во время поста организм в первую очередь сжигает жир, приступы голода обычно исчезают. Энергия становится постоянной, и мысли о еде проходят, если организм получает достаточное количество воды. Способность сжигать жир в качестве стабильного источника топлива – ключ к стабильности настроения и соответствующего высокого уровня энергии. Существует множество возможностей в течение дня и в течение года восстановить обмен веществ ребенка, чтобы избавится от лишнего жира.

Каждому человеку необходимо придерживаться этой системы сжигания жира, но ещё важнее знать о ней и использовать, когда появляется необходимость.

Давайте ещё раз рассмотрим возможности сжигания жира, которые мы только что обсудили:

* Зарядка – первая необходимость по утрам.
* Пейте достаточное количество воды каждый день.
* Используйте ночное время (от ужина до завтрака) в качестве поста.
* Съедайте сытный школьный обед или хорошо кормите детей после школы.
* Съедайте настолько сытный завтрак, чтобы продержаться до обеда без тяги к еде.
* Съедайте настолько сытный обед, чтобы продержаться до ужина без тяги к еде.
* Съедайте настолько сытный ужин, чтобы продержаться до того, как отправитесь спать, без тяги к еде.
* Закрывайте кухню как можно раньше, желательно закончив ужин в шесть часов.
* Старайтесь в основном придерживаться весеннего списка продуктов весной.
* Зимой выбирайте богатый жирами и протеинами рацион питания, чтобы запасти необходимое количество питательных веществ.
* Весной делайте больше физических упражнений, чем зимой.

**Природный PH баланс.**

Если вы посмотрите на усыпанную новыми побегами весеннюю долину, вы увидите такую яркую и сочную зелень, как ни в одно другое время года. Такой цвет долина приобретает благодаря листьям зеленых растений, особенно богатых хлорофиллом во время весенних месяцев. Хлорофилл очень полезен для организма, так как он помогает сбалансировать кишечную флору и обеспечивает ее очищающими щелочными химическими веществами.

Бобы относятся к тем растениям, которые пускают побеги во время теплых и влажных дней марта и апреля, проспав в земле всю зиму. Зимой они лежат под слоем почвы, как и другие семена. Однако бобы редко становятся пищей животных, так как из-за своей твердой оболочки и кислотной природы, они очень тяжело усваиваются организмом. (Если не варить их в течение нескольких часов, детям будет чрезвычайно трудно переварить такую пищу.) В природе, животные начинают питаться бобами после того, как те весной пускают побеги. Питательная ценность бобовых побегов в 400 раз выше, чем у взрослого растения или семени. К тому же, побег, как по волшебству, меняет свою природу с кислотной на щелочную.

Вся наша пища в основном делится на кислотную и щелочную. Обычно, щелочные продукты очищают, выводят токсины и, в целом, лучше для здоровья, чем кислотные, несмотря на то, что последние кажутся вкуснее, и помогают нашему организму расти (если питаться ими в умеренном количестве). Рекомендации по поводу кислотно-щелочного баланса советуют, чтобы одна треть рациона состояла из кислотной пищи, а две трети – из щелочной. Самыми распространенными щелочными продуктами считаются фрукты и овощи. Самые распространенные кислотные продукты –молочные изделия, зерновые и сахар (все, что мы так любим).

Интересно, что если мы посмотрим на природный урожай, мы увидим, что большинство «кислотных» продуктов является частью осеннего сбора, которым мы питаемся холодной осенью и зимой. Эта поддерживающая пища, богатая протеинами и жирами, чрезвычайно важна для роста организма и его защиты, а также для поддержки оптимального здоровья и развития ребенка. С наступлением весны и лета созревают «щелочные» фрукты и овощи. Если вы будете следовать рекомендациям, представленным в этой главе, и станете питаться в основном сезонной пищей, вы естественным образом добьетесь того, что ваш рацион на одну треть станет щелочным, а на две трети – кислотным.

Тонкая рамка

В природе цикл пополнения запаса питательных веществ длится круглый год. С точки зрения природы, важно потреблять требуемое количество протеинов, жиров и углеводов каждый день в году, следуя рекомендуемым дневным нормам. Животные естественным образом меняют рацион питания с зимнего, богатого жирами и протеинами, на весенний, с низким содержанием жира, но обладающий хорошими очищающими свойствами (то есть на фрукты и овощи). Позже они переходят на летний режим питания, дающий большое количество энергии за счет повышенного содержания углеводов.

**Зеленая машина.**

Колонии полезных бактерий живут у нас в кишечном тракте. Эти симбиотические бактерии обеспечивают организм средой, позволяющей нормально усваивать и расщеплять пищу. К тому же, они производят необходимые питательные вещества (например, витамин К). Если кишечная среда становится слишком кислотной, бактерии вымирают, оставляя свое место вредным бактериям и паразитам. Нарушения в кишечной среде редко бывают заметны, особенно у детей. Частое использование антибиотиков также приводит к вымиранию полезных бактерий и нарушениям естественной флоры, вызывающих рост нежелательных организмов. Избыток вредных бактерий и паразитов может нарушить процесс усваивания пищи и вызвать отрыжку, газы и боли в брюшной полости.

Природа позаботилась защитить нас от паразитов: слизь, выделяемая организмом в необходимом для каждого времени года количестве (если мы не больны) обеспечивает симбиотические бактерии подходящим местом обитания. С другой стороны, избыток слизи провоцирует рост вредных бактерий по всему организму. Выбирая пищу из весеннего списка продуктов, помните, что необходимо съедать как можно больше листовой зелени и корнеплодов для поддержания здоровья кишечника и его естественной флоры. Чтобы увеличить количество потребляемой вашими детьми зелени, замаскируйте ее в супе или тушеных овощах, и ваши дети никогда не узнают, что ели на ужин одуванчики.

**Подготовка к лету**

Постная весенняя пища очищает организм от отложенного за зиму жира и скопившейся слизи, закладывает основу сжигающего жир обмена веществ.

Постоянное сжигание жира вместе с потреблением насыщенных сахаром продуктов летнего урожая позволяет организму вырабатывать огромное количество энергии, так необходимой для длинных летних дней и коротких ночей. При этом, так как основным топливом является жир, организму не грозят скачки сахара в крови, «прыгающая вверх-вниз карусель», которая вывела бы из строя энергетические центры организма.

Меняются времена года, и мы ощущаем эти перемены. Природа реагирует на сухость зимы тем, что наполняет окружающую среду и наши тела влагой и теплом весны. После бесконечных весенних дождей и грязи, природа дает нам жар лета, который высушивает землю. В нашем организме он помогает осушить избыток весенней слизи.

Чтобы быть в гармонии с природой, мы должны приспособить наш рацион к сезонным изменениям. Если мы питаемся по американским стандартам пищей, вызывающей измененную слизь весной, мы рискуем тем, что лето превратит ее в твердый материал. Эти вязкие, токсичные куски покроют стенки кишечника и затруднят процесс впитывания и усваивания питательных веществ. Могут понадобиться годы для того, чтобы появились нарушения пищеварения, но это чрезвычайно серьезная проблема, которой можно избежать, если следовать законам природы.

Летний урожай богат зелеными овощами и фруктами, которые естественным образом охлаждают накопленный летний жар.

Если человек не потребляет необходимое количество охлаждающих продуктов в течение жарких летних месяцев, он рискует перегреться. Хотя дети всех типов испытывают действие накопленного летнего жара, дети летнего типа значительно больше подвержены нарушениям в это время года. Их кожа становится более уязвимой к сыпям, а полости – к аллергии и воспалению. К тому же у них чаще наблюдаются перепады настроения. Для детей этого типа чрезвычайно важно питаться охлаждающими продуктами и избегать острой пищи летом, особенно в его последние жаркие дни.

Рамка

**Говорят, что листья становятся красными из-за жары. Накопленный за лето жар становится более интенсивным в листьях деревьев, превращая их в ярко-красные или желтые. Постепенно они высыхают и опадают. Тот же процесс происходит в нашем организме. Вы наверняка замечали, что к концу лета кожа становятся особенно сухой.**

*Тонкая рамка*

*Яблоко в день…*

*В конце лета яблоки, яблочный сидр, яблочные джемы и, конечно, яблочные пироги традиционно составляли часть американского рациона питания. Яблоки помогают организму справиться с накопленным летним жаром двумя способами. Во-первых, из-за своего сладкого и вязкого вкуса они обладают сильным охлаждающим эффектом. Во-вторых, в них содержится большое количество пектина и клетчатки, способствующих очищению кишечного тракта и выведению из него токсинов перед долгим зимним покоем.*

Если не принять меры по охлаждению и выведению токсинов, организм перейдет в зимнюю фазу, неся в себе иссушающий жар. Даже если жар исчезнет из-за зимнего холода, летняя сухость организма только усугубится пришедшей зимой.

Накопленная сухость приведет к раздражению слизистых оболочек, заставляя их реагировать на пыльцу, загрязнения и прочие раздражители дыхательных путей. Сезонная подверженность болезням может проявиться в конце лета в виде аллергии или сенной лихорадки (по определению сенная лихорадка указывает на скопление жара). Однако проявление этих нарушений может произойти и в сезон простудных заболеваний и гриппа. Если слизистые оболочки не защищены, сухость в них станет ещё больше, вызывая выделение слизи, в котором с легкостью размножаются вирусные и бактериальные инфекции.

Природа летом обеспечивает нас охлаждающими фруктами, зимой она дает нам урожай успокаивающих и увлажняющих орехов, зерновых и масел. Все эти продукты содержат большое количество протеинов и жиров, ограждающих и защищающих слизистые оболочки.

Рамка

Для того чтобы уменьшить интенсивность влияния летней жары на наш организм, природа обеспечивает нас большим количеством яблок, дынь, гранатов и других сладких и охлаждающих фруктов.

*Совет родителям: Следование сезонному рациону оградит детей от сезонных заболеваний.*

**Вкус имеет значение.**

Если все продуктовые магазины и супермаркеты закроются, и нам придется самим выживать среди дикой природы, в процессе поиска, мы вскоре составим карту пригодных в пищу растений. Таким образом, может появиться наука о натуральном питании, основанном на вкусе растения.

Но такая наука уже существует, и травы уже прошли проверку вкусом. Это одна из отличительных черт Аюрведы. Аюрведическая медицина классифицирует пищу на шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Далее эта наука разбивает виды продуктов на категории, добавляя парные свойства: тяжелый/легкий, сухой/маслянистый и горячий/холодный. Эта проверенная временем карта источников питания, наряду со знанием каждого типа ребенка и подходящего времени года, позволит выбрать самые понятные и естественные средства питания организма на сегодняшний день.

На санскрите, языке аюрведических текстов, слово вкус (раса) также означает эмоции. Аюрведа гласит, что каждый из шести вкусов несет в себе определенный эмоциональный заряд или качество. Вкус помогает насытить и сбалансировать соответствующую ему эмоцию. Пища, для того чтобы должным образом насытить тело, ум и душу, то есть для того чтобы быть психофизиологически полной, должна иметь все шесть вкусов.

Я понял, что заставить ребенка ценить хотя бы два из этих шести вкусов, очень трудная задача. Однако попытка работать со вкусами может дать хороший результат. Просто прививая вкус к питанию, вы можете вылечить ребенка, у которого наблюдаются некоторые нарушения. Добавление или удаление какого-либо вкуса может помочь вам восстановить баланс в его организме. Вы можете подойти к этому делу с фантазией и спрятать эти лечебные вкусы в пище в виде специй или добавок к супам.

Вкус пищи может служить и в качестве инструмента для определения питания вашего ребенка и нарушений в его организме. Например, если ваш ребенок доволен собой, возможно, он переусердствовал, поедая сладости, если же он зол и вымещает свое недовольство на младших, удалите из его рациона соленые чипсы.

**Восемьдесят процентов ощущений вкуса – это запах.**

Ощущения вкуса и запаха очень близко связаны между собой и центральным отделом мозга. Ощущение запаха имеет прямой доступ к лимбической системе мозга, отвечающей за наши эмоции. Именно поэтому запах может вызвать воспоминания или забытые чувства. Вкус и запах также напрямую связаны с гипоталамусом, главным мозговым пультом, контролирующим жажду и голод и отвечающим за регуляцию нейрохимических и гормональных процессов во всем теле. Короче говоря, вся работа организма, ума и эмоций корректируется по источникам обоняния и вкусовым ощущениям. Важность этих чувств не вызывает удивления, если вспомнить то, что они являются самыми древними и примитивными ощущениями, а животные до сих пор выживают благодаря информации, полученной с их помощью.

**Теперь… Как эта информация может быть использована родителями для создания основы питания?**

**Сладкий вкус.**

**Количество сладкой пищи (кроме меда) увеличивается весной и уменьшается летом и зимой:**

* сахар, мед,
* рис,
* молоко, сливки, сливочное масло,
* пшеничный хлеб,

Сладкий вкус в его натуральном виде (рис, хлеб или макароны) придает пище питательный и эмоциональный «фактор удовлетворения». Углеводы имеют довольно крупные молекулы и потому усваиваются медленно. Именно они придают пище сладкий вкус и обеспечивают наш организм (в первую очередь нервную систему) энергией. Не ощутив сладкого вкуса, мы часто встаем из-за стола не удовлетворенными, не понимая причины такого состояния.

Сладкий вкус уравновешивает зимние и летние качества. Он смягчает и удовлетворяет потребности нервной системы, управляемой зимой, и быстро насыщает нетерпеливого и голодного ребенка летнего типа, так как сахар быстро всасывается в кровь. Однако слишком большое количество сладкого увеличивает весенние характеристики, вызывая увеличение веса, скопление вредных веществ и, в конечном счете, вялость во всем теле.

Сладкий вкус обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное удовлетворение. Сладость дает нам ощущение комфорта и радости. С другой стороны, слишком много сладкого может оказать негативное воздействие на мозговые центры удовольствия, так как слишком сильная стимуляция ведет к чувству самодовольства, вялости и утрате желаний. Такие проблемы, как ожирение и постоянное желание есть, тоже могут возникнуть от употребления слишком большого количества сладкого. Сладкой пищей (в виде богатых калориями, но абсолютно не питательных продуктов) часто злоупотребляют, пытаясь избавиться от неудовлетворенности в жизни. Одна из составляющих лечения детей с нарушениями, связанными с едой, состоит в том, чтобы уделять больше внимания уравновешиванию всех шести вкусов пищи и питаться в правильное время дня (см. начало главы).

**Кислый вкус.**

**Кислая пища усиливает летние и весенние качества, уменьшая зимние:**

* лимон,
* сыр, йогурт,
* помидоры, виноград, сливы, кислые фрукты,
* вино.

Ощущение кислого прямо противоположно спокойной, смягчающей природе сладкого. Кислый вкус не так тепло воспринимается организмом. Возможно, в лимонах кислый вкус выражен ярче всего, но их редко едят отдельно, хотя немного лимонного сока добавляет пище стимулирующий эффект. Кислая пища немного тяжелее усваивается организмом и вызывает усиление жара. К тому же, она увеличивает способность усваивать, чтобы должным образом расщепить поглощаемые продукты. Свойство стимулировать жар объясняет то что, мы используем небольшое количество кислой пищи в нашем рационе.

Такие кислые продукты, как йогурты, сыры и кислые фрукты обычно тяжелы для переваривания и усиливают и без того тяжелую натуру ребенка весеннего типа. Однако эта же пища уравновешивает легкого по своей природе ребенка зимнего типа. Способность усиливать жар имеет склонность усугублять умственные и эмоциональные характеристики ребенка летнего типа, раздражая его агрессивную натуру, склонную к соперничеству.

Эффект, оказываемый кислой пищей на эмоции, виден на лице ребенка, съевшего лимон! Жар кислого вкуса заставляет нас двигаться к цели и побеждать противников. Важно, чтобы это качество развивалось в умеренном количестве. Если съесть слишком много кислого, особенно если это сделает ребенок летнего типа, обычное наслаждение соперничеством может быть испорчено нездоровым уровнем желания побороть и покорить противника любым способом.

**Соленый вкус.**

**Соленая пища усиливает весенние и летние качества и уменьшает зимние:**

* соль.

Соль стимулирует пищеварение и часто используется в качестве терапевтического средства при его нарушениях. Стимулирующее действие происходит от части благодаря согревающему эффекту. Согревающую природу соли легко заметить: если полить соленой водой открытую рану или капнуть ею в глаз, появляется ощущение жжения, и место, куда попала соль, начинает гореть. Тем же способом, каким она плавит снег и лед на дорогах, соль согревает наш организм.

Дети, принадлежащие к чистому летнему типу должны сократить количество потребления соли в летнее время, когда жар в организме и так достаточно силен. В слишком больших количествах соль обостряет все качества летнего типа, вызывая кожные воспаления и нетерпимость к жаркой погоде.

**Соляные таблетки.**

Соль по своей природе притягивает воду. Десятилетиями люди пьют соляные таблетки при интенсивных физических нагрузках на жаре. Объясняется это тем, что мы теряем очень много воды вместе с потоотделением, а соль сохраняет внутренний запас воды, охлаждая тело и поддерживая электролитический баланс (минералы необходимы для сокращения мышц). Эта теория может считаться верной, если принимать правильное количество соли. Однако, как рассчитать такое количество? Лаборатории стоимостью в миллионы долларов все ещё пытаются определить необходимый баланс сахара и соли в жаркую погоду. Однако способность соли увеличивать жар намного больше, чем ее охлаждающий эффект, задерживающий воду. Ловушка соли в том, что она усиливает жар. Внимательно следите за тем, сколько соли вы потребляете во время физических упражнений, особенно в летнюю жару. Немного соли необходимо организму, но слишком большое ее количество может привести к перегреванию.

Соль влияет на наши эмоции подобно кислому вкусу. Она стимулирует наши летние качества, направленные на достижение целей. Слишком большое количество соли может вызвать чувство зависти или обиды. Дети, агрессивные по своей натуре, могут искать удовлетворения в достижении внешних целей скорее, чем внутренних. В результате они не довольны собой и начинают завидовать свершениям других.

**Горький вкус.**

**Горький вкус увеличивает зимние качества, уменьшая летние и весенние:**

* горькая зелень (цикорий-эндивий, салат-латук, листовая капуста),
* шпинат и другая листовая зелень,
* горькие огурцы,
* тонизирующая вода,
* кофе,
* черный шоколад,
* куркума, пажитник.

В нашем обществе из всех шести вкусов наименьшее значение придается горькому. В царстве овощей присутствует множество горьких вкусов, однако, несмотря на тот факт, что всем нам не раз повторяли фразу «питайтесь овощами», 22% американцев не едят их совсем. Американские ассоциации по проблемам сердца и раковым заболеваниям рекомендуют овощи для предотвращения болезней и поддержки хорошего здоровья. Все виды зеленых овощей (шпинат, мангольд, салат-латук, рукола и т.д.) имеют горький вкус.

Эти легкие горькие продукты приводят в норму организм ребенка весеннего типа. Они обладают охлаждающим эффектом, который делает их особенно полезными для летнего типа в течение летних месяцев (именно в это время они созревают в большом количестве). Горькое охлаждающее алое известно своими целебными свойствами в лечении сыпей, воспалений и лихорадки. Большая часть горьких продуктов и специй обладают похожим терапевтическим действием, однако, слишком большое их количество может чрезмерно усилить воздушные зимние качества детей, которым следует избегать подобной пищи зимой.

Горечь является важным эмоциональным качеством, дополняющим рацион питания для того, чтобы стабилизировать удовольствие от сладкого. Слишком большое количество приятных эмоций, как говорят, послужило причиной падения Римской империи, создав самодовольное и, соответственно, загнивающее изнутри общество. Горечь позволяет сладкому приносить удовлетворение и удовольствие, но не дает появиться зависимости. Однако избыток горечи подавит радостные ощущения, оставив сначала горько-сладкое чувство, а затем только горькое.

**Острый вкус.**

**Острая пища увеличивает летние и зимние качества, уменьшая весенние:**

* кайенский перец, перец чили,
* лук, чеснок,
* редис и хрен,
* имбирь,
* горчица и горчичная зелень,
* вся острая пища.

Острота имеет пряный и пикантный вкус. Перец чили, лук и имбирь – несколько продуктов, имеющих острый вкус. Они усиливают жар блюд мексиканской кухни, они стимулируют и поддерживают процесс пищеварения. Именно поэтому острые продукты используются в качестве приправы во время приготовления пищи. Соус сальса – к мексиканкой пище, лук и чеснок – к кухне средиземноморья – все это очень распространенные комбинации.

Острая пища должна потребляться в умеренном количестве детьми летнего типа, особенно в летнее время. Усиленный жар летних месяцев вместе с увеличивающей жар острой пищей может привести к нарушению здоровья ребенка летнего типа, приводя к появлению сыпей, изжоги и язвы. К счастью, большинство детей естественным образом ограничивают свое потребление пряной, пикантной и острой пищи.

Острая природа пряных продуктов эффективно вычищает скопления слизи, образованные во время заболеваний дыхательных путей у детей весеннего типа. Каждый из нас испытал на себе прочищающее действие соуса чили. Эта пища очень эффективна для детей весеннего типа, страдающих от забитых легких или приступов астмы. Питаясь острыми продуктами в умеренных количествах, вы предотвращаете излишнее скопление слизи в организме.

Острая пища дает ощутить пряный, особенный вкус и огонь не только вкусовым рецепторам, но и уму. Однако ее избыток раздувает огонь детей летнего типа, усиливая нетерпимость характера, раздраженность, агрессию и нежелание соблюдать правила.

**Вяжущий вкус.**

**Вяжущий вкус увеличивает зимние качества, уменьшая летние и весенние:**

* бобы,
* чечевица,
* яблоки, груши,
* белокочанная капуста, брокколи, цветная капуста,
* картофель,
* гранаты.

Вяжущий вкус сушит внутреннюю поверхность рта, но в нашем обществе его свойства наименее осознаны. Скорее всего, гранаты являются самыми яркими его представителями. Вяжущие продукты, высушивая влажную, сырую «природу весны», что делает их полезными детям весеннего типа.

Вяжущая пища обладает также охлаждающим действием. Когда вы просмотрите список вяжущих продуктов, обратите внимание на время их созревания: обычно это конец лета. Эти охлаждающие продукты (яблоки, груши, картофель и гранаты) помогают рассеивать избыток жара.

Обладая эффектом легкости и иссушения, вяжущая пища, если есть ее в слишком больших количествах, усиливает влияние зимних характеристик. Способность образовывать скопления газов у бобов и чечевицы объясняется именно этим. Дети зимнего типа, страдающие от запоров или повышенного газообразования, должны ограничивать употребление сухой и легкой вяжущей пищи, особенно в осеннее и зимнее время.

В эмоциональном плане, вяжущий вкус обладает охлаждающим эффектом, стимулирует работу мозга и помогает сконцентрировать внимание. Правильное количество вяжущей пищи может привести в нормальное состояние детей весеннего и летнего типа, одновременно давая им энергию и охлаждение. Однако ее избыток ухудшает состояние нервной системы, заставляя отказываться от поставленной цели, вызывая стеснение, страхи или фобии, что может вызвать неправильное суждение о природных способностях вашего ребенка.

**Тонкая Рамка**

Шесть аюрведических вкусов:

Сладкий: сахар, молоко, сливочное масло, рис, хлеб, макароны.

Кислый: йогурт, лимон, сыр.

Соленый: соль.

Острый: пряная пища, имбирь, острый перец, тмин.

Горький: зеленые листовые овощи, куркума.

Вяжущий: бобы, чечевица, гранаты.

**Тонкая рамка**

Влияние шести вкусов на детей зимнего, летнего и весеннего типа:

Уменьшает зимние качества: сладкий, кислый, соленый.

Усиливает зимние качества: острый, горький, вяжущий.

Уменьшает летние качества: сладкий, горький, вяжущий.

Усиливает летние качества: острый, кислый, соленый.

Уменьшает весенние качества: острый, горький, вяжущий.

Усиливает весенние качества: сладкий, кислый, соленый.

**Шесть качеств.**

**Шесть важных качеств, которые необходимо знать для понимания действия пищи на организм.**

*Тяжелый и легкий:*

Тяжелый: пшеница, сыр.

Легкий: ячмень, снятое молоко.

*Маслянистый и сухой:*

Маслянистый: молоко, соевые бобы, кокосовые орехи.

Сухой: мед, чечевица, капуста.

*Горячий и холодный:*

Горячий: перец, мед, яйца.

Холодный: мята, сахар, молоко.

**Связь шести вкусов и шести качеств:**

*Равновесие зимних свойств:*

Сладкий – тяжелый,

Кислый – маслянистый,

Соленый – горячий.

*Равновесие летних свойств:*

Сладкий – холодный,

Горький – тяжелый,

Вяжущий – сухой.

*Равновесие весенних свойств:*

Острый – легкий,

Горький – сухой,

Вяжущий – горячий.

*Усиливает зимние свойства:*

Острый – легкий,

Горький – сухой,

Вяжущий – холодный.

*Усиливает летние свойства:*

Острый – горячий,

Кислый – легкий,

Соленый – маслянистый.

*Усиливает весенние свойства:*

Сладкий – тяжелый,

Кислый – маслянистый,

Соленый – холодный.

**Фрукты.**

Фрукты в первую очередь состоят из углеводов, витаминов и минералов. Содержание жиров и протеинов в них минимальное. Большинство фруктов созревают летом, когда они чрезвычайно необходимы организму. Они обладают охлаждающими свойствами, противостоящими летней жаре. В тропиках, где круглый год стоит жаркая погода, фрукты зреют весь год. Обычно урожай фруктов приходится на то время, когда нам необходимо компенсировать жар окружающей среды и обеспечить организм энергией, чтобы прожить длинный летний день.

В северных странах зимой нет естественно созревших фруктов. Организм требует более тяжелой пищи, чтобы согреться и защитить себя от холодной погоды. Однако некоторые виды фруктов, растущих на территории тропиков, обладают согревающими свойствами и необходимой жирностью. Примером являются авокадо и бананы. Хотя они и не зреют в Вермонте зимой, они являются прекрасным дополнением к рациону холодных дней.

Мы привыкли считать авокадо летним фруктом, но высокое содержание жира делает его хорошей зимней пищей. Авокадо содержит 25% жиров и является плодом, стоящим на втором месте по их содержанию (после оливок). На родине, в тропиках, большая часть его видов созревает к осени или зиме. Таким образом, природа опять обеспечивает нас продуктом, защищающим от холодных и сухих свойств зимы с помощью урожая авокадо.

Многие другие фрукты полезно есть зимой, так как их сладкая, кислая или тяжелая природа противостоит сухим, холодным и легким свойствам зимы. К тому же, их можно обработать так, что их уравновешивающие зиму качества усилятся. Например, апельсины, созревающие в начале зимы во Флориде, имеют свойство приводить в равновесие зимние характеристики, так как это кисло-сладкие, тяжелые фрукты с высоким содержанием воды. В землях, где зима проходит мягко, появившиеся зимой цитрусовые – лучшее средство защиты, так как климат не требует более тяжелой пищи, как, например, и орехи, необходимые на севере.

Весной большинство фруктов ещё не созрели и не готовы к сбору, поэтому их рекомендуется есть меньше. Однако весна – лучшее время для сушеных фруктов. В фермерских хозяйствах фрукты сушатся осенью, а съедаются весной, когда новый урожай еще не созрел.

Свежие фруктовые соки обладают охлаждающим эффектом фруктов и могут тяжело усваиваться. Такие приправы, как имбирь, лимонный сок, соль, кардамон или гвоздика увеличивают их способность к перевариванию. Эти приправы добавляют соку согревающие качества во время весенних и летних месяцев.

Очень сладкие фрукты, например дыни, тяжело усваиваются и тоже должны употребляться с приправами. Соль, лимонный сок и даже чилийский перец во всем мире добавляют к этому фрукту, чтобы улучшить его вкус и усилить способность перевариваться. Однако дыня плохо сочетается с другими продуктами и лучше всего ни с чем ее не смешивать. Кислые фрукты (лимон, ананас, папайя и клюква) легко усваиваются и сочетаются с другой пищей. Большинство фруктов отлично сочетается с зерновыми культурами, но не с овощами.

**Овощи.**

Овощи являются основой нашего рациона питания. Большинство из них созревает весной и летом. Однако раньше американцы потребляли больше корнеплодов, чем теперь. Урожай этих овощей обычно собирают весной и осенью. Осенью овощи это согревающая и питательная пища, замой и весной важны их очищающие и подсушивающие свойства, к тому же овощи содержат небольшое количество жиров и помогают противостоять сырой, влажной погоде.

В Европе такие корнеплоды, как пастернак, турнепс, свекла и фенхель до сих пор составляют значительную часть осенне-весеннего рациона питания.

Большинство тяжелых, согревающих корнеплодов (свекла, морковь и картофель) созревают осенью. Их хранят и едят в течение долгих зимних и весенних месяцев. Такая пища богата витаминами и минералами. К тому же, она обладает питательными свойствами высокого качества, уравновешивающими легкие и сухие характеристики зимы.

Первые овощи появляются весной. Шпинат, белокочанная капуста, мангольд и горчичные листья – все эти продукты стимулируют очищение глубоких тканей в то время, когда организм перестраивается с зимы на весну. Добавив специи (перец, соль, семена горчицы, тмин, кориандр или асафетиду) к листовой зелени во время приготовления пищи, вы усилите усваивание организмом ее полезных качеств.

Вяжущие овощи (лук, перец чили) также могут помочь в сжигание избыточного жира и протеинов, отложенных за зиму. Они хорошо сохраняются зимой для того, чтобы весной вы могли употребить их в пищу. К тому же, многие овощи обладают натуральными диуретическими свойствами, что позволяет им выводить избыток воды из организма, склонного запасать ее в течение весеннего периода. Природа обеспечивает нас защитой от влажной сырой весны, предлагая нам такие рано созревающие овощи, как петрушка, кинза, салат-латук, кресс-салат, спаржа, брокколи, картофель, морковь и сельдерей.

С урожаем более поздних огурцов, цуккини, бамии, зеленого гороха и сельдерея качества летних овощей перестраиваются и превращаются из очищающих с низким содержанием жира в более питательные и охлаждающие. Эти овощи обеспечивают нас питательными веществами и энергией на долгие летние дни. Они отлично сочетаются с урожаем фруктов в начале лета, который дает как охлаждение, так и богатый источник энергии.

**Токая рамка**

**Советы по приготовлению:**

Сырые овощи лучше есть летом.

Обработанные овощи лучше есть зимой.

Салаты лучше есть весной.

Маринованные овощи лучше есть зимой.

Жаренное на масле лучше есть зимой.

Соленые овощи лучше есть зимой.

Пряную пищу лучше есть зимой и весной.

Сильно прожаренная пища не рекомендуется весной и летом.

**Зерновые культуры.**

Зерновые культуры созревают осенью, чтобы обеспечить нас на зиму богатым источником протеинов и жиров и достаточным количеством углеводов. Зерновые отлично хранятся в течение всего года, поэтому в умеренных количествах их можно есть в любое время. К тому же, они хорошо сочетаются с другими продуктами.

Природа зерновых культур в основном тяжелая, что делает их замечательной пищей для установления равновесия в организме ребенка зимнего типа, и для борьбы с сухой и холодной зимой. Некоторые типы зерновых тяжелее, чем другие, и потому ещё лучше подходят для зимы, тогда как остальные идеальны для потребления весной и летом.

Такие из них, как ячмень, рожь, гречка и кукуруза особенно хороши весной, благодаря своим способностям выводить воду из организма. Другие виды пшеница, овес, коричневый и белый рис, киноа и амарант, более подходящие для зимы, содержат большое количество протеинов и способны согревать и защищать организм. Высушенные зерна (гранола) лучше использовать во время влажной весны, чем сухой зимы.

**Рамка**

Дрожжи, благодаря которым поднимается тесто, вызывают образование газов, поэтому зимой дрожжевой хлеб может быть тяжел для пищеварения. Подсушив кусочки хлеба в тостере, вы улучшите его способность к усваиванию. Однако, он отлично подходит для летнего времени, когда погода стоит жаркая, а пищеварение отличается особой активностью.

**Бобовые культуры.**

К бобовым культурам относятся созревающие осенью бобы: чечевица, черные бобы и фасоль. Не путайте их с весенней зеленью или побегами. В организме из-за богатой клетчаткой оболочки, защищающей их от гниения, бобовые провоцируют выделение газов. Преимущество бобов в том, что при необходимости, они хранятся годами. Хотя нам может показаться, что бобовые отлично подходят для зимы, так как их урожай приходится на осень, на самом деле это не так. Наилучшим образом они подходят для весенне-летнего рациона питания, когда их способность образовывать газ вызывает меньше проблем, чем во время зимы и без того обладающей, по ведической классификации, легкими характеристиками.

**Рамка**

Бобы мунг (особенно дробленная золотистая фасоль мунг дал) и тофу – два самых легких для зимнего, обладающего характеристиками воздуха, пищеварения.

Бобовые можно есть и зимой, так как они являются хорошим источником протеинов и питательных веществ, если их не переедать и обрабатывать перед употреблением (проращивать, вымачивать, варить на пару и/или заправлять специями). Проращенные бобы становятся более полезными, так как ростки увеличивают содержание хлорофилла. К тому же, их способность к усваиванию становится более высокой, из-за того, что оболочка с высоким содержанием клетчатки разрывается ростком. Вымоченные и обработанные паром бобы тоже перевариваются намного легче, так как снижается их способность к газообразованию.

Рамка

Готовя бобы, полезно использовать следующие приправы: лук, асафетида, тмин, фенхель, кайенский перец, кардамон или.

**Орехи и семена.**

Созревающие осенью орехи и семена богаты жирами и протеинами, что делает их отличными зимними продуктами. Орехи – тяжелая пища и могут возникнуть проблемы с их усваиванием. Замочите их на ночь или снимите с них кожицу (особенно с миндаля), это облегчит пищеварение. Ореховое молоко является легко усваивающимся источником питательных веществ, но ореховое масло слишком тяжело для желудка. Употребляйте его в небольших количествах с добавлением приправ, для улучшения пищеварения.

Рамка Вымоченный или очищенный миндаль является одним из самых лучших и доступных источников протеинов.

**Тонкая рамка**

**Обжаренные орехи:**

Не обжаренные орехи лучше употреблять весной и летом (летом – в умеренных количествах).

Слегка обжаренные орехи лучше употреблять зимой.

Орехи, обжаренные без масла, лучше употреблять весной в небольших количествах, и они не рекомендуются зимой.

Орехи, обжаренные с медом, не рекомендуется употреблять в пищу из-за обработанного меда (см. главу 3).

**Молочные продукты.**

Хотя «сообщество природного здоровья» с недоверием относится к молочным продуктам, есть некоторое количество «сливок, которые мы можем снять с этой проблемы». Во-первых, давайте рассмотрим на то, как американцы употребляют молочные продукты. Два самых распространенных способа, используемых в США, это холодное молоко, которым заливают сухой завтрак, и мороженое. В традициях Европы, Африки и Индии (не так давно это было и в Америке) употреблять свежие молочные продукты. Свеженадоенное молоко подавалось на стол (после кипячения) и выпивалось в теплом виде. Коровам, дающим это молоко, никогда не вводились антибиотики, гормоны, и их корм никогда не обрабатывался пестицидами.

Мы, в свою очередь, пьем молоко коров, наколотых гормонами и антибиотиками, чей рацион составляет пища, наполненная пестицидами. Мы пастеризуем молоко, чтобы убить все полезное, оставшееся после «работы» антибиотиков, а затем для увеличения срока хранения пропускаем его через маленький фильтр под сильным давлением, осуществляя процесс гомогенизации.

Если сравнить традиционную манеру употребления молока со современной американской, мы увидим, что они абсолютно различны. Я согласен с теми, кто выступает против молочных продуктов, действительно, лучший способ заразить ребенка зимней или весенней простудой – дать ему холодного коровьего молока с кашей или молочный коктейль на ужин. Когда молоко и другие молочные продукты употребляются в холодном виде, его свойство, провоцировать выделение слизи, чрезвычайно усиливается.

На мой взгляд, пастеризованное гомогенизированное молоко очень тяжело для пищеварения. Многие люди в наше время не переносят лактозу именно по этой причине. В те времена, когда молоко не так тщательно обрабатывалось, а использовалось в более традиционном виде, теплым и без добавок, люди испытывали меньше трудностей с его усваиванием. Плохую репутацию молоко заслужило уже в 50-60-ые годы прошлого столетия, когда в производстве стал использоваться процесс гомогенизации. Непереносимость лактозы, повышение уровня холестерина и ожирение в Америке тоже началось примерно в это время.

В наши дни сложно найти хорошее цельное негомогенизированное молоко. Однако оно доступно почти во всех штатах, где разрешена его продажа. Гомогенизация производится исключительно в целях удобства для производителей и не имеет никакой ценности для здоровья. В действительности, она даже вредна, так как очень сильно меняет свойства молока. В аюрведической медицине считается, что процесс гомогенизации образует в молоке неусваиваемый путем расщепления важных пищеварительных ферментов жир, чего не случается в цельном необработанном молоке. Трудность усваивания молока использованного в пищу сказывается в виде скопления токсинов или ама (слизи) в потоках крови.

Специалисты западной медицины понимают, что процесс гомогенизации способствует проникновению опасного фермента ксантиноксидаза из молока в кровь, вместо того, чтобы вывести его из организма. В сердце и кровеносной системе этот фермент наносит вред оболочке сердца и кровеносных сосудов, позволяя холестерину скапливаться и откладываться в сердечных артериях. На мой взгляд, именно гомогенизация виновна в том, что молоко стало невозможно пить.

Если вы решили покупать негомогенизированное молоко, обратите внимание на этикетку. Чаще всего оно обозначено как «сливочное молоко», так как сливки отделяются от остальной массы, если молоко не было пропущено через фильтр.

Рамка

*По традиции молоко никогда не пьется из больших стаканов в ледяном виде. Обычно его использовали для приготовления каш или подавали горячим в небольшой кружке.*

Пастеризация изменила природу натурального молока, введя процесс нагревания молока для уничтожения инфекционных микроорганизмов. Раньше к процессу очищения подходили так же серьезно, как и теперь, что позволило спасти множество жизней, делая продаваемое на рынке молоко безопасным для здоровья. Во многих странах считается противозаконным продавать необработанное молоко, в связи с его недостаточной чистотой, но все же, при желании, его можно достать. Если вы покупаете сырое молоко, разузнайте все о ферме, откуда его привозят, и о принятых там санитарных нормах. Перед употреблением слегка вскипятите продукт и оставьте охлаждаться. Это поможет избавиться от вредных бактерий и сохранить большую часть питательных веществ. К тому же, такое молоко легче усваивается организмом.

Пастеризация не обладает таким же, как гомогенизация, негативным влиянием на организм. Если у вас нет возможности покупать свежее молоко, попытайтесь найти пастеризованный, но негомогенизированный продукт. Процесс пастеризации происходит при температуре ниже кипения, поэтому он не успевает до конца разбить цепь молочных протеинов (именно поэтому необходимо кипятить необработанное молоко).

Материнское молоко содержит столько же растворимой в воде сыворотки, что и коровье, однако казеина в нем наполовину меньше. Сыворотка очень легко усваивается нашим организмом, а вот казеин труден для переваривания. Может быть, именно поэтому в аюрведической медицине используют слегка прокипяченное молоко. С другой стороны, козье молоко не нуждается в кипячении для облегчения усваивания.

**Тонкая рамка**

**Теплое молоко:**

Каждый из нас слышал о таком народном средстве, как стакан теплого молока перед сном для улучшения общего состояния. В традиции многих культур, в том числе и в Аюрведе, до сих пор распространен обычай пить теплое молоко на ночь. Добавьте в молоко имбирь, кардамон, корицу, горчичные семена, кайенский перец, тмин, мускатный орех или мед, чтобы придать ему вкус.

Добавляя в молоко специи, вы уменьшаете его свойство провоцировать выделение избытка слизи. Если вы не можете найти негомогенное молоко, но не хотите отказываться от этого продукта, приправьте его и пейте в теплом или горячем виде. Старайтесь избегать холодного молока по утрам, когда процессы пищеварения происходят в самом медленном темпе.

**Рамка**

Молоко плохо сочетается с другими продуктами и может вызвать проблемы пищеварения.

В некоторых странах теплым необработанным молоком со специями традиционно лечат насморк у детей, что полностью противоречит современному западному подходу. Однако если простуда вызвана переизбытком сухости в полостях, что очень распространено в зимний период простудных заболеваний и гриппа, использование молока с согревающими острыми специями может полностью блокировать носоглотку. Само по себе горячее молоко обладает болеутоляющим и увлажняющим действием для борьбы с зимней сухостью. Я не слишком часто использую это средство для лечения своих детей или пациентов, так как мне больше нравятся растения, действующие точно так же, но без риска спровоцировать выделение ещё большего количества слизи.

Если существует время, когда молоко следует полностью исключить из рациона, то это весна. В течение этого времени года холодное молоко увеличивает количество выделяемой слизи и провоцирует развитие простудных заболеваний или инфекций. Зимой пейте молоко в умеренных количествах и старайтесь избегать его по утрам и во время ужина. Рекомендуется горячее молоко со специями перед сном. Лучшее время для молока – лето, когда его охлаждающие свойства послужат противовесом жаре.

Честно говоря, найти полезное не пастеризованное и негомогенизированное молоко очень сложно. Многие родители считают, что легче прекратить давать ребенку этот продукт. В магазинах на сегодняшний день существует множество заменителей, таких как рисовое, соевое, миндальное или ореховое молоко, вкус которого понравится вашим детям.

Возможно, вы иногда будете употреблять молочные продукты зимой, в этом случае я советую использовать препарат трикату, эффективно способствующий перевариванию тяжелой пищи.

**Трикату и молочные продукты.**

В 4 главе я уже объяснял, что трикату – это травяной препарат, используемый при употреблении тяжелой для переваривания пищи. Для детей холодное молоко с сухим завтраком – как раз такой случай. Трикату эффективно нейтрализует свойство холодного молока вызывать простуду и провоцировать излишнее выделение слизи. Одна капсула или ½-1 чайная ложка медово-травяной пасты (равные части меда и растения) принимается до еды или после нее.

**Анализ товаров продуктового магазина.**

Полки супермаркетов заполнены товаром, чью сезонную принадлежность бывает трудно определить. Трехсезонный список продуктов на каждый день в конце этой главы включает в себя продукты со всего света. Основываясь на нем, человек из любой точки земного шара может организовать свое питание. В списке перечисляется пища, созревающая в определенное время года, но потребление ее вовсе не имеет строго ограничения. По сути, во многих семьях переход на такой рацион питания останется незамеченным, так как они уже давно используют именно такие продукты.

Используя список, каждый может использовать лечебные свойства сезонной пищи – очень мудрая практика, которая может оказать чрезвычайно сильное воздействие на ваше здоровье.

**Тонкая рамка**

Обычно зимний рацион питания используется в течение зимних месяцев с ноября по февраль, весенний – с марта по июнь, а летний – с июля по октябрь. Помните, что переход от одного сезона к другому варьируется в зависимости от географического положения.

**Переход от одного времени года к другому.**

Мы переходим от одного времени года к другому в тот момент, когда в конце зимы весна начинает вступать в свои права, перемежая теплые дня со снежными, заливая нас дождями или смешивая осенний холод с летним солнцем. В это время вы можете выбирать пищу из двух колонок предложенного Трехсезонного списка. В теплый день, когда выглядывает солнце, на обед съедайте шпинат из весеннего списка, а на ужин, если погода становится прохладней, сытный суп из зимнего. Для переходов от одного сезона к другому, выбирайте пищу, отвечающую погодным условиям данного дня или момента, когда вы принимаете пищу. Следуя этому правилу, вы легко и безболезненно сможете переходить от одного времени года к другому.

Когда использовать рацион питания по типу организма.

Некоторые виды болезней связанные с типом организма можно лечить, подстраивая сезонную диету к типу ребенка. Ребенок с ярко выраженной принадлежностью к тому или иному типу должен как можно раньше начать питаться сезонными продуктами. В общем-то, такой подход, хоть и не является обычным, может принести пользу.

По медицинским соображениям и при лечении некоторых нарушений часто рекомендуется особая зимняя, летняя или весенняя диета вне конкретного сезона. Обычно она используется в течение короткого времени для того, чтобы помочь организму обрести необходимый баланс. Если наш рацион питания не меняется от сезона к сезону, через определенный промежуток времени организм начнет требовать недостающую пищу.

**Способ применения списка продуктов.**

В необходимое время года обведите карандашом свои любимые продукты. Ешьте их как можно больше, но не переходите грани разумного. Вы можете питаться и тем, что представлено в других колонках, если уверенны в том, что съедаете необходимое количество сезонной пищи. Избегайте того, что обостряет индивидуальные симптомы, пока организм не восстановится естественным образом.

**Список продуктов на каждый сезон.**

Урожай многих продуктов бывает несколько раз в год.

Звездочкой (\*) отмечены продукты, наиболее подходящие для данного времени года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Фрукты** |  |  |
| Яблоки | Яблоки\* | Яблоки |
| Абрикосы | Абрикосы\* |  |
| Бананы\* | Бананы |  |
|  | Клюква\* | Клюква |
| Вишня | Вишня (спелая) \* |  |
| Кокосы (спелые)\* | Кокосы (зеленые или спелые)\* |  |
| Финики | Финики |  |
|  |  | Сухофрукты (все) |
| Инжир\* | Инжир |  |
| Виноград\* | Виноград\* |  |
| Грейпфруты\* |  | Грейпфруты |
| Гуава | Гуава\* |  |
| Лимоны (улучшают пищеварение)\* |  |  |
| Лаймы\* |  |  |
| Манго\* | Манго\* |  |
|  | Дыни (все)\* |  |
| Канталупа | Канталупа\* |  |
| Апельсины\* | Апельсины (сладкие сорта) |  |
| Папайя\* | Папайя (в небольших количествах) | Папайя |
| Персики (избыток кожицы повышает температуру организма) | Персики (спелые или очищенные) |  |
| Нектарины | Нектарины |  |
| Груши (спелые) | Груши\* | Груши |
| Ананасы | Ананасы\* (сладкие сорта) |  |
| Хурма\* | Хурма\* |  |
| Сливы | Сливы (спелые)\* |  |
| Гранаты (сладкие сорта) | Гранаты\* | Гранаты (кислые сорта) |
|  | Малина | Малина |
|  | Черника\* | Черника |
|  | Голубика\* | Голубика |
| Клубника | Клубника | Клубника |
| Мандарины\* | Мандарины (сладкие сорта) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Овощи** |  |  |
|  | Побеги люцерны\* | Побеги люцерны\* |
| Сердцевина артишоков | Артишоки\* | Артишоки |
|  | Спаржа\* | Спаржа\* |
| Авокадо | Авокадо (в умеренных количествах) |  |
|  | Зеленая фасоль | Зеленая фасоль\* |
|  | Побеги гороха мунг | Побеги гороха мунг\* |
| Свекла\* |  |  |
|  | Болгарский перец\* | Болгарский перец |
|  | Горькие дыни\* | Горькие дыни |
|  | Брокколи\* | Брокколи |
| Побеги брюссельской капусты\* |  | Побеги брюссельской капусты\* |
|  | Капуста\* | Капуста\* |
| Морковь\* |  | Морковь\* |
|  | Цветная капуста\* | Цветная капуста\* |
|  | Сельдерей\* | Сельдерей\* |
|  | Цикорий | Цикорий |
| Перец чили\* |  | Перец чили (сушеный) |
|  | Кинза\* | Кинза |
|  | Одуванчики\* | Одуванчики |
| Острый перец |  | Острый перец\* |
| Кукуруза | Кукуруза | Кукуруза\* |
|  | Огурцы\* |  |
|  | Баклажаны\* |  |
| Чеснок\* |  | Чеснок\* |
| Имбирь |  | Имбирь\* |
|  | Гибискус\* | Гибискус |
| Топинамбур | Топинамбур\* |  |
|  | Белокочанная капуста | Белокочанная капуста |
|  | Салат-латук\* | Салат-латук\* |
|  | Грибы | Грибы\* |
|  | Горчичная зелень | Горчичная зелень\* |
| Бамия | Бамия\* |  |
| Лук |  | Лук\* |
| Петрушка\* | Петрушка\* | Петрушка\* |
|  | Горох | Горох\* |
|  | Зелёный горошек |  |
| Картофель (пареный или в виде пюре) | Картофель\* | Картофель (печеный)\* |
| Тыква\* | Тыква |  |
| Морские водоросли (обработанные)\* | Морские водоросли\* | Морские водоросли\* |
|  | Шпинат (в умеренном количестве) | Шпинат\* |
|  | Мангольд (в умеренном количестве) | Мангольд\* |
| Кабачковое пюре | Кабачковое пюре\* |  |
| Зимняя тыква\* | Зимняя тыква |  |
|  | Цуккини\* |  |
|  | Редис (в умеренном количестве) | Редис\* |
| Помидоры\* | Помидоры (сладкие сорта) |  |
| Сладкий картофель\* | Сладкий картофель (в умеренных количествах) |  |
|  | Турнепс | Турнепс\* |
|  | Кресс-салат\* | Кресс-салат\* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Орехи/семена** |  |  |
| Миндаль\* |  |  |
| Бразильские орехи\* |  |  |
| Кешью\* |  |  |
| Кокосы | Кокосы\* |  |
| Фундук\* |  | Фундук (в умеренном количестве) |
| Макадамия\* | Макадамия |  |
| Семена льна\* |  | Семена льна |
| Орехи пекан\* |  |  |
| Арахис (необработанный) |  |  |
| Грецкие орехи\* |  |  |
|  | Семена лотоса\* |  |
| Кедровый орех\* | Кедровый орех | Кедровый орех |
| Фисташки\* |  |  |
|  | Тыквенные семечки\* | Тыквенные семечки |
| Семена подсолнечника | Семена подсолнечника\* | Семена подсолнечника |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| Бобовые культуры |  |  |
|  |  | Все виды проросших бобов |
|  | Адзуки\* | Адзуки |
|  | Маш\* | Маш |
|  | Нут\* | Нут |
|  | Конские бобы\* | Конские бобы |
|  | Калифорнийская белая фасоль | Калифорнийская белая фасоль |
|  | Фасоль | Фасоль\* |
|  |  | Чечевица\* |
|  | Лимская фасоль | Лимская фасоль\* |
| Бобы мунг\* | Бобы мунг\* | Бобы мунг\* |
| Тофу | Тофу\* |  |
|  | Гороховая сечка\* | Гороховая сечка\* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| Зерновые культуры |  |  |
| Амарант\* |  |  |
| Ячмень (в умеренном количестве) |  | Ячмень\* |
| Гречка (в умеренном количестве) |  | Гречка\* |
| Кукуруза (в умеренном количестве) |  | Кукуруза\* |
| Просо (в умеренном количестве) |  |  |
| Овес\* |  |  |
| Рис |  |  |
| Коричневый рис\* |  |  |
| Киноа\* |  |  |
| Рожь (в умеренном количестве) |  | Рожь\* |
| Полба |  |  |
| Пшеница\* | Пшеница |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Приправы** |  |  |
| цератония | цератония | цератония |
| Шоколад\* |  | Шоколад |
| Майонез |  |  |
| Соль |  |  |
| Уксус |  |  |
| Маринады |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Молочные продукты** |  |  |
| Сливочное масло\* | Сливочное масло\* |  |
| Пахта\* |  |  |
| Сыр\* | Сыр (в умеренном количестве) |  |
| Творог\* | Творог |  |
| Сливки\* | Сливки\* |  |
| Топленое масло\* | Топленое масло\* | Топленое масло (в умеренном количестве) |
|  | Мороженое\* |  |
| Кефир\* |  |  |
| Молоко (с низким содержанием жира, не холодное) | Молоко\* | Молоко (пить в небольших количествах или избегать) |
| Сметана\* |  |  |
| Йогурт (без добавок)\* | Йогурт (сладкий) | Йогурт (с низким содержанием жира, в умеренном количестве) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Подсластители** |  |  |
| Необработанный сахар | Необработанный сахар |  |
| Мед |  | Мед\* |
| Черная патока |  |  |
| Рисовый сироп | Рисовый сироп |  |
| Кленовый сироп |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Масло** |  |  |
| Миндальное\* |  |  |
| Авокадо\* | Авокадо (в умеренном количестве) |  |
|  | Рапсовое | Рапсовое |
| Касторовое\* |  |  |
|  |  | Кукурузное\* |
| Кокосовое\* | Кокосовое\* |  |
| Льняное\* |  | Льняное |
| Горчичное\* |  | Горчичное |
| Оливковое\* | Оливковое\* |  |
| Арахисовое\* |  |  |
| Сафлоровое\* |  | Сафлоровое\* |
| Кунжутное\* |  |  |
|  | Соевое\* | Соевое |
| Подсолнечное | Подсолнечное | Подсолнечное |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Напитки** |  |  |
| Алкоголь |  |  |
|  |  | Кофе |
|  |  | Черный чай |
|  |  | Газированная вода |
|  | Травяной чай |  |
| Имбирь\* |  | Имбирь\* |
| Корица |  | Корица |
| Гвоздика |  | Гвоздика |
| Кардамон |  | Кардамон |
| Апельсиновая цедра |  | Апельсиновая цедра |
| Ромашка | Ромашка |  |
| Мята | Мята |  |
|  | Люцерна | Люцерна |
|  | Одуванчик\* | Одуванчик\* |
|  | Цикорий | Цикорий |
|  | Листья клубники | Листья клубники |
|  | Гибискус | Гибискус |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Лето | Весна |
| **Специи** |  |  |
| Анис | Анис | Анис |
| Асафетида (хинг) |  | Асафетида (хинг) |
| Базилик |  | Базилик |
| Лавровый лист |  | Лавровый лист |
| Черный перец |  | Черный перец |
| Ромашка | Ромашка | Ромашка |
| Тмин |  | Тмин |
| Кардамон |  | Кардамон |
| Кайенский перец |  | Кайенский перец |
| Корица |  | Корица |
| Гвоздика |  | Гвоздика |
| Кориандр | Кориандр\* | Кориандр |
| Индийский тмин | Индийский тмин (в умеренном количестве) | Индийский тмин |
| Укроп |  | Укроп |
| Фенхель | Фенхель | Фенхель |
| Пажитник |  | Пажитник |
| Чеснок |  | Чеснок |
| Имбирь | Имбирь (в умеренном количестве) | Имбирь |
| Хрен |  | Хрен |
| Майоран |  | Майоран |
| Горчица |  | Горчица |
| Мускатный орех |  | Мускатный орех |
| Орегано |  | Орегано |
| Перечная мята | Перечная мята | Перечная мята |
| Маковые семена |  | Маковые семена |
| Розмарин | Розмарин (в умеренном количестве) | Розмарин |
| Шафран | Шафран | Шафран |
| Шалфей |  | Шалфей |
| Мята курчавая | Мята курчавая | Мята курчавая |
| Тимьян |  | Тимьян |
| Куркума | Куркума | Куркума |

**Глава 8.**

**Секрет Седьмой: Химикаты и аллергены в вашем доме.**

В 1989 году агентство по защите окружающей среды (АЗОС) в постановлении о качестве воздуха в жилом доме сообщило, что уровень загрязнения воздуха в пределах помещений в три-семь раз превышает уровень загрязнения на улицах. В том же самом исследовании АЗОС указало на то, что токсичные химикаты, найденные в жилых помещениях, увеличивают риск онкологических заболеваний в три раза по сравнению с загрязнениями уличного происхождения. Удивительно то, что эта токсичность исходит не от химикатов, хранящихся в гараже, а от чистящих средств и средств личной гигиены, которые вы держите на кухне и в ванной! В 1989 году национальный институт по производственной безопасности и здоровью проанализировал 2983 химических веществ, входящих в состав средств личной гигиены, и пришел к выводу, что 884 из них токсичны и потенциально опасны. Многие из этих химикатов приводят к аллергии, затрудненному дыханию и простудам, раздражая воздушные пути и способствуя избыточному выделению слизи.

Эти химические вещества не просто раздражают слизистые оболочки, их воздействие может стать смертельным. Каждый год 5-10 миллионов человек страдает от отравлений, вызванных применением обычных моющих средств, имеющихся в каждом доме. Согласно сообщению, опубликованному в 1999 году в американском журнале скорой медицинской помощи, 53% отравлений происходят с детьми в возрасте до 6 лет. Возможную опасность представляют средства бытовой химии, растения, лекарства и косметика – все то, что имеется в каждом доме. К тому же, содержать токсины могут и совершенно безобидные на наш взгляд вещества. Например, легко доступная жидкость для мытья посуды часто приводит к несчастным случаям с детьми в возрасте до 6 лет. Прибавьте к этому 2,1 миллиона случайных отравлений в год. Возможно, это происходит оттого, что многие виды жидкого мыла содержат формальдегид и аммиак, оба из которых перечислены в списке токсичных веществ в этой главе. Избавить свой дом от таких средств – первый шаг на пути к более безопасному и здоровому образу жизни.

Отравление – не единственная опасность. Средства бытовой химии связаны и с другими серьезными заболеваниями. Исследование АЗОС, которое проводилось в течение 15 лет, доказало, что уровень смертности от рака среди женщин (домохозяек), на 54% выше, чем у тех, кто меньше занят работой по дому, из чего можно сделать вывод, что это доказывает факт ежедневного воздействия токсинов вредных химических веществ, содержащихся в обычных средствах бытовой химии. Однако не только домохозяйки подвергаются такому риску. Согласно данным АЗОС, существует три группы людей, на которых загрязнение воздуха в помещении сказывается в первую очередь: маленькие дети, пожилые люди и люди, страдающие хроническими заболеваниями. Все они большую часть времени проводят, не выходя из дома, и имеют слабую иммунную систему.

Естественно, основную опасность представляет невежество родителей в области безопасности химических веществ. Болезни, обычно появляющиеся в старшем возрасте, молодеют, а случаи редких заболеваний учащаются. В 1901 году раком болел 1 человек из 8000. Согласно данным американского онкологического общества, в наши дни им страдает 1 из 3, а в ближайшем будущем будет 1 из 2. Рак – второй в списке самых распространенных причин детской смертности. Первенство он уступает случайным отравлениям. Согласно данным национального института онкологии, уровень заболеваемости раком среди американских детей, начиная с 1977 года, увеличивался на 1% в год.

Пока не выявлена точная причина увеличения уровня заболеваемости раком, наибольшее подозрение падает на химическую токсичность. Агентство по защите прав потребителей обнаружило, что 150 химических веществ, повсеместно используемых в американских домах, имеют отношение к возникновению аллергии, врожденных нарушений, рака и физиологических отклонений. Согласно данным бывшего советника министра здравоохранения доктора Ли Девиса, сократив, если не устранив совсем, количество канцерогенов в доме, мы спасем от рака как минимум 50000 человек в год.

Рамка

Без сомнения, качество воздуха, которым мы дышим, и воды, которую мы пьем, имеет значительное влияние на наше здоровье и, особенно, на здоровье наших детей.

В наши дни дети чаще болеют простудными заболеваниями, страдают от астмы и аллергии и, в общем, отличаются более слабым здоровьем, чем те, кто рос 20-30 лет назад. Я уверен, что причиной являются несколько факторов, в том числе - токсичность окружающей среды. Я попытаюсь обсудить с вами эту проблему в следующих главах.

Высокий уровень химической токсичности воздуха и воды – явление, ставшее актуальным недавно. Хотя и считается, что многочисленные продаваемые и используемые химикаты проверяются государством, мы не уверенны в том, что продукция, которую мы покупаем, и вода, которую мы пьем, не скажется отрицательно на нашем здоровье через несколько лет. Комиссия по проверке безопасности потребляемой продукции была создана для нашей защиты, но, не получая достаточного финансирования или не имея достаточно квалифицированного персонала, она не может эффективно оценивать широкий круг токсичной продукции на рынке. Даже обнаружив такие товары, не имея необходимого количества финансов, комиссия не может бороться с попытками продвижения товаров Ассоциации химического производства, представляющей собой многомиллиардную индустрию бытовой химии.

Однако, дело не только в том, что такая продукция не проходит необходимое тестирование. Федеральное постановление кодекса США освобождает производителей от полного перечисления компонентов продукции, предназначенной для личного, семейного или домашнего использования. Эксперты, осуществляющие контроль над отравляющими веществами не могут использовать написанное на этикетке продукта для эффективного и безопасного лечения случайных отравлений, так как часто список составляющих веществ не полон или вообще не указан.

**Тонкая рамка**

На данный момент АЗОС официально зарегистрировало около 72 000 химикатов в качестве компонентов, входящих в чистящие средства, большинство из которых вышли в производство после 1950 года. Федеральное правительство запретило использование 100 химикатов, из-за их токсичности. Меньше, чем 10% зарегистрированных химикатов подверглись тщательному изучению для определения влияния на здоровье человека и окружающую среду.

Доктор медицины Герберт Нидлман написал в своей книге «Как вырастить ребенка в здоровой атмосфере»: «Ничего не подозревая, мы сами проводим массовые клинические испытания токсичности, а наши дети являются подопытными животными». И далее: «Развивающиеся клетки детского организма больше подвержены разрушению, чем клетки взрослых, уже завершившие свой рост, особенно это относится к клеткам нервной системы. Во время развития ребенка, с момента зачатия до подросткового периода, в его организме существуют особые ниши, наиболее чувствительные к загрязнению окружающей среды. Большее беспокойство вызывает то, что ребенок в возрасте около 1 года фактически не имеет никакой возможности бороться с биологическим и неврологическим воздействием токсичных химических веществ».

К сожалению, производство и продажа моющих средств и средств личной гигиены является огромной индустрией. В нашем потребительском мире мы, как родители, не можем быть уверены, что производители принимают все необходимые меры предосторожности, гарантирующие безопасность своей продукции.

Я убедительно рекомендую вам заменить популярные моющие средства и отбеливатели на натуральные средства, полезные для вашего здоровья, благополучия вашей семьи и окружающей среды. Позже в этой главе я покажу, как шаг за шагом можно избавить свой дом от распространенных аллергенов, действие которых может быть причиной астмы и простуд у ваших детей. Однако сначала я хотел бы рассказать историю о том, как знания, которыми я с вами поделюсь, спасли жизнь моему сыну.

Лечение детей не ограничивается приемом антибиотиков во время простуды или использованием ингаляторов от одышки. Понимание того, что избыточное выделение слизи ослабляет иммунитет, осознание индивидуальной природы ребенка, отслеживание работы его пищеварительной системы, поддержка необходимого баланса жидкости, кормление в определенное время дня в соответствии со временем года, знание типа ребенка и поддержка чистой атмосферы в доме, где нет токсичных веществ – все это играет важную роль в поддержании здоровья всей вашей семьи.

**Секрет 7: Седьмой секрет заключается в том, чтобы поддерживать в доме здоровую атмосферу без токсичной продукции. Основными факторами, влияющими на наше умственное, физическое и психическое здоровье, могут стать: воздух внутри нашего дома, состояние постельного белья и подушек, одежда, которую мы носим, духи, которые мы покупаем и чистящие средства, которые мы используем. Уменьшая количество токсичных химических веществ в доме, вы можете улучшить здоровье всей семьи.**

**Мой 9-месячный профессор.**

Когда моему пятому ребенку Дженсену было 9 месяцев, все влияющие на здоровье факторы, описанные в этой книге, начали оказывать на него свое воздействие. Однако самым мощным оказался эффект постоянного и совокупного использования химикатов, составляющих обычные бытовые средства. Этот воздействие едва не стоило ему жизни.

**Тонкая грань между жизнью и смертью.**

Часто, когда у ребенка режется зуб, у него повышается слюноотделение и появляется насморк. Дженсен не стал исключением: у него постоянно текла слюна, а затем появился ещё и кашель. Не раз у него поднималась температура. Ребенок капризничал и мучился от изматывающих приступов постоянного кашля. Растущие зубы заставляли организм выделять так много слизи, что кашель не прекращался. Его нос был наполнен слизью, что типично для ребенка, у которого растут зубы. К счастью, слизь не становилась желтой, что указывало на отсутствие инфекции, а настроение всегда оставалось хорошим.

Мы все были уверенны, что кашель пройдет, как только прорежутся зубы. К сожалению, дело было совсем не в этом, но мы этого ещё не осознали. Кашель прекратился, нос почти высох, так что, казалось, Дженсен снова вернулся в норму. Он ел, играл и хорошо спал. Две недели прошли без проблем пока не мы сделали уборку в доме. После этого Дженсен начал тяжелее дышать. Такое состояние держалось весь вечер, а к восьми часам стало понятно, что ребенок не может дышать самостоятельно.

Мы привезли Дженсена в отделение скорой помощи, где для того, чтобы прочистить дыхательные пути, ему дали альбутерол и кислород. В отделении скорой помощи Дженсену сделали рентген, послушали дыхание и сообщили нам, что легкие чистые, но, возможно, у мальчика чувствительные дыхательные пути. Это означало, что у него был астматический приступ аллергии на чистящие средства бытовой химии. Мы взяли немного альбутерола с собой, и ребенок начал поправляться.

На следующий день мы отправились в детскую поликлинику, где Дженсена посмотрела наш лечащий педиатр. Послушав его легкие, врач пришла к выводу, что они вовсе не были чистыми. Мы рассказали ей о диагнозе врача отделения скорой помощи. Пэт возразила: «Я уверена, что легкие не совсем чистые. Я думаю у мальчика воспаление легких». Она тут же позвонила в больницу и поговорила с врачом, который в тот момент просматривал рентгеновские снимки, сделанные прошлой ночью. Он согласился с утверждением Пэт, что Дженсену был поставлен неправильный диагноз.

Доктор скорой помощи неправильно интерпретировал снимки легких Дженсена и его дыхание. У Дженсена было двустороннее воспаление легких, а его лечили альбутеролом от приступа аллергии. Было страшно услышать такой серьезный диагноз. Когда мы привезли сына в отделение скорой помощи, у него не было температуры, а кашель исчез ещё две недели назад. У него не было заметных симптомов, поэтому это был не только устрашающий, но и ошеломляющий диагноз.

Врач скорой помощи ошибся. Возможно, он не привык слушать дыхание детских легких, и поэтому упустил из виду скопление мокроты. К сожалению, его ошибка могла стоить Дженсену жизни. Это был первый из многих уроков, извлеченных нами из этой ситуации: убедитесь, что ваш врач умеет слушать легкие и дыхание с помощью стетоскопа. Я был поражен, как заботливо и тщательно делала это Пэт. Она абсолютно не сомневалась, что легкие мальчика были забиты.

Ни разу за все то время, когда мне приходилось обращаться к медицинским работникам, я не встречал человека более профессионально прослушивающего легкие, чем Пэт. То, что она смогла поставить точный диагноз, спасло жизнь моему сыну. Умение слушать необходимо не только в решающих случаях, похожих на то, что произошло с Дженсеном, но и при менее серьезных болезнях. Врач, уверенно владеющий этим навыком, едва ли станет прописывать антибиотики на всякий случай. В то же время, врач, не умеющий пользоваться стетоскопом, будет сомневаться в том, что он услышал, и, скорее всего, чтобы не ошибиться, пропишет именно их.

Родители должны внимательно наблюдать за тем, как врач прослушивает легкие ребенка. Если доктор делает это быстро, или если во время прослушивания малыш ворочался и кричал, к тому же, если этот же врач прописывал антибиотики, возможно, вам будет лучше найти более профессионального доктора.

**Тонкая рамка**

**Урок первый:** Убедитесь, что врач обладает навыком прослушивать легкие вашего ребенка. Когда вы найдете настоящего профессионала, вы удивитесь, как много он сможет рассказать вам о здоровье дыхательных путей и о серьезности их заболеваний.

Для лечения Дженсена был прописан курс антибиотиков и домашнее лечение альбутеролом, открывающим легкие. После этого ребенок быстро пошел на поправку. Однако была допущена вторая ошибка, поставившая под угрозу жизнь мальчика. На этот раз ее сделал фармацевт, прописавший нам пятидневный курс антибиотиков вместо десятидневного. Пять дней оказалось недостаточно, чтобы избавиться от двусторонней пневмонии. Эта маленькая ошибка опять едва не стоила жизни Дженсену. Удивительно, насколько внимательными должны быть родители, и как легко допустить ошибку.

На восьмой день у Дженсена произошел рецидив. Мы обедали в ресторане, где в это время уборщик побрызгал на стеклянный стол жидкостью для мытья окон прямо рядом со спящим Дженсеном. В тот же день была проведена уборка в нашем доме. Хотя я советовал женщине, делавшей ее у нас, использовать нетоксичные моющие средства, она решила, что они неэффективны и дороги. (Позже в этой главе я поделюсь с вами некоторыми решениями проблемы токсичности средств бытовой химии. Натуральная продукция действительно работает, и даже может сравниться по эффективности с рекламируемыми товарами. К тому же, чаще всего она не такая дорогая.)

Дважды подвергшись такому воздействию, Дженсен снова стал задыхаться. С помощью альбутерола мы прочистили его дыхательные пути так, что он смог дышать в течение ночи, но к полуночи мы поняли, что нам необходим кислород. Мы снова помчались в отделение скорой помощи.

Едва мы отъехали от больницы, у Дженсена остановилось дыхание, и он начал синеть. Мы остановились около пожарной станции и начали барабанить в дверь. Мы разбудили пожарного, который помог спасти жизнь нашему сыну, так как имел быстрый доступ к кислороду. Было невероятно, как быстро Дженсен переходил от нормального дыхания к полной его остановке. Это заняло всего несколько минут! У нас не было выбора, и мы снова поехали в больницу.

Там мы провели ночь. Дженсену снова дали антибиотики от воспаления легких и ребенок почувствовал себя лучше. Проблема состояла в следующем: хотя дыхательные пути были открыты настолько, что он мог нормально дышать, в них осталось воспаление. Чем больше становилось это воспаление, тем больше слизи выделялось. Слизь блокировала бронхи и стала причиной остановки дыхания. Уже позже я понял, что препараты, спасшие ему жизнь, могли привести и к такому результату. На самом деле, используя слишком много альбутерола, мы рисковали сделать мальчику только хуже. Таким образом, у нас образовался замкнутый круг между возможностью современной медицины спасать жизнь и побочными действиями, сохраняющими проблему.

Теперь становится совершенно ясно, почему так много детей, страдающих астмой, со временем заболевают ещё более серьезной ее формой. К сожалению, во всем виноваты ингаляторы. В действительности, с 1980 года случаи заболевания астмой только в Америке достигли угрожающей цифры **600%** . Нам нужно было срочно придумать что-то для лечения этого заболевания, или Дженсен был бы обречен принимать альбутерол и пользоваться ингаляторами все детство, а может и целую жизнь. Мы попробовали использовать растительные препараты, которые оказывали небольшое действие, но были слишком грубыми для 9-месячного Дженсена.

Мы боролись неделю, пытаясь сбалансировать растительные препараты и лекарства. Сначала я использовал стандартные травяные смеси для лечения астмы, но они совершенно не помогали. Большая часть этих растений обладала вяжущим действием, высушивающим слизистые оболочки. Часто в натуральной медицине растения используются в аллопатической традиции, то есть как простая замена лекарств, используемых для уничтожения симптомов. Во многих случаях, такой подход является действенным, так как растения не обладают побочными эффектами фармакологических препаратов. Однако, используя аллопатический подход, вы едва ли доберетесь до источника проблемы и до причины, нарушившей равновесие организма. Лекарства могут вывести избыток слизи, раздражая при этом слизистые оболочки. Такое лечение приводит к некоторому уменьшению симптомов, но, как и в случае с альбутеролом, могут усугубить болезнь.

Пытаясь найти более эффективное природное средство для лечения и смягчения раздраженных слизистых оболочек Дженсена, мы одновременно стали активно избавляться от аллергенов, наполнивших наш дом. Первые два рецидива произошли у Дженсена после того, как он подвергся воздействию химикатов. Это заставило нас предположить, что наш сын, возможно, слишком чувствителен к химическим веществам в окружающей среде.

В то время у нас дома жил пес, который был самым главным загрязнителем воздуха в пределах дома. Ползая, Дженсен постоянно вдыхал собачью перхоть и шерсть, которые попадали прямо в легкие ребенка. Представьте себе размер чрезвычайно маленьких бронхов 9-месячного Дженсена. Перхоть, пыль и шерсть, лежащие на полу легко заполнили их маленькое пространство. Неважно, как часто и насколько тщательно вы моете пол и ковры, от собачьей перхоти невозможно избавиться полностью. Так как жизнь Дженсена висела на волоске, мы всей семьей решили отдать собаку. Затем мы вычистили дом, стараясь удалить все возможные аллергены.

Этот процесс состоял из множества пунктов. Мы купили новый пылесос с отличной системой фильтрации, не выпускающей пыль и аллергены назад в воздух. Мы отвезли наши ковры в чистку и прочистили все вентиляционные отверстия в доме. Мы наняли людей, которые с помощью большого пылесоса продули все отдушины. Часто во время строительства, рабочие используют эти отверстия в качестве мусорных баков, куда сгребается весь строительный мусор, обломки и хлам. Прочистка вентиляционных отверстий – сложный и дорогостоящий процесс, но сделать его было необходимо. Люди, занимавшиеся прочисткой, сказали нам, что наши отдушины были самыми грязными из тех, которые им когда-либо приходилось видеть.

Мы купили гипоаллергенное покрытие для всех матрасов и подушек в доме, и два электростатических воздушных фильтра. Эффект был потрясающим! Обычно электроды в таких фильтрах необходимо чистить раз в две недели. Однако нам приходилось менять их каждые два дня. Наш дом был чрезвычайно загрязнен, а мы даже не подозревали об этом.

Мы выкинули все токсичные химические вещества и чистящие средства из-под раковины и из кладовок. Мы заменили все очищающие вещества и моющие средства на натуральную продукцию. К счастью, находясь в очищенном доме, Дженсен начал поправляться.

**Тонкая рамка**

**Урок второй**: Если ваш ребенок постоянно борется с простудой и аллергией, изучите окружающую его среду. Проверьте свой дом на аллергены и замените всю бытовую химию биологическими нетоксичными чистящими средствами. Яд, содержащийся в таких веществах, может стать смертельным для таких детей как Дженсен, имеющих чувствительные дыхательные пути. К счастью, сейчас появляется много новых безопасных средств, которые вы можете использовать.

В конце концов, мы стали давать Дженсену жевательный ацидофилин и бифиды, пробиотические средства, восстанавливающие полезные бактерии в кишечнике, которые были уничтожены антибиотиками.

К тому же, мы давали ему большое количество порошкового и жевательного молозива. Молозиво первым появляется из груди матери, и очень эффективно воздействует на иммунную систему ребенка. Коровье молозиво тоже является мощным стимулятором иммунитета у человека. Этот продукт поддерживает иммунную систему и обладает характеристиками, типичными для большинства молочных продуктов, то есть он способен увлажнять, смазывать и успокаивать организм. Большинство аллопатических фармакологических и растительных препаратов прописанных Дженсену докторами обладали высушивающим действием альбутерола, помогающим избавиться от избытка слизи. Однако на самом деле они только раздражали его и без того чувствительные слизистые оболочки. Через небольшой промежуток времени после принятия такого лекарства ему становилось хуже. Молозиво стало замечательным препаратом, сочетающим в себе способность укреплять иммунную систему и увлажнять раздражения. Похоже, что оно одновременно смазывало и исцеляло слизистые оболочки.

Как только сухость была смягчена, слизистые оболочки перестали выделять избыточное количество слизи и, в конце концов, мы добрались до причины всех его проблем. Дженсен быстро поправился и теперь, спустя почти три года, он очень здоровый малыш. У него больше не было проблем с дыханием. С парой простудных заболеваний он справился в два-три дня абсолютно самостоятельно. Если бы мы не вмешались, сегодня бы Дженсен страдал от астмы и аллергии. Как многие дети он зависел бы от ингаляторов и альбутерола, облегчающих дыхание. Множество совокупных факторов – антибиотики, современная медицина, помощь опытного доктора, нетоксичные чистящие средства и натуральная медицина – помогли Дженсену снова обрести здоровье.

**Тонкая рамка**

**Урок третий:** Современная медицина может спасти жизнь. Однако не забывайте об одном предостережении: многие лекарства обостряют причину заболевания, а длительное их использование приводит к привыканию и снижению лечебного воздействия медицинских препаратов.

Могут понадобиться совместные усилия аллопатической и холистической медицины, чтобы восстановить независимость организма ребенка от лекарств после болезни.

Также вы должны знать, какому врачу вы доверяете и к кому вы обратитесь в случае срочной необходимости.

**Список самых популярных химикатов**.

За последние 20-30 лет все больше и больше химических веществ выбрасываются в окружающую среду. Это значит, что маленькие дети с самого рождения подвергаются интоксикации, для них гораздо выше риск таких тяжелых заболеваний как рак, имеющих к тому же более долгий латентный период.

Научные исследования показали возросший уровень токсинов, отложенный в жировых клетках наших организмов, некоторые токсичные вещества остаются в нас всю жизнь, провоцируя различные болезни. Пугает то, что все большее их количество скапливается в организмах маленьких детей, начиная с младенческого возраста.

Рамка

Исследование, проведенное в штате Массачусетс, показало, что 50% всех болезней связано с качеством воздуха в помещениях.

Проведенная недавно научная работа доказала, что токсичное вещество 1,4-дихлорбензол обнаружено у 100% испытуемых. Этот химикат содержится почти во всех бытовых дезодорирующих средствах и освежителях воздуха и представляет собой довольно мягкое вещество, которое редко касается кожи, никогда не принимается внутрь, но может попасть в дыхательные пути.

Предостережения, указанные на этикетке чаще всего ссылаются на опасность интоксикации в результате употребления внутрь. Однако только 10% болезней, связанных с токсинами, вызваны именно этим, тогда как в 90% случаев они развились от вдыхания паров и поглощения частиц. Немногие люди понимают, что через дыхательную систему химикаты могут попасть в кровь всего за несколько секунд. В отличие от пищеварительной системы, способной расщепить и удалить вредные вещества, дыхательные пути являются наиболее уязвимой частью организма, когда дело касается воздействия токсичных химикатов.

Вдыхание токсичных веществ имеет особенно опасные последствия, так как некоторые средства загрязняют воздух сразу, тогда как другие делают это постепенно в течение определенного периода. Существует большое количество химических веществ, которые могут оставаться в воздухе в течение целого года. Согласно американской «Ассоциации по защите легких», вредные химикаты, содержащиеся во многих средствах бытовой химии и личной гигиены, могут вызвать головокружение, тошноту, аллергические реакции, раздражение глаз, кожи и дыхательных путей и даже рак.

**«Плохие парни».**

Представленный ниже «Список плохих парней» включает в себя наиболее распространенные химикаты, которых следует избегать, покупая средства бытовой химии или личной гигиены. Он взят из книги Карен Логан «Чистый дом, чистая планета». Эту книгу необходимо прочитать всем, у кого есть дети. В ней объясняется не только то, чего следует избегать, но и то, как собственными руками приготовить простые и нетоксичные средства для уборки дома в меньший период времени и за меньшие деньги, в отличие от тех, какие вы покупаете в магазинах.

**«Список плохих парней», которых следует избегать:**

* спирт,
* отбеливатели,
* аммоний,
* бутил целлозольв,
* крезол,
* красители,
* этанол,
* формальдегид,
* гликоли,
* соляная кислота,
* плавиковая кислота,
* щелок,
* нафталин,
* НТА (нитрилотриацетаты),
* ПДХБ (парадихлорбензол),
* Перхлорэтилен,
* Нефтяной дистиллят,
* Фенол,
* Фосфорная кислота,
* Фосфаты,
* Пропелланты,
* Серная кислота,
* ТХЕ (трихлоретилен).

Представьте, что все ваши наволочки, простыни и пижамы стираются в порошке, полном отбеливателей, фосфатов и других раздражающих дыхательную систему веществ. Ваши дети вдыхают эти токсины в легкие, откуда с каждым новым вдохом они попадают прямо в кровь. В среднем, дети делают 26 000 вдохов в день. Ночью во время сна они 10 000 раз вдыхают наполненный моющими средствами воздух. Удивительно, что большинство детей не имеют явных признаков воздействия токсинов. Однако многие из них ощущают эту реакцию до того, как мы начинаем это осознавать. Как я уже упоминал в 3-ей главе, дети 6-8 раз в год страдают от простудных заболеваний, и около 23 раз бывают у врача в течение первых лет своей жизни. Самая распространенная жалоба во время этих визитов – проблемы с дыхательной системой. У детей в старшем возрасте можно наблюдать и более серьезные реакции, так как новые исследования доказывают, что могут пройти годы, прежде чем действие химикатов скажется на здоровье.

**Действительно ли ваша стирка очищает?**

Несмотря на подозрение, что нитрилотриацетаты, содержащиеся в стиральных порошках, являются канцерогенами, они до сих пор не изъяты из производства. Большинство средств для стирки оставляют едкую пленку, остаток жирных смягчителей, химический ароматизатор и красители. Можно ли после всего этого считать безвредной для здоровья постиранную таким образом одежду.

Указанные в «списке плохих парней» фосфаты используются в стиральных порошках для смягчения воды и увеличения качества очищения, но они опасны для здоровья и окружающей среды. Именно фосфаты стали основной причиной фактического исчезновения озера Эри в 1970 году и загрязнения многих рек Америки.

Не дайте себя обмануть производителям, использующим меньшее количество фосфатов и рекламирующих свой товар, как абсолютно безвредный для окружающей среды. В большинстве случаев фосфаты заменяют такими едкими химическими веществами, как щелок или калиевый гипосульфит хлорида. Хотя, в какой-то степени, все эти заменители являются менее опасными для окружающей среды, они в 100 раз более опасны для нашего организма, чем фосфаты. Попав в организм, щелок быстро разъедает пищевод. Попадание в глаза может привести к слепоте. Это чрезвычайно опасное вещество, хотя оно и содержится во многих моющих средствах для туалетов, кухонных плит и канализации.

**Канцерогены в шкафу.**

Согласно данным палаты представителей США на 1989 год, из 884 химикатов, содержащихся в средствах личной гигиены и признанных токсичными:

* 146 вызывают появление опухолей,
* 218 вызывают расстройства репродуктивной функции,
* 778 вызывают острую интоксикацию,
* 314 вызывают биологические мутации,
* 376 вызывают раздражение кожи и глаз.

Некоторые их этих токсичных химических веществ, например, отбеливатели, мягко называют дезинфицирующими средствами, хотя на самом деле в федеральном законе об опасных веществах они считаются пестицидными. Согласно исследованию, проведенному в Калифорнии, 40% из 2435 пестицидных отравляющих веществ в год используется в качестве дезинфицирующих отбеливателей в домашних условиях. С тех пор, как эти средства стали использоваться в быту, уровень заболеваемости раком среди детей повысился на 28%. Если такие чистящие средства содержат отбеливатели смешанные с аммонием, они выделяют опасный газ хлорамин. Этот токсичный газ может вызвать кашель, потерю голоса, ощущение жжения или зуда и даже смерть.

Некоторые штаты предпринимают попытки уменьшить количество токсинов в средствах бытовой химии. Недавно в Калифорнии был принят закон об уменьшении токсичных веществ на 45% в следующей продукции:

* в лаках для волос,
* в средствах для полировки мебели,
* в средствах для мытья окон,
* в освежителях воздуха,
* в кремах для бритья,
* в стиральных порошках,
* в жидкостях для снятия лака,
* в средствах для уничтожения насекомых,
* в гелях и муссах для волос.

**Срочно удалите из дома.**

Правительственные постановления требуют, чтобы только чрезвычайно токсичные вещества имели предостерегающую этикетку. Удивительно, но одним из самых распространенных токсичных средств, доступных детям, является средство для мытья посуды. Чаще всего его хранят под раковиной, куда легко может забраться любой ребенок. Сначала ребенок измажет в нем пальцы, а потом, как это обычно делают дети, положит их в рот. Даже небольшое количество жидкости на пальчиках малыша прожжет дыры в его пищеводе. Понадобится пять операций, чтобы спасти жизнь ребенка, неосторожно коснувшегося средства для мытья посуды. На обороте упаковки с этой жидкостью указаны «меры предосторожности», но очень мало людей тратят время на то, чтобы их прочитать. Когда речь заходит о здоровье вашего ребенка, в первую очередь позаботьтесь о безопасности и удалите из дома все средства, имеющие предостерегающую этикетку.

**Удалите из дома средства, имеющие следующие предостережения:**

* «Не пытайтесь вызвать рвоту»,
* «Вызывает ожоги»,
* «Немедленно обратитесь к врачу»,
* «Вредно или смертельно при попадании внутрь»,
* «Внимание!» (даже одна чайная ложка может причинить вред или убить взрослого человека.)
* «Опасно!» (несколько капель могут причинить вред или убить взрослого человека.)

**Когда обращаться за помощью.**

Узнайте телефон вашего местного центра контроля за отравлениями и напишите его рядом с телефонным аппаратом или введите в функцию быстрого набора.

Согласно рекомендациям, представленным в статье ноябрьского номера женского домашнего журнала в 2001 году, если вы обнаружили, что ваш ребенок открыл шкаф с чистящими средствами, но вы не уверены, проглотил ли он что-нибудь, тщательно осмотрите ребенка, его лицо и одежду. Если вы заметили что-то подозрительное, звоните в центр по контролю за отравлениями.

**Немедленно обратитесь за помощью, если вы заметили следующие следы отравления: неуверенная походка, рвота и слишком долгий сон.**

Никогда не пытайтесь вызвать рвоту, не посоветовавшись со специалистами. Такие вещества, как отбеливатель и средства для чистки канализаций, прожигают пищевод, опускаясь по нему вниз, и могут вызвать ожог, возвращаясь назад.

**Совет родителям:**

**Узнайте номер центра по контролю за отравлениями и напишите его рядом с телефонным аппаратом, введите его в функцию быстрого набора… и запишите его в телефонную книжку вашего сотового телефона.**

**Формальдегид – скрытый убийца.**

Формальдегид – высокотоксичное химическое средство, вызывающее онкологические заболевания. Он повреждает неврологические ткани организма и приводит к раздражению глаз, носа, глотки и легких. Из-за своего раздражающего воздействия на слизистые оболочки дыхательной системы, он часто становится причиной избыточного хронического выделения слизи. Слишком большое ее количество ослабляет способность иммунной системы предотвращать инфекции и боробу с ними. Известно, что один человек из пяти обладает гиперчувствительностью к формальдегиду.

**Обычно формальдегид входит в состав следующей продукции:**

* фармакологические лекарственные препараты,
* ополаскиватели для рта,
* лаки для волос,
* косметика,
* чистящие средства,
* духи,
* воск,
* бальзамы для волос,
* шампуни,
* освежители воздуха,
* фунгициды,
* лаки для ногтей,
* лаки для пола,
* средства для сухой чистки,
* зубные пасты,
* распылители крахмала для белья,
* антиперспиранты,
* клей и липучки,
* ДСП,
* ковровый клей,
* …и многое другое.

Дети постоянно подвергаются воздействию формальдегида. Один из источников воздействия – ДСП, заменяющие слой дерева при строительстве домов и изготовлении мебели. В наше время редко найдешь дом, где нет такой мебели, основным склеивающим веществом которой является карбомидоформальдегид.

Одним из самых распространенных заболеваний, связанных с формальдегидом, является СДВГ или синдром дефицита внимания с гиперактивностью, уровень которого за последние десять лет резко возрос среди американских детей. Это связано с увеличением использования формальдегида в бытовой химии, средствах личной гигиены и в строительных материалах. Например, в 1993 году 4,5 миллиона детей в США принимали риталин, так как были неспособны долго сидеть на месте и воспринимать учебный материал. К 1998 году, согласно данным, опубликованным в «Детройт ньюс» в марте 1998 года, 11,4 миллиона детей в США принимали сильные наркотические препараты 2-ого класса (наркотики 2-ого класса являются запрещенными препаратами, вызывающими зависимость; их хранение без письменного разрешения считается противозаконным). СДВГ – не единственное заболевание, связанное с использованием формальдегида.

**Ещё несколько болезней:**

* кожные реакции,
* ушные инфекции,
* головные боли,
* депрессия,
* астма,
* боли в суставах,
* головокружение,
* умственные расстройства,
* тошнота,
* потеря ориентации,
* флебиты,
* усталость,
* рвота,
* нарушение сна,
* ларингиты,
* рак, особенно носоглотки, через которую при вдохе проходят пары формальдегида.

**Замаскированный формальдегид.**

Чтобы не сомневаться в том, что вы не используете продукцию, содержащую формальдегид, в домашних условиях, вашему вниманию представлен список химических веществ, относящихся к семейству формальдегидов. Если вы заметили какое-либо из этих названий на этикетке, знайте, что вы подвергаете свою семью токсичному воздействию этого опасного химиката.

**Избегайте средств, содержащих эти вещества:**

* бфв,
* фанноформ,
* формалин,
* формалин 40,
* формалит,
* формалиновый альдегид,
* формол,
* ивалон,
* карзан,
* лизоформ,
* металдегид,
* метанал,
* метил альдегид,
* метиленогликоль,
* метиленооксид,
* морбоцид,
* оксометан,
* оксиметлен,
* параформ,
* поликсметилен,
* триоксан.

**Фенол – ещё один опасный токсин.**

Карболовая кислота представляет собой вид фенола (это очень большая группа химических веществ, некоторые из которых являются опасными, другие – полезными). Это очень едкое вещество, которое при внешнем воздействии оставляет на коже ожоги. Попав в желудок или дыхательные пути, оно повреждает центральную нервную систему, приводит к воспалению легких, инфекциям дыхательных органов, тахикардии, кожным воспалениям, повреждениям почек и печени, онемению, рвоте и даже смерти. К счастью, многие производители начали заменять карболовую кислоту на менее токсичные производные фенола.

**Часто карболовая кислота содержится:**

* в освежителях воздуха,
* в лосьонах после бритья,
* в бронхиальных ингаляторах,
* в хлоросептических спреях для горла,
* в дезодорантах,
* в лаках для волос,
* в средствах против отеков,
* в жидкостях для ополаскивания рта,
* в аспирине,
* в препаратах от прыщей,
* в антисептиках,
* в каламиновых лосьонах,
* в моющих средствах,
* в средствах для укладки волос,
* в капсулах от простуды,
* во всех чистящих средствах,
* в успокаивающих лосьонах,
* в средствах для защиты от ультрафиолета,
* в сиропах от кашля,
* в косметике,
* в лосьонах для рук,
* …и ещё во многих средствах.

Читайте то, что написано на этикетках средств личной гигиены и чистящих средств, чтобы не допустить ошибок!!! **Глава 9.**

**Секрет Восьмой: Обследование!**

Как вам уже известно, «семена» предрасположенности простудным и другим заболеваниям засеиваются за дни, недели и даже месяцы до начала их роста. Организм открыто демонстрирует признаки начала заболевания, вам необходимо только уметь их распознать. В этой главе я представлю вашему вниманию список самых важных мер по профилактике, который поможет вам использовать терапевтические средства для того, чтобы остановить развитие простуды при первых же признаках ее появления. К тому же, я опишу случаи, когда «семена» болезни, посеянные в одно время года, прорастают сезоном или двумя позже.

Знание типа вашего ребенка и того времени года, когда он чаще всего подвергается простудам, является ценной информацией, которая поможет защитить его от болезней, снизить риск восприимчивости, поддержать, таким образом, оптимальное здоровье.

**Тонкая рамка**

В аюрведической медицине профилактика простудных заболеваний проводится в течение всей жизни. Понимание того, как устроен организм ребенка, к какому типу он относится, и как на него влияет то или иное время года, является полезной информацией для родителей. Она поможет родителям подобрать режим дня, рацион питания и растения, гарантирующие здоровье их ребенку.

До открытия пенициллина (1929 год) и начала широкого использования антибиотиков (начало 40-х годов прошлого столетия), такие заболевания, как пневмония, глубокая закупорка легких, коклюш и дифтерия были опасны для жизни, особенно детской. На принципах профилактики заболеваний основывается такая традиционная медицинская система, как Аюрведа, которая особое значение уделяет предупреждению болезней и сохранению здорового состояния человека.

**Отличия восприимчивости.**

Аюрведическая медицина говорит о том, что дети разных типов обладают разной степенью предрасположенности заболеваниям в разное время года или период жизни. Зная все это, вы можете понять разницу между постоянными зимними простудами и весенним насморком у вашего ребенка. Я опишу аюрведические способы определения наиболее опасных для здоровья данного ребенка занятий, а также способы лечения простуды при первых признаках ее появления, и профилактические меры, которые следует предпринимать, пока ребенок здоров.

**Секрет 8: Восьмой секрет заключается в знании того, как предупредить болезни ваших детей, и того, на какое время приходится пик восприимчивости. Зная строение организма ребенка, и наблюдая за изменениями в его поведении, сне, испражнениях, и других привычных действиях, вы сможете распознать внутреннее нарушение до того, как болезнь проявит себя. Регулярно наблюдая за своим ребенком, зная, что именно нужно искать, и подбирая ему необходимый рацион питания, пищевые добавки и виды деятельности, вы будете придерживаться образа жизни, предотвращающего появление простуды и других заболеваний.**

**Риск, которому подвергается ребенок летнего типа.**

Зная, что ваш ребенок относится к горячему летнему типу, подверженному перегревам в жаркие летние месяцы, вы обладаете важной информацией, которая поможет вам предотвратить приступы болезней в течение сезона простуды и гриппа. На время летних месяцев природа обеспечивает нас разнообразными продуктами, обладающими охлаждающим действием, которые успокаивают детей летнего типа. Если жар в организме ребенка летнего типа не сдерживать летом, это приведет к особой чувствительности слизистых оболочек и к их раздражению в сухие зимние месяцы.

Естественно, для защиты организм ребенка начинает производить избыток слизи, что вызывает цепную реакцию, которую мы обсуждаем на протяжении всей книги.

**Рамка**

Не давая ребенку летнего типа перегреваться в летнее время, вы получаете ключ к предотвращению осенних, зимних и весенних болезней.

Чтобы защитить ребенка летнего типа от болезней в зимний сезон простуд и гриппа и от весенней аллергии и астмы, родители должны применять меры профилактики за несколько месяцев до их начала, то есть во время летней жары.

**Профилактические меры для детей летнего типа:**

1. В течение летних месяцев выбирайте пищу только из летнего списка продуктов (см. главу 7).
2. В конце лета, когда жара достигает своего пика, увеличьте потребление таких охлаждающих фруктов, как яблоки, дыни, гранаты и горькая зелень.
3. Как только лето подходит к концу, строго следуйте зимнему рациону питания в течение осени и самой зимы, помня о склонности организма ребенка к сухости.
4. Необходимый отдых для энергичного ребенка летнего типа является важным моментом, особенно в течение долгих зимних ночей.
5. Организм детей летнего типа особенно подвержен обезвоживанию. Для того чтобы поддерживать уровень жидкости, они (дети любого типа, но летнего в особенности) должны выпивать необходимое количество воды в день, помимо газированных напитков и соков (см. главу 5).
6. Следуйте советам по предотвращению простудных заболеваний, описанных в этой главе. Например, принимайте Чаванпраш (древний аюрведический эликсир) в течение всего лета для того, чтобы укрепить иммунитет и избавиться от избытка жара и сухости.

**Риск, которому подвергается ребенок зимнего типа.**

Дети зимнего типа обладают другим набором уязвимых мест. Риск перегрева у них очень невелик, но склонность к сухости у таких детей ещё больше, чем у летнего типа. Все мы замечали склонность кожи и полостей высыхать к концу лета. Дети зимнего типа теряют влагу быстрее, чем кто-либо другой. Это приводит к ещё большему риску заболеть простудой или гриппом в зимнее время.

Рамка

Ключом к предотвращению простуды у детей зимнего типа является способность поддерживать необходимый баланс влаги в их организме.

Успокаивающая, смягчающая и увлажняющая зимняя пища – лучшее лекарство для детей зимнего типа. Из всех сезонных диет, ребенок такого типа строже всего должен придерживаться зимней. Если вам кажется, что организм вашего ребенка потерял слишком много влаги в конце лета, переходите на зимний рацион питания уже в октябре, не дожидаясь ноября. Начав питаться по зимней схеме, вы способствуете увлажнению и смягчению кожи и слизистых оболочек в течение сезона простуды и гриппа.

**Профилактические меры для детей зимнего типа:**

1. Переходите к зимнему рациону питания раньше, в сентябре или октябре (см. главу 7).
2. Строго следуйте зимней диете в течение всей зимы.
3. Зимой поддерживайте влажность в вашем доме с помощью холодных увлажнителей. Паровые увлажнители вызывают появление и распространение бактерий, тогда как холодные этого не делают.
4. Предохраняйте кожу от высушивания, используя массаж с маслом, описанный в 3-ей главе.
5. Строго следуйте советам по профилактике простудных заболеваний, представленным в этой главе. Например, принимайте созревающую осенью и зимой ашвагандху в течение всей зимы, особенно в конце, когда холод и сухость достигают своего пика (см. главу 10).

**Риск, которому подвергаются дети весеннего типа.**

В отличие от детей летнего и зимнего типа, весенний тип редко страдает от сухости, так как его представители являются образцом «выделителей слизи». Для таких детей лето приходит как раз вовремя, чтобы помочь согреть и высушить избыток слизи, накопленный в их организме весной.

Обычно сухие зимние месяцы оказывают не такой высушивающий эффект на кожу и слизистые оболочки детей весеннего типа, как это происходит с представителями летнего и зимнего типа. Весенний тип имеет естественный иммунитет к сухости и не нуждается в избыточном выделении слизи в любое время года – в этом заключается их натура. Дети весеннего типа более подвержены кашлю, астме, аллергии и хроническим простудам, в первую очередь из-за своей природной склонности к выделению большего количества слизи. Представители этого типа подвергаются серьезной опасности во время весенних дождей и влажности, но, при этом, риск заболеть у них всегда высок из-за выделения избытка слизи, вызывающего простудные заболевания.

Чтобы предотвратить простуду, родители ребенка весеннего типа должны избегать давать ему пищу, способствующую выделению избытка слизи, в любое время года. Однако весной им придется быть особенно внимательными.

Рамка

Летняя сухость, тепло и солнце обычно являются хорошим лекарством от влажности и выделения слизи у детей весеннего типа.

Так как дети находятся в весеннем цикле своей жизни, становится ясно, что поддерживать здоровье ребенка весеннего типа будет особенно сложно. Как только представители этого типа достигают подросткового периода и входят в летний цикл, начинается период их расцвета. Летний цикл жизни, как и летнее время года, облегчает существование детей весеннего типа. В это время природа переходит на их сторону. В этот период способность их организмов выделять слизь и восприимчивость к простудным заболеваниям, аллергии и астме существенно снижается. Это и есть тот самый свет в конце тоннеля для детей весеннего типа!

Однако это вовсе не значит, что ребенку весеннего типа невозможно сохранить здоровье. Напротив, узнав их уязвимые места, вы сможете регулярно применять профилактические меры, которые представлены в следующем ниже списке.

**Профилактические меры для детей весеннего типа:**

1. Избегайте пищи, вызывающей выделение избытка слизи, зимой и весной.
2. Ешьте в умеренных количествах пищу, вызывающую выделение избыточной слизи, во время жарких летних дней.
3. Редко, а лучше никогда не ешьте пищу, вызывающую выделение избыточной слизи, на ночь.
4. Съедайте ужин как можно раньше (см. главы 4 и 7).
5. Если вдруг ужин пришелся на поздний час, поддержите работу пищеварительной системы с помощью трикату, уменьшающей количество выделяемой слизи.
6. Строго следуйте весеннему списку продуктов весной и старайтесь есть зелень и пить выжатый из нее сок каждый день (см. главу 7).
7. Вдохновляйте ребенка весеннего типа делать больше физических упражнений и избегать сидячего образа жизни (см. 11 главу).
8. Переходите на весенний рацион питания в феврале (в зависимости от вашего климата).
9. Для детей весеннего типа лучшим лекарством от простуды является раннее ее обнаружение. Строго следуйте советам по профилактике простудных заболеваний, представленных в этой главе. Например, весной используйте куркуму, чтобы держать в рамках количество выделяемой слизи.

**Ежедневная проверка.**

Для родителей важно постоянно осматривать ребенка, чтобы заранее обнаружить признаки появления простуды и распознавать их за несколько дней до того, как она себя проявит. Когда что-то не в порядке, наш организм с помощью отдельных знаков и симптомов постоянно это показывает. Важно научиться осматривать тело и видеть то, что нужно. Это может быть сложно, так как некоторые знаки не так легко разглядеть. Раннее обнаружение – лучшая профилактика простуды.

**Раннее утро.**

Многие дети просыпаются с насморком, легким кашлем или опухшими глазами. Если вы спросите их, как они себя чувствуют, они чаще всего ответят, что хорошо. На самом же деле в такие моменты вы наблюдаете первые признаки инфекции, которые необходимо распознать и начать ликвидировать, чтобы избежать серьезной простуды или гриппа.

Рамка

*Многие ключевые признаки простуды, заметной на горизонте, проявляются в первые часы после утреннего пробуждения.*

Задайте себе несколько важных вопросов: не чувствуют ли мои дети себя уставшими, вставая по утрам? Есть ли у них круги под глазами? Если наступила зима, проверьте, не слишком ли сухая кожа у вашего малыша, так как она может быть предвестником ослабленной иммунной системы. Проверьте то, как ребенок испражняется и хороший ли у него аппетит. Узнайте, есть ли у него проблемы с дыхательной, пищеварительной или выделительной системой. Как только вы закончили проверку, подберите ребенку диету по технологии профилактики простуды «Ленивая Сьюзан», которой я научу вас в следующей главе.

**Насморк.**

Утверждение, что влажный, забитый слизью нос является последствием сухости и раздражения полостей, может показаться противоречащим здравому смыслу. Избавиться от первых признаков насморка можно, дав ребенку травяной препарат, обладающий высушивающим действием. Большинство лекарств, отпускаемых без рецепта, действуют таким образом. Однако если слизистые оболочки уже высушены и раздражены, необходимо использовать лекарства направленные на их увлажнение и смягчение, которые помогут добиться более эффективного и длительного результата. Аюрведический подход предлагает применять восстанавливающую растительную терапию, которая одновременно выводит избыток слизи и заживляет раздраженные слизистые оболочки.

Перед тем, как я перейду к описанию лечения насморка, давайте обсудим симптомы, возникающие у ребенка до начала этой болезни. Обычно, за несколько дней до этого вы услышите, что по утрам ребенок стал говорить немного в нос. Более того, у него появляется легкая отечность лица, а область вокруг глаз вздувается и темнеет. Причиной таких нарушений может стать перемена погоды, переутомление, слишком большое количество пиццы и гамбургеров на ночь, недавнее возвращение из путешествия или стресс.

При первичных признаках насморка существует несколько методов лечения. К счастью, находясь в самом начале развития, простуда не настолько сильна и легко исцеляется. Давайте рассмотрим два лекарственных средства от насморка, которые уже упоминались в предыдущих главах:

**Куркума** – помогает превращать слизь в жидкость и смягчает начало воспалительного процесса в полостях и слизистых оболочках. Смешайте в пасту равные части куркумы и необработанного меда и давайте по 1 чайной ложке от одного до трех раз в день, в зависимости от того, на какой стадии находится простуда. В некоторых случаях всего одна ложка пасты сможет остановить насморк. Потребление куркумы является хорошей профилактикой весенней простуды и аллергии.

**Трикату** – смесь черного перца, пиппали и имбиря. Смешайте равные части трикату и необработанного меда в пасту. Используйте большее количество меда, если необходимо сделать ее более приятной на вкус. Принимайте по ½ чайной ложки пасты от одного до трех раз в день. Трикату предназначена для лечения заболеваний верхних дыхательных путей.

**Полная ложка сахара.**

Другое средство, используемое для профилактики и лечения простуды – это Чаванпраш, один из самых моих любимых препаратов, которым я вот уже много лет успешно лечу своих собственных детей и пациентов.

Аарону было 8 лет, когда он пришел ко мне на прием со своей мамой. Мальчик пережил несколько серьезных простудных заболеваний, следовавших одно за другим. Бесчисленное количество антибиотиков, которое он выпил, только ухудшило его состояние, так и не вылечив простуду. Аарон был переутомлен и истощен. Он похудел, и у него появились круги под глазами. Было ясно, что мальчик нуждается в помощи. Необходимо было вернуть в норму его раздраженные слизистые оболочки, физическую силу и обновить организм, чтобы помочь ему оправиться от истощения и дать силы сопротивляться инфекции.

Когда Аарон пришёл в мой кабинет, его мама рассказала мне, что у мальчика снова начинается простуда. Они надеялись, что я смогу сделать что-нибудь, чтобы ему помочь. Я вручил Аарону банку Чаванпраша, и предложил ему сделку: если он съест все ее содержимое за неделю, я дам ему пять долларов. У мальчика округлились глаза. «Ты не только получишь пять долларов», – сказал я. - «Но и навсегда избавишься от простуды». Его мама улыбнулась, одобрив мой нетрадиционный подход.

Я объяснил Аарону, что джем не слишком приятен на вкус, но и гадким его не назовешь. По консистенции он напоминает арахисовое масло, а вкус имеет одновременно сладкий, кислый и терпкий.

Мы скрепили сделку рукопожатием, и они ушли. Через две недели я разговаривал с пациентом, когда в дверь постучала моя помощница и сказала: «К вам пришел маленький мальчик, который утверждает, что заключил с вами пари, и теперь вы должны ему пять долларов». Я вышел из кабинета и увидел Аарона, улыбавшегося во весь рот.

«Ну как? Ты съел все, что было в банке?»

«Ага!» – ответил он.

«А твоя простуда? Она началась?»

«Не-а!»

«Итак, теперь я должен отдать тебе твои пять долларов?»

«Ага».

Он был так горд собой. Я отдал мальчику его пять долларов, а маме – новую банку Чаванпраша.

Чаванпраш – удивительное природное мультиминеральное и мультивитаминное средство, обладающее мощным воздействием на свободные радикалы. Он содержит более 40 видов растений. В основе его лежит фрукт под названием амалаки или индийский крыжовник (Emblica officinalis). Этот фрукт также является одним из составляющих трифалы (см. главу 4). Он содержит 3 грамма абсолютно доступного биологически витамина С (самое большое количество содержания этого витамина в растении). Урожай амалаки приходится на лето, что обеспечивает его охлаждающими свойствами. К тому же, это одно из самых сильных омолаживающих растений, используемых в Аюрведе.

Чаванпраш появился вместе с ведическими книгами около 5000 лет назад. В самом начале он был разработан для восстановления здоровья и молодости старика Чавана, от имени которого и образовалось название препарата. Когда Чавану исполнилось 90 лет, он встретил молодую женщину, и влюбился в нее. Он безнадежно искал пути омоложения, чтобы наслаждаться полной жизнью со своей новообретенной любовью. В своих поисках Чаван дошел до самых уважаемых аюрведических лекарей своего времени и попросил их приготовить растительное средство для возвращения юности.

Они создали препарат и назвали его Чаванпраш, «пища Чавана». История гласит, что Чаван вернул свою молодость, женился на молодой невесте и у них даже появились дети.

Формула этого средства переходила из поколения в поколение в течение 5000 лет и сохранилась до сих пор (намного дольше, чем средства современной фармакологии в наши дни), оставаясь одним из самых популярных и широко используемых в аюрведической медицине препаратом.

Этот препарат обладает широким спектром действия. Он омолаживает (Аарону он помог восстановить силы, выносливость и иммунитет). Благодаря высокому содержанию витамина С, он эффективно борется с простудой. К тому же, он содержит разные виды перцев, что дает ему способность превращать слизь в жидкость и бороться с инфекциями верхних дыхательных путей, как это делает трикату.

Рамка

*Индийские дети съедают по ложке Чаванпраша каждое утро так же, как американские – витамины Флинтстоунов*.

Мои собственные дети регулярно принимают Чаванпраш. Обычная доза, пока они здоровы, составляет одну чайную ложку по утрам три раза в неделю. Если у них появляется симптомы усталости, стресса или надвигающейся простуды, я увеличиваю дозу. Большие дозы Чаванпраша безопасны даже для детей. Он больше похож на пищу, чем на лекарство.

**Тонкая рамка**

Недавно ко мне с жалобой на боль в горле и усталость подошла моя 12-летняя дочь. Я дал ей банку Чаванпраша, ложку и большой стакан воды, дав указание пить воду и съедать по 6 чайных ложек джема. На следующее утро она проснулась без всяких признаков простуды.

Созревающий летом цитрусовый фрукт амалаки обладает охлаждающим действием и является лучшим средством для уменьшения воздействия накопленных за лето жара и сухости, ведущих к простудным заболеваниям.

**Совет родителям:** Использование Чаванпраша в конце жаркого летнего сезона может помочь предотвратить простудные заболевания и аллергию в конце лета, делая первые дни в школе более безопасными и здоровыми. Осенью и зимой растительный джем поможет защитить всю семью от простуды и гриппа. Прием Чаванпраша весной помогает превращать слизь в жидкость, очищать слизистые скопления и укреплять организм во время этого влажного и сырого времени года. Для постоянной защиты от простудных заболеваний и укрепления иммунной системы Чаванпраш можно есть в течение всего года.

**Эти некрасивые темные круги…**

Некоторые дети склонны иметь темные круги под глазами. Очень важно заметить этот физический симптом, так как он даст вам информацию о состоянии организма ребенка. У некоторых детей они появляются при усталости, перенапряжении и истощении, тогда как у других они не проходят вовсе. Темные круги указывают на плохую циркуляцию крови и лимфы, особенно в области головы и шеи. Из-за накопленной сухости и медленного движения, шлаки не выводятся из головы, а откладываются в тканях под глазами.

Эти темные круги чаще всего являются признаком того, что организм не справляется с выведением шлаков. Темные круги, указывающие на начало простуды, могут быть вылечены с помощью трав, увлажняющих полости, мышечные ткани и лимфатическую систему, а так же улучшающих ее циркуляцию.

Если глаза – это зеркало души, то область вокруг глаз – показатель общего состояния здоровья и работы системы выведения шлаков из организма. Если у вашего ребенка такие круги наблюдаются постоянно, возможно, следует проверить состояние его почек. В таком случае, необходимо задаться вопросом: «Хватает ли моему ребенку воды?» (см. главу 5). Испражнения тоже связаны с темными кругами под глазами из-за прямой связи толстой кишки с печенью через брюшную систему (кровь из толстой кишки переливается в воротную систему, которая переносит шлаки прямо в печень). Многие болезни печени эффективно лечатся с помощью восстановления необходимого функционирования толстой кишки и укрепления системы выведения шлаков. Станьте сыщиком. Случались ли у вашего ребенка трудности, связанные с хроническими запорами, постоянными болями в желудке и горле или кожными высыпаниями? Эти знаки могут напрямую указывать на проблемы с опорожнением.

**Тонкая рамка**

Если такое состояние не вылечить вовремя, могут появиться ещё большие проблемы. Родителям необходимо постоянно заботиться о здоровье своих детей. Вылечив некоторые из таких хронических заболеваний, вы сможете обнаружить основную причину, которая в будущем могла бы вызвать у вашего ребенка расположенность к более серьезным заболеваниям печени и почек. Опять-таки, лучшее лекарство для ребенка – это профилактика.

*Каким бы хроническим заболеванием не страдал ваш ребенок, вам необходимо знать точный диагноз и исключить любые серьезные последствия. Лечение печени и почек не входит в область действия советов, представленных в этой книге, поэтому в первую очередь проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

**Эхинацея.**

Эхинацея – одно из самых лучших растительных средств для укрепления иммунитета и улучшения работы лимфатической системы. На сегодняшний день не было случаев передозировки или побочных действий. Эхинацея борется с простудой, но не является сильным антибактериальным и антивирусным средством. Исследование показало, что антибактериальное действие эхинацея оказывает только, если принимать по 30 капель экстракта этого растения каждые два часа в течение семи дней. Многие люди принимают ее гораздо реже, а этого недостаточно для того, чтобы она обрела подобные свойства.

Действие эхинацеи в первую очередь заключается в том, чтобы увеличить естественную способность организма бороться с простудой, гриппом и другими заболеваниями. Обычно это растение влияет на связанные между собой лимфатическую и иммунную системы. Оно ускоряет движение лимфы и стимулирует производство макрофагов, белых кровяных клеток, необходимых для нормального функционирования иммунной системы.

**Тонкая рамка**

Движение лимфы связано с количеством влаги в организме (см. главу 5) и физическими упражнениями (см. главу 11), очень важными для здоровья и благополучия вашего ребенка. Недостаток необходимой физической активности препятствует движению потока жидкости в лимфатической системе, поэтому ребенок, ведущий сидячий образ жизни, подвергается большему риску появления скоплений шлаков в лимфатической системе и, следовательно, заболеванию простудой.

**Способ применения эхинацеи.**

Экстракт эхинацеи более эффективен, чем капсулы или высушенная трава. Наиболее активные компоненты сохраняются в экстрактах из свежих растений, а не в ее сухом варианте. К счастью, большую часть сладких фруктовых или ягодных неалкогольных глицериновых сиропов можно найти в свободной продаже. Это удобно для родителей, так как обычно детям больше нравится вкус глицериновых экстрактов, чем горьких алкогольных настоек.

Если вы заметили первые признаки простуды, начинайте принимать эхинацею как можно раньше. Делайте это часто. Одна полная пипетка в час первые два дня простуды улучшит работу лимфатической системы. Если необходимо, используйте такую же дозировку первые семь дней простуды. Если вы не успели заметить приближение болезни, и она все-таки началась, используйте для ее лечения более эффективные растения, чем эхинацея. Однако существует исследование, подтверждающее, что прием эхинацеи в течение нескольких дней лечит простуду. Если вашему ребенку, как и моему 3-летнему малышу, нравится ее сладкий экстракт для детей, не препятствуйте ему. Используйте его для лечения ребенка. Многие родители знают, что если существует что-то эффективное и одновременно вкусное – это слишком хорошо, чтобы быть правдой.

**Ушное масло.**

Увлажнение евстахиевых труб является одним из самых лучших лекарств для сухих полостей и сухих или закупоренных шейных лимфатических каналов. Они расположены параллельно лимфатической системе, поэтому если им не хватает влаги, уши перестают омываться лимфой. Сухие евстахиевы трубы и последующее засорение лимфатических каналов часто случается при болях в горле.

Рамка

Один из секретов сохранения здоровья ребенка – использование ушного масла.

Такая комбинация симптомов – сухие евстахиевы трубы, неправильный лимфодренаж и боль в горле – приводит к раздражению слизистых оболочек и выделению избыточного количества слизи. В таком случае образовывается идеальная среда для появления ушных инфекций. Ушное масло, называемое каруна пурана в Аюрведе, может быть использовано как для профилактики, так и в качестве лекарства от болей в ушах и горле, инфекционных заболеваний полостей и простуд.

Зимой, когда сухой воздух повышает риск высыхания полостей и шейных каналов лимфатической системы, я капаю ушное масло всем своим детям в течение одного месяца в качестве профилактики или каждые две недели, если у меня появляется подозрение на появление простуды.

Большинство ушных масел содержат большое количество таких болеутоляющих растений, как коровяк или ильм. В состав некоторых из них также входит чеснок или чайное дерево, помогающие бороться с инфекцией. Почти все ушные масла действуют очень эффективно, так как их натуральные смазывающие качества являются ключом к успеху. В аптеках продается много разных видов таких масел, но вы можете приготовить его самостоятельно. Я обычно использую рецепт представленный ниже.

**Способ приготовления ушного масла:**

1. Возьмите сухую, чистую и пустую бутылочку с дозатором объемом в 30 мл.
2. Первую половину заполните касторовым маслом, а вторую – оливковым или кунжутным маслом холодного отжима.
3. Добавьте 10-15 капель чесночного масла и хорошо встряхните.
4. Добавьте 10-15 капель масла чайного дерева и хорошо встряхните.

**Способ применения ушного масла:**

1. Хорошо взболтайте смесь, поставьте бутылку в чашку с горячей водой, в раковину или полейте на нее так, чтобы ее содержимое слегка нагрелось.
2. Убедитесь, что масло теплое, а не горячее.
3. Пока ребенок лежит на боку или спит, наполните его ухо (через ушное отверстие) теплым маслом.
4. Оставьте масло на 10-15 минут в ухе, одновременно пальцами массажируя область вокруг него и шею.
5. Вложите в ухо кусочек ваты и поверните ребенка на другой бок. Повторите ту же процедуру на другом ухе.

**Способ нанесения масла нескольким детям сразу:**

1. Пока греется масло, положите их друг рядом с другом.
2. Как только масло согрелось теплое масло закапайте в ухо каждого ребенка.
3. Сделайте массаж шеи каждому ребенку и вложите в их уши по кусочку ваты.
4. Поверните их на другой бок и повторите процедуру.

**Время применения ушного масла:**

1. Один-два раза в месяц в течение зимы для эффективной защиты от болезней, причиной которых является сухость в полостях и шейных каналах лимфатической системы.
2. Каждый вечер, если у ребенка простуда или наблюдаются боли в ушах, до тех пор, пока такие симптомы не исчезнут.

**Проверяйте испражнения вашего ребенка.**

**Совет родителям:** *Если темные круги под глазами вашего ребенка долго не проходят, и их появление не связано с простудой или усталостью, вам необходимо проверить хорошо ли работает его пищеварение и нормально ли он ходит в туалет.*

Знание того, как ваш ребенок ходит в туалет, является важной частью процесса проверки здоровья вашего ребенка. Очень часто спрашивая своих пациентов и их родителей об этом, я сталкиваюсь с тем, что никто из них не знает ответа. Я не могу припомнить случая, когда ребенок помнил о том, сколько раз в день он испражнялся. Родители имеют очень поверхностное представление об этом, и редко замечают, если ребенок не ходит в туалет в течение дня или даже двух. В самом начале простуды, изменение графика испражнений часто является первым признаком нарушения здоровья, на что родители должны немедленно отреагировать. Лучший способ контролировать ребенка в этой области – урегулировать цикл его походов в туалет.

Для детей разных типов существует своя норма. Когда нет никаких нарушений, дети летнего типа обычно ходят в туалет несколько раз, весеннего – два раза, дети более сухого зимнего типа, по идее, делают это один раз по утрам.

**Рамка**

Очень сложно следить за тем, как происходит очищение кишечника вашего ребенка, если этот процесс не регулярен.

Самым полезным временем для испражнения, как детей, так и взрослых, является утро. Самый лучший и эффективный способ добиться этого – начинать день с большого стакана воды и небольшой зарядки (йоги или растяжки).

Результат утреннего похода в туалет во многом зависит от вечернего ужина. Если вы ели пиццу в восемь часов вечера, то вам сложно будет чего-либо добиться от ребенка любого типа. Как правило, поздний ужин значительно замедляет работу пищеварительной и выделительной системы. В 4 главе мы обсуждали различные растительные препараты, которые могут быть использованы для укрепления и поддержки процесса пищеварения после поглощения тяжелой пищи в позднее время. При приеме таких лекарственных средств появляется возможность того, что ваш ребенок, встав утром и выпив стакан воды, сможет полностью очистить свой кишечник.

Случается, что нерегулярно испражняющийся ребенок возвращается к утреннему циклу очищения только спустя несколько недель, но очень важно убедиться в том, что это произошло. Когда процесс очищения кишечника замедляется, в толстом кишечнике скапливаются шлаки, которые позже попадают в лимфатическую систему, а потом и в печень. Как только лимфатическая система переполняется, происходит срыв в работе иммунной системы.

Темные круги под глазами связаны с неправильным функционированием иммунной, лимфатической и очищающей системы, что приводит к большей восприимчивости к простудным заболеваниям. Все системы организма взаимосвязаны между собой. Именно по этой причине физические упражнения и необходимый уровень воды эффективно удаляют темные круги. Понимание того, как влияет на очищения кишечника поздний ужин, и знание трав, которые следует принимать в таком случае, может оказаться очень полезным для поддержания здоровья вашего ребенка.

**Рамка**

*Ежедневное и полное очищение кишечника помогает нормальной работе лимфатической и иммунной системы, что позволяет организму самостоятельно и эффективно сражаться с простудой и другими заболеваниями.*

**Ваш ребенок измучен и перегружен?**

В наши дни дети часто загружены интенсивной работой в школе и после нее (спорт, театр, кружки и игры), что подвергает их здоровье большему риску истощения. Когда организм устает, он воспринимает жизнь как необходимость и переключается на аварийный режим работы. Как только устанавливается такое положение, организм начинает выделять слишком большое количество гормонов для борьбы с ним. Эти гормоны увеличивают уровень сахара в крови, ускоряют сердцебиение, способствуют откладыванию жиров и подавляют деятельность пищеварительной и иммунной системы для того, чтобы сконцентрировать энергию тела на борьбе с напряжением. Такая цепная реакция делает эти гормоны отрицательными по своей природе. К тому же, в качестве отработанного материала они выделяют свободные радикалы, считающиеся главной причиной старения, болезней, рака и даже смерти.

Многие специалисты сходятся во мнении, что 80% всех болезней происходят от стресса. С химической точки зрения, стресс вызывает дегенерацию организма, истощение нервной системы и приводит к увеличению восприимчивости к простуде, аллергии, острым приступам и хроническим болезням.

**Способы, которыми дети указывают на то, что они устали и подвержены стрессу:**

* раздражительность,
* нетерпимость по отношению к близким,
* грубость,
* трудности с пробуждением по утрам,
* сложность с засыпанием по вечерам.

**Бессонные ночи.**

Несмотря на то, что чаще всего у детей не обнаруживаются классические признаки бессонницы, которые наблюдаются у взрослых, у них могут появиться первые симптомы нарушения сна. Когда кто-то с трудом засыпает или страдает бессонницей, самое распространенное решение этой проблемы – выпить успокоительное. Однако такие средства не способны устранить проблему. Скорее всего, люди с нарушениями сна истощены, они не могут успокоиться. Их организм не способен естественным путем выработать гормоны спокойствия, которые помогут телу расслабиться и приготовиться ко сну. Если организм истощен, ему не хватает энергии для производства гормонов сна и тело остается утомленным и усталым.

Снотворное, продаваемое без рецепта, являются успокоительным средством, заставляющим организм погрузиться в сон. Оно не восстанавливает естественное производство гормонов сна, способствующих расслаблению тела. Большинство из распространенных снотворных такого типа являются антигистаминными препаратами. Точно такие же химические вещества используются при лечении простуды путем высушивания слизистых оболочек. Их побочное действие заключается в том, что они подавляют нервную систему. Именно поэтому во время приема препаратов от простуды мы часто ощущаем усталость.

Дети всегда хотят посидеть подольше, посмотреть телевизор, почитать, то есть сделать все, что угодно, только не идти в постель. Родители должны понимать такое поведение и настаивать на том, чтобы дети ложились спать раньше, даже в подростковом возрасте. Для детей старшего школьного возраста подходящим временем для хорошего отдыха обычно является девять или десять часов вечера. Если в субботу утром ваш ребенок спит до десяти утра, это означает, что он переутомлен и не получает необходимого отдыха в начале недели. Единственная возможность наверстать упущенное – ложиться спать до десяти часов вечера.

Самые маленькие дети должны отправляться в постель в восемь часов. Это цель, к которой должен стремиться каждый родитель. Если вы не можете справиться со своим ребенком в этом деле, помните правило 51%. Чаще укладывайте их спать пораньше. Можно достичь компромисса, договорившись о том, что дети будут ложиться раньше, если в школе большая нагрузка, и позже, если ее нет. Позволять ребенку сидеть допоздна каждый вечер нельзя, так как это может привести к истощению и подорвать его здоровье.

Рамка

Когда вы искусственно с помощью медикаментов успокаиваете кого-то, кто уже устал и, естественно, безучастен от истощения, в первый момент ситуация может улучшиться, но ценой того, что глубокое изнеможение, ставшее причиной такого состояния, только усилится.

**Травы от стресса.**

Когда ребенок много работает, он чаще всего засиживается допоздна, чтобы закончить домашние задания. В таком случае важно знать, что некоторые травы могут обеспечить адаптогенную поддержку. Настоящие адаптогены помогают организму справляться со стрессом, поддерживая иммунную систему, повышая выносливость и стабилизируя уровень сахара в крови. К сожалению, многие растения и их смеси, обозначенные в продаже как адаптогены, на самом деле являются замаскированными стимуляторами. Они помогают чувствовать себя лучше, наполняют энергией и помогают справиться с большим напряжением, но их эффект является временным. Они сжигают энергетический запас организма, который он не в состоянии пополнить.

Родителям важно избегать подобных стимуляторов, так как они только усугубят истощение вашего ребенка. Я бы поостерегся покупать все, что именуется энергетическими напитками. Следует также избегать напитков, содержащих кофеин. Сейчас в продаже имеется широкий выбор газированных напитков с кофеином, которые так нравятся детям. Более подростки не могут устоять перед кофе, пить который в старших классах считается модным. Однако важно стараться ограничить количество напитков с высоким содержанием кофеина.

Существует несколько настоящих адаптогенов, эффективно помогающих детям оставаться сильными во время стресса. Чаванпраш, о котором я уже упоминал в этой главе, является одним из самых эффективных средств, помогающих восстановить и поддержать источник энергии без избыточной стимуляции организма. Другой адаптоген, который я очень люблю использовать, называется ашвагандха.

**Ашвагандха.**

Растение ашвагандха, название которого обычно переводится как «сила десяти лошадей», чаще называют зимней вишней (Withania somnifera). Корень этого растения, обладающий удивительными адаптогенными свойствами, можно давать детям каждое утро, чтобы обеспечить их необходимым количеством энергии для марафонского забега, и каждый вечер, чтобы они спали сном младенцев. Я ни разу не сталкивался с подобным растением, которое может увеличить количество энергии и помочь человеку расслабиться. Оно не являются ни успокоительным, ни стимулирующим средством. Это растение обеспечивает обновление нервной системы на самом глубоком уровне и помогает справляться со стрессом. В тоже время, ашвагандха укрепляет мышечно-костную систему, чтобы организм мог противостоять суровым физическим нагрузкам. Оно настолько безопасно, что его можно принимать во время беременности для того, чтобы укрепить силы и жизненную энергию мамы и малыша.

Корень этого растения является частью осеннего урожая, поэтому принимают его в течение всей осени и зимы, чтобы обеспечить укрепление нервной, иммунной и мышечно-костной системы. В стрессовой ситуации его можно использовать в любое время года, помня только об одном – из-за того, что урожай этого растения приходится на осень, ашвагандха обладает согревающим эффектом. Поэтому лучшее время для приема этого растения – осень, зима и весна. Соблюдая меры предосторожности (особенно с детьми летнего типа) его можно использовать и летом.

**Способ применения ашвагандхи.**

Ашвагандху можно принимать по утрам на голодный желудок перед долгим учебным днем. Одной-двух капсул по 500 миллиграммов обычно хватает на то, чтобы вернуть силы истощенному ребенку, подверженному стрессу. Этого количество также хватит на то, чтобы защитить от негативного влияния организм ребенка и укрепить жизнестойкость.

Вечером, если ваши дети испытывают трудности со сном, 500 миллиграммов ашвагандхи дадут организму возможность справиться с проблемой.

**Начало менструального цикла.**

Обсуждая адаптогенные растения, важно помнить о том, как важно применять их для поддержки девочек в момент достижения ими половой зрелости и появления регулярных менструальных выделений.

Когда я начал учиться аюрведической медицине, я общался со многими докторами из Индии во время их путешествий по США. Мы подробно обсуждали различия между заболеваниями типичными для Индии и Америки. Неизменно они задавали вопрос, почему так много женщин в Америке испытывают трудности с репродуктивными органами. В США значительное число женщин проходят гормональную терапию, гистеректомию и испытывают широкий круг менструальных затруднений. В Индии (так же, как и в других азиатских странах) такие болезни встречаются очень редко, и врачи испытывают настоящий шок, наблюдая огромное количество жалоб американских женщин в этой области.

Не прекращаются споры между исследователями и врачами на тему того, виновата ли западная цивилизация в такой тенденции. От женщин требуется рожать, работать, заниматься спортом, растить детей, готовить пищу, отвозить своих отпрысков на занятия футболом и одновременно быть женой. Когда наступает время месячных, женщины не меняют активного ритма жизни. Мужчины никогда бы не справились с количеством дел, взваленных на плечи современной женщины. Не удивительно, что болезни сердца, главные убийцы в Америке на сегодняшний день, поражают одинаковое количество мужчин и женщин. Женщины теперь делят сомнительную честь быть подверженными болезни, до недавнего времени считавшейся абсолютно мужской. С тем образом жизни, который мы ведем, трудно справиться любому живому существу, но вопрос остается открытым: как сойти с мчащегося поезда?

В Аюрведе первые два-три дня менструального цикла (первые два-три дня кровяных выделений) считаются чрезвычайно важными для физиологии женского тела. Это время физического очищения, которое происходит каждый месяц, но только у женщин. С мужчинами не происходит ничего подобного. Существует теория, что женщины в среднем живут дольше, так как их организм ежемесячно очищается от шлаков и токсинов. В течение этих нескольких дней организм стремиться вывести все шлаки вниз и позволить им вытечь из тела.

Однако если женщина живет на запредельной скорости, доступная организму энергия уходит не на то, чтобы избавиться от шлаков. Через некоторое время неправильная направленность процесса очищения может привести к нарушениям в природной эффективности менструального цикла. Большинство женщин согласятся с тем, что с менструальными выделениями у них ассоциируется спокойствие и самосовершенствование. Традиционно считается, что дни очищения дают женщине возможность погрузиться в глубокое молчание и почувствовать внутренний «источник».

После такого ежемесячного погружения в океан осознания, женская интуиция, обновленная из внутреннего источника, поможет направить решения семьи или племени в нужное русло.

В наше время плотный график и лихорадочное движение не дают женщинам остановиться и отдохнуть в первые несколько дней месячных. Знание и понимание такой природной склонности организма поможет вам понять разницу между тем, как удобно плыть по течению природных циклов, и как тяжело постоянно с ними сражаться. Старайтесь использовать любую возможность выстроить ваши планы так, чтобы напряженная деятельность не приходилась на менструальный цикл. Попытайтесь избежать марафонских (как в прямом, так и в переносном смысле) забегов в эти дни. Женщины, профессионально занимающиеся спортом, регулярно говорят о том, что если соревнование приходится на первые дни месячных, они замечают у себя упадок сил.

Рамка

Менструация никогда не была признаком слабости. Наоборот, считалось, что это время внутренней силы и внутреннего созидания.

Необходимо научить девочек поддерживать свой организм во время менструации так, чтобы они могли естественным образом следовать колебаниям своего цикла, а не бороться с ними. Девочки, проходящие период полового созревания могут научиться пользоваться тем, что дает им природа. Научить этому может положительный пример матери, считающей месячные не проклятием, а даром, дающим время для внутреннего созидания. Важно научить девочек поддерживать этот естественный процесс, подходящим образом планируя дела на месяц и используя растительные препараты, балансирующие особенности организма и типа. Если этому переходу будет оказана осознанная помощь, будущее поколение сможет избежать тех негативных симптомов, от которых в наше время страдает так много американских женщин.

Растения могут поддерживать и укреплять организм женщин в переходный период полового созревания и поддерживать баланс менструального цикла на протяжении всей жизни. Для здоровья организма в целом важно, чтобы система репродуктивных органов и менструальный цикл получали необходимое количество энергии и силы. Если женщина или девушка не слишком заботятся об этом, организм забирает энергию у репродуктивных органов для того, чтобы заставить остальные системы работать с большей скоростью. В Аюрведе упоминается адаптогенное растение, используемое специально для женских репродуктивных органов. Оно защищает их от дефицита энергии и потери сил.

Это растение носит название шатавари или ситавари (Asparagus racemosus), что в переводе означает «женщина с сотней мужей». Его можно без опасения принимать в течение всей жизни в любое время менструального цикла, до, во время и после беременности, а так же до, во время или после менопаузы.

Мои дочери принимают шатавари для того, чтобы должным образом установить свои гормональные циклы, так как это растение является своего рода репродуктивным тоником. Оно помогает организму вырабатывать и собирать материал, необходимый для гормонов менструального цикла. Шатавари не вырабатывает гормоны самостоятельно и не стимулирует их производство. Оно способствует естественной работе организма, вместо того, чтобы полагаться на гормональные лекарства.

**Способ применения шатавари.**

Для девочки-подростка лучше всего принимать шатавари по 500 миллиграммов два (в качестве профилактики и поддержки) или три (для лечения нарушений) раза в день.

*Юношеские прыщи*: Установление баланса гормонов – важная профилактика юношеских прыщей. Шатавари идеально подходит как для нормирования уровня гормонов, так и для уменьшения количества прыщей или профилактике их появления. Для оказания дополнительной помощи используйте манджишту и ним.

Проверьте сухость кожи вашего ребенка.

Сухая кожа может быть признаком внутренней сухости в полостях или кишечном тракте. Сухость часто приводит к запорам или другим проблемам с кишечником. Таким образом, заметив, что у ребенка стала слишком сухая кожа, проверьте то, как он ходит в туалет (см. начало этой главы и главу 4). Сухость кожи означает нехватку влаги в организме. Убедитесь в том, что ребенок пьет необходимое количество воды (см. главу 5).

Кожа связана не только с лимфатической, но и нервной системой организма. Кожные покровы полны нервных окончаний, поэтому чтобы защитить их, необходимо постоянно поддерживать необходимое увлажнение кожи. Если эти нервные окончания теряют влагу и раздражаются, они могут обострить проблемы всей нервной системы. Регулярный массаж поможет успокоить, увлажнить и восстановить нервы и кожные ткани. В 3-ей главе я описал простой и эффективный способ массажа на каждый день, способный помочь детям с сухой кожей, которая является отличительным признаком ребенка зимнего типа.

Рамка

*Сухая кожа является отражением того, что организм нуждается в дополнительном увлажнении.*

**Проверьте пульс вашего ребенка.**

Проверка пульса – самый простой способ установить уровень истощения организма вашего ребенка и его восприимчивости к болезням, без особых анализов. Это древняя методика использовалась в традиционной медицине по всему миру для того, чтобы установить степень переутомления ребенка и возможные признаки начинающейся болезни.

*Шаг 1: Определите базовый уровень.*

Начните утро с измерения пульса ещё спящих детей. Для точности лучше всего делать это до того, как они встанут из постели.

Самый простой способ измерить пульс ребенка – взять его за запястье со стороны большого пальца, где вы обнаружите лучевую артерию и лучевой пульс. Почувствуйте биение и сосчитайте количество ударов за 30 секунд. Умножьте полученную цифру на два, и вы получите количество ударов пульса в минуту. Лучше всего делать это постоянно, чтобы установить средний или базовый уровень биения пульса в спокойном состоянии.

*Шаг 2: Обращайте внимание на перемены.*

Влияние стресса на детей сказывается на пульсе. Если количество ударов изменилось на 10 в минуту, организм предупреждает вас об опасности переутомления. Если одновременно с этим ребенок переживает стрессовую ситуацию, увеличение количества ударов пульса, скорее всего, закончится простудой или другим заболеванием.

Если скорость биения сердца изменилась на 10 ударов в минуту или больше, это может означать, что иммунная система организма готовится бороться с бактериальной или вирусной инфекцией. Истощение ребенка может вызвать производство вредных гормонов для борьбы со стрессом (которые, как мы знаем, являются причиной многих болезней). Какой бы ни была причина, влияние стресса (как эмоционального, так и физического) на вашего ребенка так велико, что оно изменило его пульс больше, чем на 10 ударов в минуту.

Если результат проверки пульса оказался удовлетворительным, внимательно осмотрите ребенка на наличие других симптомов простуды, упомянутых в этой главе.

Рамка

*Если среднее количество ударов пульса увеличивается или уменьшается изо дня в день, больше чем на 10 в минуту, это означает, что ребенок перенапряжен и нуждается в отдыхе*.

Использование подходящих терапевтических средств, включая, в данном случае, омолаживающие растения или такие средства, как ашвагандха или Чаванпраш, необходимо для того, чтобы помочь восстановлению истощенной нервной системы.

*История Лизы.*

Родители Лизы каждый день проверяли ее пульс, чтобы определить базовый уровень, и заметили, что среднее количество ударов сердца девочки по утрам или во время сна составляет 80 в минуту, то есть эта цифра могла колебаться от 75 до 85 без ущерба для здоровья. Однажды вечером родители заметили, что Лиза зевала и капризничала во время ужина, размазывая еду по тарелке. Она затеяла ссору с младшим братом и сопротивлялась, когда пришло время отправляться спать. Родители решили, что она чересчур утомлена, поэтому, чтобы проверить свои подозрения, они измерили ее пульс.

В этот вечер количество ударов пульса Лизы составило 92 в минуту, что подтвердило подозрения родителей. Они поняли, что девочка не больна и нет смысла не пускать ее в школу, поэтому просто на пару дней отменили все ее занятия после уроков, чтобы она могла немного отдохнуть. Они внимательно осмотрели девочку на наличие симптомов приближающейся простуды, которую она могла подхватить. К тому же, они дали ей омолаживающие организм травы. Особенно Лиза любила Чаванпраш, поэтому с удовольствием принимала джем два раза в день в течение нескольких следующих недель, что дало ощутимый адаптогенный и укрепляющий эффект. Для восстановления нервной системы родители давали Лизе ашвагандху. Это позволило организму успокоиться и отдохнуть. Родители девочки своевременно заметили опасность и предупредили возможность болезнь своего ребенка. Наблюдая за уровнем утамляемости, проверяя ребенка на наличие симптомов простуды способом, описанным в этой главе, и применяя необходимое терапевтическое лечение, они смогли помочь Лизе сохранить свое здоровье.

*Важность измерения пульса.*

Впервые я узнал о методике наблюдения за здоровьем с помощью пульса, находясь в Индии. Я вернулся из поездки домой к трем своим малышам, которые у меня тогда были (дочерям 4-ех и 6-и лет и 3-летнему сыну). Только я переступил порог, как жена сообщила мне, что у девочек желудочная инфекция, а сын выглядит так, будто его сейчас вырвет. Чувствуя свою вину перед женой за то, что оставлял ее одну, я пошел в спальню к детям. Я проверил им пульс так, как меня недавно научили. Мои опасения подтвердились – их сердечки буквально готовы были выпрыгнуть из груди.

В Аюрведе пульс проверяется не только для того, чтобы выдать заключение. Вторая часть методики, которую я изучил, состояла в восстановлении нормального сердцебиения, придерживая запястье пациента там, где прослушивается пульс. У меня появилась отличная возможность попробовать. Если я вылечу детей, моя жена сможет нормально выспаться впервые за четыре ночи.

Я начал отсчитывать пульс детей, придерживая запястье около десяти минут. Их сердцебиение значительно замедлилось. Удары пульса не только стали реже, но и стабильнее по сравнению со стремительным и слабым сердцебиением, которое у них наблюдалось до этого.

После моего эксперимента дети уснули. Удивительно, но они крепко проспали в течение всей ночи. Моя жена была поражена. Она три дня наблюдала за тем, как одну из наших дочерей все время рвало. На следующий день лихорадка прекратилась, дети почувствовали себя хорошо и весь день провели, играя друг с другом.

Пульс в Аюрведе – это отражение сердца, которое поставляет кровь органам каждые две минуты. В сердце живут наши эмоции, которые мы готовы защищать до последнего. К тому же, сердце считается духовной и священной частью организма. В Индии, так же, как и в Китае, Греции и Египте, пульс был первичным инструментом диагностики. Говорят, искусство прослушивать пульс заключается в том, чтобы поставить диагноз пациенту и назначить ему лечение за те несколько минут, которые нужны для прослушивания.

Я до сих пор не понимаю, как то, что я удерживал запястья моих детей, смогло им помочь. Возможно, это было простое совпадение, но то, что у нас нет способа измерять статическую энергию тела, не означает, что этой энергии не существует. Акупунктура, например, тоже не имеет научного объяснения, но ее эффективность была доказана сотней исследований. Я верю в то, что наука уже делает первые шаги к пониманию человеческой системы самопроизвольного исцеления. Сейчас ее нельзя объяснить, но, возможно, в скором будущем она привлечет внимание полной сомнений западной медицины.

**Бассейны, самолеты и первые учебные дни.**

**Плавательные бассейны.**

Вода может представлять опасность. Плаванье в бассейне освежает в жаркий летний день, но будьте начеку, если ваш ребенок пошел на «вечеринку с внутренним бассейном» в январе. Дети могут простудиться, выйдя из теплого бассейна на холодный зимний воздух. Иммунная система теряет равновесие, когда внутренняя температура тела падает от напряжения мышц, а лимфа, замедляя свое движение, открывает организм навстречу инфекции.

Для того чтобы избежать такой ситуации, существуют такие растительные препараты, как трикату, куркума, Чаванпраш и эхинацея.

**Перелеты.**

Самолеты являются серьезной угрозой для защитных систем организма, так как во время перелетов мы дышим переработанным воздухом и быстро перемещаемся из одного климатического пояса в другой. Если вы, например, вернулись домой в Айову после недельного отдыха на Гавайях в январе, вы подвергаете себя опасности подхватить простуду, так как такая ситуация напоминает смену времени года.

Чтобы избежать простуды после отпуска, во время перелетов давайте детям растительные препараты, чтобы поддержать их пищеварение и очищение. Трифала и трикату – самый лучший способ защиты. Чаванпраш и куркуму можно принимать в целях профилактики.

**Первые учебные дни.**

Многие родители боятся первых учебных дней, потому что, высока вероятность детских заболеваний. В это время года погода становится холоднее, а дети общаясь со сверстниками, подвергаются воздействию более высокой концентрации микробов, вызывающих простуду. Первые учебные дни совпадают с переходом от одного времени года к другому, когда появляется риск нарушить тонкое равновесие влажности и сухости слизистых оболочек, что приводит к простуде. С началом учебного года родители должны принять множество мер предосторожности, чтобы сохранить здоровье своего ребенка.

**Краткий список рекомендаций, описанных в этой книге:**

* Отправляйте детей раньше ложиться спать (это может оказаться трудным, когда в девять часов бывает ещё светло).
* Откажитесь от поздних ужинов с пиццей и мороженым.
* Питайтесь большим количеством фруктов, созревающих в конце лета.
* Если у ребенка запор, дайте ему трифалу, и внимательно следите за тем, как он ходит в туалет.
* В качестве профилактики давайте ребенку полную ложку Чаванпраша один раз в день.
* При первых намеках на насморк, давайте ребенку куркуму.
* Ребенок должен пить достаточное количество воды.

**Простуда рядом с нами.**

Ваш ребенок может вернуться из школы с температурой и болями в горле. Что делать в такой ситуации? В первую очередь, не паникуйте! Существуют определенные травы, которые я использую в такие моменты.

Эхинацея действует очень эффективно, если простуда ещё в начальной стадии, и если использовать ее в правильных количествах.

Прием большого количества Чаванпраша эффективен при первых признаках заболевания. Чтобы избавиться от него, съедайте 6 чайных ложек три-четыре раза в день.

Если простуда уже началась, возможно, самым эффективным лекарством будет куркума. Принимая ее по одной чайной ложке каждый час или два в течение трех-семи дней, вы справитесь с любой подобной болезнью.

**Глава 10.**

**Секрет Девятый: «Ленивая Сьюзан».**

Поддерживать здоровье шестерых детей – задача не из легких, поэтому я разработал специальную систему под названием «Ленивая Сьюзан», которая стала бесценным инструментом для ее решения. Моя «Ленивая Сьюзан» – это вращающийся столик, где стоят самые важные растительные препараты и добавки, которые я каждый день даю своим детям.

В таком доме, как у нас, где все постоянно заняты, если вы и преодолеете путь до шкафа, чтобы достать свою растительную добавку для каждого ребенка, существует опасность, что вы не станете делать это каждый день. «Ленивая Сьюзан» «сидит» на кухонном столе, и каждое утро я поворачиваю колесо, чтобы вспомнить, что необходимо дать детям перед тем, как они отправятся в школу. Обычно, препараты изменяется в зависимости от времени года, состояния здоровья детей и результатов утреннего осмотра.

Если дети здоровы, «Ленивая Сьюзан» хранит обычные детские мультивитамины. Если прошлым вечером у нас был поздний тяжелый ужин, я могу предложить им такие средства для поддержки пищеварения, как трикату или имбирь с медом. Если они засиделись допоздна, делая домашние задания, и устали от большой учебной нагрузки, я даю им адаптоген. Адаптогенами (см. главу 9) называются растительные препараты, помогающие организму справиться со стрессом и укрепляющие иммунную систему.

Если у них появляется насморк, я должен дать им такие пряности, как имбирь и куркума с медом для того, чтобы избавиться от избытка слизи и снять воспаление полостей. В начале и в конце каждого времени года, когда дети особенно подвержены простуде и гриппу, я даю им добавки, повторяющие лечебные качества дикорастущих растений, урожай которых приходится именно на это время.

Например:

* Зимой я даю им ашвагандху. Это (по ведической классификации) теплый, «тяжелый корень», созревающий осенью для зимнего употребления. Он восстанавливает нервную систему во время долгого зимнего отдыха.
* Весной я увеличиваю употребление зеленых овощей. К тому же, я использую растения и продукты, богатые зелеными веществами, подкрепляя их действие двумя-тремя таблетками люцерны (мы зовем ее сеном), чтобы быть уверенным в том, что мои дети потребляют достаточное количество хлорофилла. К тому же, я даю им по полной ложке мятного хлорофилла , чтобы увеличить количество потребляемых ими зеленых овощей. Весенняя зелень является своеобразным удобрением для полезной флоры и роста бактерий в кишечном тракте.
* Летом я отдаю предпочтение таким охлаждающим растительным препаратам, как ним и манджишта. Они очищают кровь и кожу, лечат юношеские прыщи и улучшают кровообращение.

**Тонкая рамка**

Ежедневное применение «Ленивой Сьюзан» обеспечивает профилактику болезней и правильное развитие организма. Особенно важны такие меры, которые нейтрализуют негативное влияние стрессов на ребенка. Мы знаем, что избыток напряжения или неспособность справляться с ним является причиной 80% болезней и приводит к нарушению работы иммунной системы. Негативное влияние стресса на ребенка не всегда бывает явным. Из этой главы вы узнаете, каким образом можно распознать симптомы перенапряжения до того, как их влияние на здоровье ребенка станет заметным.

Цель этой главы – собрать вместе все, что обсуждалось в этой книге и создать легкодоступный справочник для родителей, включающий информацию о том, как и когда использовать то или иное растение. Все растительные препараты более детально описаны в предыдущих главах. Здесь же я кратко расскажу о том, как и когда именно я использую их в своей семье и среди пациентов.

Рамка

Следуя советам этой главы, вы поймете, что растить детей не так уж трудно, даже если у вас их так же много, как у меня.

Мы уже обсудили, как определить, тип вашего ребенка и как проводить его ежедневный осмотр. Я надеюсь, что вы поняли, что необходимо осматривать в первую очередь, чтобы распознать первые тревожные признаки приближения простуды. Заметив подобные симптомы и имея представление о сезонном различии пищи и выборе растительных препаратов, вы сможете подготовить вашего ребенка к сражению с надвигающейся простудой, гриппом или аллергией.

Следуя советам, описанным в этой книге, вы сможете заметить и предотвратить сезонные болезни за три-шесть месяцев до их появления. Меры по предотвращению январской простуды, должны быть приняты в сентябре или октябре. Используя техники предупреждения, описанные в этой книге, вы в скором времени значительно снизите количество простудных заболеваний у ваших детей. Если же болезнь все-таки проявится, она продлиться два-три дня и будет перенесена значительно проще.

Осматривая детей и повышая свои знания об их здоровье, вы поможете увеличить их собственные познания о том, что необходимо делать, чтобы быть здоровым. В конце концов, дети совершенно не любят болеть. Скоро вы услышите, как ваши дети просят у вас пищевую добавку или растительный препарат из «Ленивой Сьюзан».

Рамка

Как только вы приучите детей заботиться о своем собственном здоровье, они будут следовать этим правилам всю жизнь

Не так давно то, что мы привыкли называть народной медициной, тетушкиными сказками или бабушкиными рецептами было частью знаний и основной культуры. Определенные средства для поддержки здоровья передавались от бабушек к матерям, от матерей – к дочерям. Эти привычки так укоренились в сознании, что стали частью образа жизни. Матери точно знали, что необходимо делать для поддержки здоровья детей и как себя вести, если ребенок заболел. Большая часть этой простой и логичной информации была забыта, так как ее заменил современный подход к здоровью, в некоторых случаях он может стать единственной возможностью спасти жизнь. Однако недостаток заключается в том, что он возможен только, когда болезнь уже прогрессирует в организме. Мы должны помнить, что средства современной медицины не являются единственным способом лечения, доступным родителям.

Врачам Аюрведы платили, пока их пациент был здоров. Таким образом, если кто-то заболевал, доктора были заинтересованы в скорейшем его выздоровлении. Следовательно, аюрведические врачи делали акцент на профилактическом лечении. Они особенно тщательно осматривали своих пациентов в моменты сезонных обострений и способствовали предотвращению болезни за несколько месяцев до того, как она проявлялась.

К сожалению, система здравоохранения современного общества не направлена на восстановление и укрепление здоровья пациента, лечение начинается лишь иногда, когда стали явными симптомы заболевания. С другой стороны, родители должны быть очень внимательны к здоровью своих детей. Как доктора древности, родители должны охранять их от болезней, проводя профилактику, для предупреждения болезни.

**Секрет 9: Девятый секрет заключается в том, чтобы в точности следовать советам, описанным в этой главе, объясняющим, как и когда принимать растительные препараты, которые использовались в течение 5000 лет существования аюрведической медицины.**

**Опасны ли растительные препараты?**

В Нью-Джерси я столкнулся с тем, что многие спортсмены, с которыми я работал, имели предубеждения относительно лечебных трав и отказывались их принимать из-за негативного опыта их коллег. Было написано много статей и сделано много репортажей о случаях негативных и даже смертельных реакций спортсменов на некоторые растительные препараты. Люди, занимающиеся спортом, не единственные пострадавшие. Некоторые растительные средства обладают сильным вредным воздействием. Некоторые из них часто носят название «фентермины», то есть препараты с содержанием таких растений, как эфедра, гуарана, чай мате, ДГЕА и мелатонин, схожих с гормональными препаратами, а так же растений, способствующих росту гормонов с большой концентрацией аминокислот. Растения, продаваемые в качестве препаратов для снижения веса или повышения работоспособности, могут вызвать такие серьезные проблемы, как тахикардия или нерегулярность сердечного ритма. В результате подобных сообщений многие люди считают, что все растения потенциально опасны для их здоровья.

Растения действительно могут оказывать сильное воздействие на человеческий организм, особенно те из них, что обладают стимулирующим или успокаивающим эффектом. Обычно их принимают в виде концентрированных экстрактов, добытых лабораторным, а не естественным путем. Если вы устали или испытываете подавленность, вам, скорее всего, пропишут стимулирующее средство. Если вы беспокойны, слишком активны или страдаете от бессонницы, вам пропишут успокоительное. Люди, использующие травы таким образом, с таким же успехом могут пить таблетки, так как в этом случае они тоже будут подавлять симптомы. Этот подход называется аллопатическим, и заключается он в том, чтобы прописывать «натуральный» заменитель фармакологического препарата, хотя использование концентрированного экстракта активного компонента растения далеко от натуральности. На самом деле, аюрведическая медицина не рекомендует использовать растения, изменяющие способность организма действовать самостоятельно.

Я был чрезвычайно удивлен тем, с какой легкостью врачи, практикующие натуральную медицину (диетологи, натуропаты, остеопаты) прописывают такие препараты, как растительные или природные гормоны, предгормоны, стимуляторы, слабительные и успокоительные средства и пищеварительные ферменты. Часто все эти вещества начинают слишком активно питать организм, выполняя работу вместо него самого, что приводит к тому, что организм теряет способность бороться с проблемой без дополнительной помощи.

Рамка

В своей практике я не использую стимуляторы, успокоительные, слабительные или другие растительные средства, оказывающие влияние на работу организма, и, естественно, не рекомендую их на страницах этой книги.

Например, если женщине прописана гормональная терапия, присутствие этих гормонов успокоит организм, и он перестанет их вырабатывать. Эндокринная или гормональная система организма регулирует количество гормонов, вырабатываемых через механизм обратной связи: когда в организме присутствует необходимое число гормонов, дальнейшее их производство завершается. Если принимать гормональные препараты постоянно, организм снова и снова будет получать предупреждение о том, что ему совершенно не нужно производить гормоны самому. Первой самой логичной реакцией на нарушение гормонального баланса будет прием растительных препаратов или средств, способствующих восстановлению способности организма вырабатывать гормоны естественным путем. Обычно эту функцию выполняют так называемые предгормоны, используемые в Аюрведе в течение многих тысяч лет.

**Тонкая рамка**

Мы привыкли считать, что все будет прекрасно, если избавиться от симптомов. Антибиотики, слабительные или стимулирующие средства очень эффективно заботятся об их исчезновении, медленно загоняя причину заболевания глубже в организм ребенка. Естественно, такое лечение тоже имеет право на существование. Однако, используя его в качестве первого терапевтического средства, мы можем превратить простое нарушение, легко поддающееся лечению естественным путем, в тяжелое хроническое заболевание, на лечение которого уйдут годы.

Вместо того чтобы давать ребенку искусственные лекарства с большим количеством побочных действий, имеет смысл увеличить прием натуральных добавок, которые позволят организму самому решить проблему или, если болезнь все-таки началась, использовать растительный препарат с тем же, действием, что у таблеток, но без побочных эффектов. Аюрведа в первую очередь заботится о поддержке способности организма исцелять себя самому. Я предлагаю вашему вниманию такие растительные препараты, которые могут поддержать способность вашего ребенка восстановить баланс организма, крепкую иммунную систему, беспрепятственную циркуляцию крови и лимфы и оптимальное питание каждой клетки.

Если у ребенка появляется проблема, аюрведический подход советует бороться с ее причиной, а не просто избавляться от симптомов. Если, например, у ребенка случается запор, вместо того, чтобы использовать сильные слабительные, раздражающие кишечный тракт и вызывающие зависимость, Аюрведа советует лечить причину заболевания. Поддержите нервную систему ребенка в тот момент, когда он наиболее подвержен влиянию стресса, выводя избыток кишечной слизи и тонизируя мышцы толстой кишки для того, чтобы восстановить ее нормальное функционирование. Такой подход прост и направлен прямо на причину заболевания, хотя наша культура все ещё предпочитает мгновенный результат подавления симптомов.

**Тонкая рамка**

Не дайте себя обмануть! Если препарат является натуральным или растительным, называется ежедневной добавкой или продается в аптеке, это вовсе не означает, что он безопасен или эффективен. Многие из этих препаратов вызывают зависимость, уменьшают способность организма самому восстанавливать нормальное функционирование, имеют нежелательные побочные эффекты и во многих случаях усугубляют причину заболевания.

Растительные препараты, которые советую я на страницах этой книги, будучи частью Аюрведы, прошли тысячелетнюю проверку. Большинство растений, используемые в моей практике, на самом деле являются продуктами питания и специями, многие из которых меньше, чем сто лет назад были частью американского рациона питания. Это натуральные вещества, которые легко усваиваются и перевариваются организмом не как лекарство, а как обыкновенная пища. По этой причине и потому, что целое растение содержит все химические составляющие вида, а не один-два выделенных компонента, организм может усваивать компоненты растительной пищи, находящейся под рукой. Если организму не требуется особые растительные составляющие, они легко проходят через весь организм и выделяется в виде отходов.

Помимо всего прочего, из растений может быть приготовлен экстракт, что позволяет выделить один химически активный компонент растения в таблетку или жидкость. Это приводит к тому, что человек поглощает большое количество этого активного компонента. На мой взгляд, если извлечь один химический элемент и принять его отдельно от целого растения, такой препарат скорее можно назвать лекарством, чем растительным средством.

Любое растение содержит комплекс химических компонентов, взаимодействующих друг с другом в нашем организме, делая более безопасным поглощение целого растения, чем концентрированного экстракта. Однако существует несколько экстрактов, в которых сконцентрированы все составляющие растения. В большинстве случаев, это идеальный вариант, так как такая добавка менее насыщена, содержит меньше химических веществ и оказывает лучший эффект без побочных действий.

Стимуляторы, успокоительные и слабительные средства, являющиеся экстрактами одного активного компонента, могут быть опасны. Большинство растительных препаратов, оказавших негативное воздействие на спортсменов, были стимуляторами, изготовленными для улучшения показателей или для лечения простуды. Такие стимуляторы часто взаимодействуют с безопасными на первый взгляд лекарствами, что приводит к потенциально негативным результатам. Следует избегать таких растительных препаратов, реклама которых обещает вылечить вас от всех болезней, обеспечить энергией, сильными мышцами и защитой от простуды.

Помните, если что-то звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, скорее всего это пустое обещание.

Существует естественная последовательность действий, которой необходимо придерживаться при вмешательстве, как растительном, так и фармакологическом. Применение любого вида лечения должно быть обосновано и использовано по назначению только при появлении такой необходимости. Если кому-то требуется медицинское вмешательство по причине заболевания, имеет смысл для начала попробовать самый слабый препарат, обычно, для того, чтобы поддержать способность организма самостоятельно добраться до причины проблемы. Если растительный препарат не оказывает должного действия, используйте следующий логический ход, примите более сильный препарат, необходимый при ваших симптомах (натуральную добавку или растительный препарат в форме лекарства). Если не вышло на этот раз, используйте средства западной медицины, но помните, что сильные концентрированные препараты являются последним средством. Фармакологические препараты спасают жизни, но должны быть использованы только при острой необходимости.

Традиционно в нашей стране мы используем название «альтернативная медицина», говоря об альтернативе современным западным лекарствам. Этот подход к здравоохранению отстал от жизни и не имеет логики. Как я уже описывал ранее, фармакологические препараты часто являются более сильными, чем растительные добавки, и именно они должны стать альтернативой более мягким натуральным средствам, когда последние не могут справиться с задачей. Западная медицина должна занимать подобающее место в более логичном подходе, поддерживающем здоровье и искореняющем причину болезни, используя опыт предшествующих поколений.

**Немного о витаминах.**

Не так давно мы и наши дети потребляли витамины и минералы в необходимых для поддержания оптимального здоровья, роста и развития количествах только через пищу. Даже сегодня такие большие животные-вегетарианцы, как слоны, олени и лоси вполне справляются без дополнительной помощи мультивитаминов и минеральных добавок. Так почему нам необходимо дополнять свой рацион питания витаминами? Статья, опубликованная в журнале американской медицинской ассоциации в 2002 году, советует каждому взрослому человеку пить хотя бы по одной таблетке мультивитаминов в день. Двадцать лет назад этот же журнал опубликовал другую статью, где говорилось о том, что среднестатистический человек не нуждается в приеме мультивитаминов, так как это бесполезная трата времени и денег.

За последние 20 лет многое изменилось. Естественно, мы испытываем большее напряжение, чем раньше. Наш рацион питания не содержит необходимого количества свежих фруктов и овощей, а современному урожаю не достает необходимых витаминов, минералов и важных элементов, которые были в почве 50 лет назад. Сведения статьи 2002 года, взятые из недавнего исследования, проведенного в Гарвардском университете, являются не единственным примером внимания ученых к проблеме витаминов и доказательства положительного их влияния, в отличие от мнения, распространенного 20 лет назад.

В 2002 году в ходе исследования, проведенного министерством сельского хозяйства США, за трехдневный период была протестирована пища 20 000 человек на наличие 10 важных питательных веществ. Удивительно, но никто из них не употреблял даже минимального количества рекомендованной дневной нормы (РДН). Другие работы тоже подтвердили обеднение нашего рациона питания. Доктор Роберт Флетчер из Гарвардского университета указал на то, что 80% американцев не съедают минимальной рекомендованной нормы, состоящей из пяти фруктов и овощей в день, необходимых для того, чтобы обеспечить организм важными питательными веществами.

Мы не соблюдаем даже рекомендованную норму питательных веществ в нашем рационе питания, хотя даже ее слишком мало для нашего организма. Рекомендованная дневная норма включает в себя минимальное содержание питательных веществ для избежания развития их дефицита. Это ещё одно новое доказательство, подтверждающее то, что такого количества слишком мало для поддержки крепкого здоровья. Согласно данным, предоставленным доктором Флетчером, даже те, кто съедает по пять фруктов и овощей в день, для оптимального здоровья нуждаются в большем количестве витаминов.

Общепринятое мнение гласит, что изначально цифры, установленные РДА были вполне приемлемыми, но уровень стресса, который испытывают взрослые и дети растет с каждым днем. Организм требует питательных веществ более высокого качества, чтобы справиться с постоянным напряжением. К тому же, избыточное количество пустых калорий, сахара и рафинированной муки вместе с загрязненной окружающей средой и стрессовыми ситуациями способствуют выведению витаминов группы В и питательных веществ из организма. Условия, в которых хранятся продукты, тоже влияют на их витаминную ценность. Многие из них, такие как, например, витамин С, со временем теряют все свои качества, поэтому во фруктах, привезенных из дальних стран, его гораздо меньше, чем в тех, что были выращены и проданы недалеко от места их созревания. И, наконец, почва в наше время испытывает дефицит минералов и важных элементов, необходимых для обеспечения пищи высоким качеством и питательными веществами.

В 1936 году ученых и правительство США обеспокоил уровень питательности пищи, выращенной на американской земле. Ставший знаменитым документ №264, написанный и представленный Рексом Бичем, гласил, что 99% американцев страдают от дефицита минеральных солей, важных составляющих рациона. В докладе говорилось: «Сегодня (в 1936 году!) ни один человек не съедает достаточного количества фруктов и овощей, чтобы обеспечить желудок необходимым для здоровья количеством минеральных солей, так как желудок не может вместить так много!». «Лабораторные исследования доказали, - продолжал он. – Что фрукты, овощи, зерновые культуры, яйца и даже молоко и мясо отличаются от того, какими они были несколько поколений назад». Доклад доказывал, что не вся морковь одинакова, и не каждая отдельно взятая морковка содержит то, что должна содержать. Если об этом задумывались около ста лет назад, до начала применения почвенных химических удобрений и преимущественного выращивания монокультур без смены выращиваемых растений, нам следует задуматься об этом ещё глубже. Изменение способа ведения сельского хозяйства и дальнейшее истощение почвы лишили нас необходимых для здоровья питательных веществ.

Дефицит почвы негативновлияющий на обработанную, лишенную питательности пищу, составляющей рацион питания большинства американцев, и увеличение уровня стресса заставляет задуматься, как живут наши дети. Другая статья, опубликованная в американском журнале народного здоровья, содержит данные, что 9% американцев съедают рекомендованную норму овощей и фруктов в день, 45% - не едят фрукты и овощи вовсе и не пьют натуральных соков, 22% - не едят овощи. Эти результаты более чем убедительно доказывают необходимость приема витаминов.

Я думаю, что большинству родителей понятно, что и детям и взрослым необходимы питательные добавки. Согласно многим исследованиям, как бы хорошо вы ни питались, вы обязательно начнете испытывать дефицит какого-нибудь питательного вещества. Итак, вопрос остается открытым: Какие витамины необходимы семье? Как узнать, насколько высоко качество витаминов и как легко они впитываются в кровь и клетки? К сожалению, часто такие вопросы не задают вовсе. Если мы считаем, что все витаминные и минеральные добавки одинаковы, нам есть чему удивляться.

Согласно исследованию «Последствия вмешательства питательных веществ», проведенному в 1992 году доктором Гзел-Шлееттвайном, 97% американцев страдают от дефицита того или иного питательного вещества (витамина или минерала). Тогда как, согласно упомянутой выше статье, 33% американцев регулярно принимают витамины. Если 97% американского населения страдают от дефицита, а 33% принимают мультивитамины, можно заключить, что большая часть витаминов не выполняют поставленную задачу. Только 3% американцев потребляют необходимое количество питательных веществ и не страдают от дефицита.

**Тонкая рамка**

Как узнать, что витамины, которые пьет ваш ребенок, были эффективно поглощены и усвоены организмом? Лучший способ – связаться с компанией-производителем и спросить об уровне усваивания витаминов и минералов, содержащихся в их продукции. Если вы это сделаете, во многих компаниях вам ответят, что их витамины усваиваются на 100%. После этого, я бы посоветовал попросить прислать факс это доказывающий. Я сам поступал так же, но до сих пор не получил ответа ни от одной фирмы.

Смысл заключается в том, что многие компании в своих заявлениях опираются на теорию или концепцию того, как витамины и минералы попадают в клетки. Исследуя этот вопрос, я не нашел точной информации, способной ответить на него. Согласно работе одного независимого исследователя, с которым мне довелось общаться, многие витамины и минералы всасываются в кровь в поразительно малых количествах. Минералы с большим трудом попадают в клетки организма, поэтому в организме остается только 10-50% от того, что было поглощено. Все, что не попало в клетки, выводится, перерабатывается или откладывается в глубоких тканях.

Проблема неполного усваивания витаминов и минералов заключается в том, что организм вынужден выводить токсины и тяжелые для переваривания вещества через выводящие каналы. К сожалению, не все непереработанные и неусвоенные витамины и минералы полностью выводятся из организма. Многие из этих неусвоенных веществ откладываются в тканях, создавая аму (слизь), или токсичные соединения, о которых мы упоминали в 4 главе. Родители должны разбираться в этом вопросе, так как рекомендация регулярно пить витамины исходит от таких авторитетных источников, как журнал американской медицинской ассоциации.

Не все витамины и минералы одинаковы. Лучшее, что я могу порекомендовать, принимать витамины, основанные на растительных экстрактах. Искусственные витамины, рекламируемые как биоидентичные натуральным и действующие на организм так же, как фрукты и овощи, не содержат тех важных элементов и минералов, встречающихся в природных витаминных источниках. Последние определяются организмом как пищевой источник и, в результате, усваиваются глубокими тканями. Искусственные витамины, хотя и расщепляются пищеварительной системой, в большинстве случаев действуют не как натуральные. Из-за отсутствия сопутствующих элементов и минералов они не так легко впитываются в глубокие ткани. Например, в случае с витамином А, ретинол (искусственная форма витамина А) повышает риск переломов и потерю твердости костей.

Для того чтобы определить разницу между синтетическими (идентичными натуральным маслам) и биологическими материалами, выведенными из растений, было проведено интересное исследование с использованием эфирных масел. Оно измеряло эффект пахучих масел на мозговую деятельность, сравнивая биологический источник с синтетическим, но идентичным натуральному. Когда испытуемый вдохнул искусственное розовое масло, мозг продолжил работать в привычном режиме, абсолютно не реагируя. Однако когда он вдохнул запах натурального розового масла, функционирование мозга значительно изменилось.

Из этого исследования можно сделать вывод, что ощущение запаха, направленное в мозг, работает по какому-то неизученному механизму, который ещё не до конца нами понят. Организм позволяет натуральному маслу проникнуть в лимбическую систему, часть мозга отвечающую за эмоции, и расположенную в том месте, куда направляется ощущение запаха. Натуральное розовое масло повлияло на работу мозга. С другой стороны, организм не распознал так называемый идентичный натуральному запах синтетического масла, и не позволил ему попасть в лимбическую систему, от чего оно не смогло повлиять на функционирование головного мозга.

Мы ещё не обладаем достаточными знаниями в области влияния искусственных витаминов на наш организм, поэтому чтобы подстраховать себя, используйте натуральную продукцию, основанную на растениях. Существует ещё много неизученного и непонятного в проблеме усваивания, переработки и качества витаминов и минералов. Единственное, в чем мы абсолютно уверены, это в том, что человечество было создано, чтобы потреблять витамины и минералы из такой пищи, как фрукты и овощи. Если источник витаминов и минералов основан на растении, шанс их усваивания возрастает во много раз.

**Рамка**

Убедитесь, что ваши дети едят достаточное количество фруктов, овощей, орехов, семян и цельного зерна. Этим вы сделаете первый шаг к обогащению их организма мультивитаминами и мультиминералами.

Вовсе не обязательно давать детям минеральные и витаминные добавки каждый день, если их рацион питания правильно сбалансирован. Если вы ежедневно даете им небольшую дозу таких профилактических растительных препаратов, как Чаванпраш (см. главу 9), вы можете ограничить количество приемов витаминных добавок до одного раза в три-шесть дней.

**Рамка**

Второй шаг заключается в том, чтобы приобрести витаминную и минеральную добавку, произведенную компанией с хорошей репутацией и состоящую из компонентов основанных на растительных экстрактах.

**Совет родителям:** *Покупая самые дешевые жевательные витамины в продуктовом магазине, не надейтесь, что они будут эффективно усваиваться и перерабатываться организмом.*

«Ленивая Сьюзан».

«Ленивая Сьюзан», описанная мною в начале главы, та самая, которая хранит питательные добавки для поддержки оптимального здоровья моих детей. Следующий ниже список содержит описание моей «Ленивой Сьюзан», построенное по степени частоты использования того или иного продукта. В таблице вы найдете название растения, номер главы, где оно описано более детально, включая дозу и распространенное терапевтическое назначение. Затем, я снабдил список подробным описанием влияния растения на тип ребенка и его сезонного эффекта. К тому же, я включил в него распространенные болезни и растения, используемые для их лечения и профилактики. Для того чтобы подобрать препарат ребенку, для начала выберите растение, отвечающее симптомам и сверьте его с типовым и сезонным списком.

**«Ленивая Сьюзан».**

**Первичный список.**

*Трикату* (см. главу 4 и 7):

* поздний или тяжелый ужин,
* питание непривычной пищей во время путешествия,
* профилактика заболеваний во время смены одного времени года другим,
* во время путешествия и при возвращении домой после отпуска,
* первые признаки насморка,
* аллергия или аллергический сезон,
* инфекции полостей,
* боли в горле.

*Трифала* (см. главу 4):

* тяжелый ужин,
* профилактика запоров во время путешествий,
* первые признаки простуды: круги под глазами,
* вялое очищение кишечника,
* запор,
* легкая очистка кишечника,
* мультиминеральная и мультивитаминная добавка (см. главу 10),
* профилактика: от трех до шести раз в неделю.

*Куркума* (см. главу 3 и 4):

* насморк,
* простуда и грипп,
* диарея,
* аллергия,
* воспаления любого типа,
* кашель,
* кожные нарушения или сыпи,
* отравление.

*Ашвагандха* (см. главу 9):

* усталость,
* стресс,
* нарушения работы иммунной системы,
* слишком большая физическая или умственная нагрузка,
* нежелательная потеря веса,
* улучшение памяти и укрепление сил.

*Бакопа* (см. главу 12):

* депрессия,
* энергия,
* дефицит внимания,
* улучшение памяти.

*Чаванпраш* (см. главу 9):

* ежедневное питание,
* укрепление иммунной системы,
* первые признаки простуды,
* истощение,
* дополнительный источник витамина С,
* мгновенный источник энергии или средство перекусить.

*Ситоплади* (см. главу 3):

* забитые легкие,
* астма или затрудненное дыхание,
* кашель (сухой или с мокротой),
* бронхиты.

*Смесь ситоплади и куркумы* (см. главу 3):

* кашель,
* затрудненное дыхание,
* инфекции, простуда или грипп.

*Смесь ситоплади, куркумы и трикату* (см. главу 3 и 4):

* инфекции верхних полостей,
* кашель,
* простуда и/или грипп,
* воспаленные полости, забитые слизью.

**Вторичный список.**

*Джимнема гурмар* (см. главу 6):

* тяга к сладкому,
* гипогликемия, быстрая смена настроения,
* низкий уровень энергии вечером.

*Жевательное молозиво* (см. главу 8):

* укрепление иммунной системы,
* заживление сухих и раздраженных слизистых оболочек.

*Эхинацея* (см. главу 9):

* первые признаки простуды,
* укрепляет иммунную систему и приводит в движение застоявшуюся лимфу.

*Пажитник* (см. главу 4):

* вялое пищеварение,
* отрыжка,
* запор.

*Чай из тмина и имбиря* (см. главу 4):

* газы и/или отрыжка.

*Хинг (асафетида)* (см. главу 4):

* газы,
* отрыжка,
* кишечные колики,
* запор,
* боли в животе.

*Смесь фенхеля, тмина и хинга* (см. главу 4):

* боли в животе.

*Имбирная помощь пищеварению* (см. главу 4):

* поздний тяжелый ужин,
* отравление.

*Трифала и бильва* (см. главу 4):

* диарея.

*Касторовое масло* (рецепт касторового печенья) (см. главу 4):

* запор.

*Шатавари (ситавари)* (см. главу 9):

* помогает подготовить девочек-подростков к менструации.

*Ушное масло* (см. главу 9):

* для профилактики использовать раз в две-четыре недели зимой,
* инфекции полостей,
* простуда или грипп,
* боли в ушах.

*Чай из фенхеля и кориандра* (см. главу 4):

* повышенная кислотность желудка,
* избыток жара.

*Ним* (см. главу 4):

* кожные сыпи (см. главу 4),
* лихорадка,
* прыщи.

*Манджишта* (см. главу 3 и 4):

* разрушение скоплений в лимфе,
* кожные сыпи, экзема,
* воспаленные гланды,
* опухшие глаза,
* кожный зуд, усиливающий при физических нагрузках,
* усталость,
* прыщи,
* аллергия.

*Эфирные масла* (см. главу 10):

Бутылочки с маслом, конечно, не стоят на «Ленивой Сьюзан», но они являются частью нашего ежедневного режима.

*Суп от простуды и от проблем с пищеварением* (см. главу 4):

* простуда или грипп,
* восстановление после проблем с желудком,
* плохое пищеварение.

*Ежедневный массаж* (см. главу 3):

* сухая кожа,
* стресс,
* улучшает лимфодренаж,
* защита во время сезона простуд и гриппа,
* зимняя профилактика.

*Увеличение количества потребляемой воды* (см. главу 5):

* простуды,
* отравления,
* аллергия, астма,
* профилактика почти всех заболеваний.

**Растения, поддерживающие здоровье ребенка каждого типа и сезона.**

Растения, составляющие «Ленивую Сьюзан», классифицируются по их воздействию на тип организма ребенка и на текущий сезон. Эта информация поможет вам избежать использования тех средств, которые могут провоцировать и обострить недомогания характерные для типа вашего ребенка.

Например, если у ребенка появилась сыпь, вам необходимо использовать ним, предназначенный как раз для таких случаев. Однако если у ребенка появилось раздражение в виде экземы, он принадлежит к зимнему типу, и к тому же, если это происходит зимой, охлаждающие свойства нима могут усугубить своим действием и без того сухую природу заболевания.

Если ребенок принадлежит к летнему типу и жалуется на красную воспаленную сыпь летом, ним будет лучшим средством для его лечения. Прохладная природа нима охладит воспаление, облегчая симптомы и воздействуя на причину проблемы.

**Тонкая рамка**

Следующий ниже список поможет родителям проверить подходит ли то или иное растение для лечения заболевания ребенка определенного типа. В первую очередь, найдите растение или растения, удовлетворяющие нужды вашего ребенка. Затем проверьте их по этому списку, пригодны ли они для использования по отношению к типу ребенка и текущему сезону.

**Внимание**: *Многие растения подходят более чем одному типу и могут использоваться несколько сезонов. Некоторые средства сбалансированы так, что подходят детям любого типа.*

**Растительные препараты, уравновешивающие зимние качества или Вата:**

* трикату,
* трифала,
* ашвагандха,
* чаванпраш,
* бакопа,
* эхинацея,
* ситоплади,
* ежедневный массаж с использованием масла,
* средство от болей в животе (фенхель, тмин, хинг),
* средство от газов и отрыжки (тминно-имбирный чай),
* куркума (в малых количествах),
* шатавари (ситавари),
* чай из фенхеля и кориандра,
* молозиво,
* хинг,
* суп от простуды и от проблем с пищеварением,
* ушное масло,
* пажитник,
* имбирная помощь пищеварению,
* касторовое масло,
* экстракт из семян грейпфрута.

**Растительные препараты, уравновешивающие летние качества или Питта:**

* ним,
* манджишта,
* чай из фенхеля и кориандра,
* средство от болей в животе (фенхель, тмин, хинг),
* шатавари (ситавари),
* эхинацея,
* ситоплади,
* трифала,
* молозиво,
* суп от простуды и от проблем с пищеварением,
* ежедневный массаж с использованием масла,
* ушное масло,
* хинг (в малых количествах),
* трифала и бильва,
* джимнема или гурмор
* чаванпраш.

**Растительные препараты, уравновешивающие весенние качества или Капха:**

* пажитник,
* джимнема или гумор
* ситоплади,
* трифала,
* средство от болей в животе (фенхель, тмин, хинг),
* ежедневный массаж с использованием масла,
* молозиво,
* бакопа,
* суп от простуды и от проблем с пищеварением,
* ушное масло,
* куркума,
* чаванпраш,
* хинг,
* эхинацея,
* манджишта,
* ним,
* чай из фенхеля и кориандра,
* ашвагандха,
* трикату,
* имбирная помощь пищеварению,
* средство от газов и отрыжки (тминно-имбирный чай).

**«Ленивая Сьюзан»: заболевания и средства лечения.**

**Прыщи:**

Ним (см. главу 4),

Манджишта (см. главу 3 и 4).

**Аллергия:**

Трифала (см. главу 4),

Куркума (см. главу 3 и 4),

Трикату (см. главу 4 и 7).

**Астма:**

Ситоплади (см. главу 3),

Молозиво (см. главу 8),

Трикату (см. главу 4 и 7).

**Простуда:**

Куркума (см. главу 3 и 4),

Ситоплади (см. главу 3),

Трикату (см. главу 4),

Ушное масло (см. главу 9),

Эхинацея (см. главу 9).

**Запор:**

Трифала (см. главу 4),

Касторовое масло (см. главу 4),

Чаванпраш (см. главу 9),

Пажитник (см. главу 4).

**Кашель:**

Ситоплади (см. главу 3),

Ситоплади, куркума (см. главу 3),

Ситоплади, куркума, трикату (см. главу 3 и 4).

**Диарея:**

Трифала с бильваом (см. главу 4),

Черника (см. главу 4),

Мускатный орех (см. главу 4),

Гранаты (см. главу 4).

**Газы/отрыжка/боли в животе:**

Хинг (см. главу 4),

Тминно-имбирный чай (см. главу 4),

Фенхель, тмин, хинг (см. главу 4),

Пажитник (см. главу 4).

**Усталость:**

Ашвагандха (см. главу 9),

Бакопа (см. главу 12),

Чаванпраш (см. главу 9),

Манджишта (см. главу 3 и 4).

**Лихорадка:**

Манджишта (см. главу 3 и 4),

Ним (см. главу 4),

Чаванпраш (см. главу 9),

Молозиво (см. главу 8).

**Гипогликемия:**

Джимнема (см. главу 6).

**Память:**

Бакопа (см. главу 12),

Ашвагандха (см. главу 9).

**Менструация:**

Шатавари (ситавари) (см. главу 9).

**Сыпи:**

Ним (см. главу 4),

Манджишта (см. главу 3 и 4),

Куркума (см. главу 3 и 4).

**Инфекции полостей:**

Эхинацея (см. главу 9),

Трикату (см. главу 4 и 7),

Ушное масло (см. главу 9),

Куркума (см. главу 3 и 4).

**Вялое пищеварение:**

Пажитник (см. главу 4),

Трифала (см. главу 4),

Касторовое масло (см. главу 4),

Чаванпраш (см. главу 9).

**Воспаленные гланды:**

Манджишта (см главу 3 и 4),

Ежедневный массаж (см. главу 3),

Ушное масло (см. главу 9).

**Боли в животе:**

Фенхель, тмин, хинг (см. главу 4),

имбирная помощь пищеварению (см. главу 4).

**Дозировка препаратов.**

Рекомендованная доза каждого растения детально представлена в тех главах, где описывается само растение (сверьтесь по алфавитному указателю). Определяя дозировку того препарата, который вы собираетесь дать ребенку, используйте «правило большого пальца», основанное на его возрасте. Разделите количество лет на 20, и вы получите дозу взрослого человека, которую можно использовать для расчета дозы ребенка.

**Тонкая рамка**

Возраст/20 = доза взрослого человека для ребенка. Например, доза препарата для 6-летнего ребенка будет равна 6/20 или 3/10 от полной взрослой порции.

В подробном описании каждого растения в предыдущих главах я даю рекомендации по поводу того, как принимать особые растительные препараты. Идеальный аюрведический вариант, когда дети нормально переносят вкус растения, смешанного с медом в пасту, и могут есть эту смесь из ложки, запивая водой. Если же дети считают этот вкус слишком неаппетитным, прием такого препарата становится пыткой, как для них самих, так и для родителей. В таком случае используйте капсулы, которые легко расщепляются желудком, без проблем освобождая растительный препарат.

У себя дома мне удавалось уговорить детей глотать капсулы, даже когда им было по 3-4 года. Однако это получилось не потому, что они воспринимали мои логические рассуждения о том, как хорошо им станет после этого лекарства. Честно говоря, я испробовал все методы, но без особого успеха. Тогда я решил их подкупить. Конечно, вам может показаться, что это абсолютно неприемлемый метод для того, чтобы уговорить ребенка что-либо сделать, но он сработал. Тот факт, что наши дети с готовностью глотали капсулы, не раз спасал здоровье всей нашей семьи.

Я говорил им, что если они примут капсулу, мы пойдем в магазин игрушек, где они смогут выбрать все, что им понравится. Все это, вместе с использованием небольшого психологического приема (я сообщал им, что как мне кажется, они не смогут справиться с заданием, и выходил из комнаты слегка разочарованный) оказалось очень действенным способом. За несколько минут дети проглатывали свои капсулы.. Только услышав слова «магазин игрушек», они глотают таблетки так же легко, как картофельное или яблочное пюре.

**Эфирные масла.**

Эфирные масла являются эссенцией растений, трав или цветов. Они добываются путем паровой дистилляции растения, что позволяет сконцентрировать его наиболее полезные качества. Эфирные масла обладают запахом и эффективны для ароматерапии (действенном методе использования трав, направленном на наше ощущение запаха). Это единственное ощущение, имеющее прямой доступ в лимбическую систему (эмоциональный центр мозга) через обонятельный нерв. Именно поэтому, когда вы чувствуете знакомый запах, он мгновенно вызывает воспоминания о пережитом в прошлом.

**Рамка**

Масло является самой мощной и самой лечебной составляющей растения.

**Способ применения эфирных масел.**

Эфирные масла можно использовать в детской комнате по ночам, пока дети спят, или добавлять в масло для ежедневного массажа. Для массажа обычно подходит 5% раствор. Для того чтобы растворить масло в ночном воздухе спальни, добавьте 10-20 капель в горячую воду. Аромалампы, более эффективно распространяющие эфирные масла.

**Список эфирных масел по типу их воздействия.**

Эфирные масла, представленные ниже, уравновешивают здоровье ребенка любого типа: зимнего, летнего и весеннего. Масло может быть использовано как для того, чтобы успокоить особые качества типа вашего ребенка, так и для того, чтобы свести к минимуму воздействие потенциально опасного для него времени года. Например, если ваш ребенок принадлежит к летнему типу, выбирайте масло, представленное в летнем списке.

**Рамка**

Использование эфирных масел имеет тысячелетнюю историю, и продолжает быть эффективным, популярным и научно обоснованным методом воздействия.

Некоторые виды масел чрезвычайно эффективны для всех трех типов. Особенно ценно их воздействие на умственную и эмоциональную сферы организма. Если ваш ребенок с трудом засыпает по ночам, выберите одно из подобных масел и наполните этим ароматом его комнату, когда он отправится спать.

**Внимание:** *Существует множество замечательных справочников по эфирным маслам и ароматерапии. Виды масел, представленные в нижеследующем списке, лучше всего описаны в книгах, специализирующихся на данной теме. Когда вы узнаете, какие симптомы лечит то или иное масло, вы можете скорректировать свой выбор, комбинируя информацию, представленную в этом списке, с типом нарушения, который наблюдается у вашего ребенка. Например, здесь представлено два-три типа масла, помогающие при затрудненном дыхании, но только одно из них подойдет по типу, текущему времени года и причине, вызвавшей нарушение.*

**Зимние типы масел:**

* базилик,
* фенхель,
* майоран,
* апельсин,
* герань,
* бергамот,
* бензоин,
* кардамон,
* корица,

**Летние типы масел:**

* сандаловое дерево,
* лаванда,
* лимон,
* иланг-иланг,
* ромашка,
* перечная мята,
* фенхель,
* роза,
* флердоранж,
* мелисса (лимонник).

**Весенние типы масел:**

* розмарин,
* эвкалипт,
* камфара,
* ладан,
* шалфей,
* можжевельник,
* мирра,
* черный перец,
* гвоздика.

**Типы масел для трех типов времени года:**

* роза,
* жасмин,
* лаванда,
* сандаловое дерево,
* ладан,
* мелисса (лимонник),
* имбирь,
* фенхель.

**«Жуем зимний жир».**

На протяжении всей книги мы обсуждали то, что в году существуют определенные моменты, когда дети наиболее подвержены различным заболеваниям. Один из таких моментов – конец сезона, когда характерные свойства того или иного времени года доходят до предела, а погода меняется и перестраивается на следующий сезон. В конце каждого времени года мы становимся более уязвимы и чаще заболеваем простудой, аллергией или астмой. Конец зимы – очень опасное время, так как сухость и холод накапливается в окружающей среде в максимальном количестве. Для того чтобы защитить организм от пересыхания, важно увеличить количество потребления жирных кислот.

Незаменимые жирные кислоты или НЖК являются необходимой составляющей нашего рациона питания и отличаются от других составляющих его масел. Они выполняют важную функцию нейромедиатора и способствуют развитию миелиновой оболочки (защитного покрытия нервных клеток), что делает их важной поддержкой нервной системы. К тому же, они являются существенным компонентом иммунной системы, что делает их необходимыми для поддержания стойкого иммунитета. НЖК содействуют целостности кожи, пищеварительного тракта, стенок артерий и других сосудов. Исследования показали, что потребление НЖК уменьшает уровень холестерина в крови детей и, в результате, помогает защитить их от сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. К тому же, НЖК оказывают полезное действие на многие хронические болезни, включая диабет, артрит и астму.

НЖК являются очень хрупкой субстанцией, которую легко уничтожить. Именно поэтому у многих детей наблюдается дефицит этого важного питательного вещества. НЖК легко разлагается под воздействием воздуха, света, высоких температур и во время обработки продукта. Большая часть растительных масел, входящих в состав крекеров, чипсов, печенья и каши прошли обработку и, в результате, оказывают негативное действие на организм. Процесс гидроочистки, используемый для масел входящих в состав маргаринов и фасованной еды, не только разрушает незаменимые жирные кислоты, находящиеся в масле, но и наносит вред организму. Было доказано, что гидроочищенные растительные масла увеличивают количество холестерина и свободных радикалов. Когда масло подвергается такому воздействию, начинается производство трансжирных кислот, которые считаются более опасными для сердечно-сосудистой системы, чем насыщенные жиры, и должны быть полностью исключены из рациона питания. В настоящее время фирма-производитель должна указывать на этикетке процентное содержание трансжирных кислот в своем продукте.

**Рамка**

Наш организм не вырабатывает незаменимые жирные кислоты, поэтому их необходимо принимать вместе с пищей или в виде диетической добавки. Чаще всего они находятся в листовой зелени, маслах холодного отжима, сушенных бобовых культурах, необработанных орехах (особенно грецких) и семенах.

Существует два типа НЖК – масла омега-3 и омега-6. Масла омега-6 входят в состав качественного растительного масла, прошедшего минимальную обработку. В свою очередь, масла омега-3 реже встречаются в рационе питания детей, в результате чего многие из них страдают от их нехватки. Источниками масел омега-3 являются: льняное масло или свежие льняные зерна, листовая зелень, бобы, свежая пророщенная пшеница, орехи (особенно грецкие). Эти масла особенно хрупкие и нестабильные, поэтому содержащую их пищу нужно есть только в свежем виде. Это ещё одна причина, почему покупая свежие продукты в сезон их созревания у местного фермера, вы поддерживаете здоровье всей вашей семьи.

**Если ваши дети испытывают дефицит незаменимых жирных кислот, у них, скорее всего, наблюдается:**

* хронический насморк,
* боли в ушах,
* кашель в течение долгого периода времени,
* аллергии,
* астма,
* кожные сыпи,
* проблемы с пищеварением.

В период перехода от зимы к весне полезно принимать такие профилактические препараты, как трифала и трикату.

Профилактика зимних заболеваний требует богатого протеинами и жирами (включая НЖК) рациона питания. Более того, не следует забывать об источниках витаминов и минералов, которые помогают жирам поддерживать здоровье иммунной системы.

**Впереди весна.**

Дождливая, сырая весна приносит с собой простуды и аллергии, в результате чего начинается выделение избыточного количества слизи. Лучший способ предотвратить это – должным образом соблюдать зимнюю диету. Помните о том, что организм начинает выделять избыток слизи весной из-за высушивающего действия зимы.

Рамка

В конце зимы очень важно поддерживать правильное очищение кишечника ребенка, защищая его от излишней сухости и скопления токсичных материалов или ама.

Небольшой весенний урожай состоит из салатов, листовой зелени и побегов. Такая листовая зелень, как огородная капуста, мангольд, листья одуванчиков и шпинат очень полезна в это время года. Лопух, одуванчики, желтокорень и магония разрушают скопления слизи, помогая очищению кишечника. К тому же их легко использовать в приготовление пищи

Растительные препараты, составляющие «Ленивую Сьюзан» (куркума, трикату, пажитник, Чаванпраш и трифала) выводят избыток слизи и укрепляют пищеварение, чтобы защитить детей от простуды и аллергии. Как уже было сказано ранее, потребляя весной люцерну и хлорофилл, вы укрепляете пищеварительную систему ребенка.

**Рамка**

Весенний урожай является средством очистить организм от избытка слизи.

**Летняя прохлада.**

В конце лета организм склонен к сухости из-за накопленного жара. Более того, этот жар провоцирует такие виды аллергии, как сенная лихорадка, и располагает ребенка к выделению избытка слизи зимой.

Яблоки, гранаты, арбузы, груши и виноград являются самыми распространенными в это время фруктами, предназначенными для охлаждения организма от излишней сухости и жара. Позвольте ребенку съедать больше этих фруктов в конце лета.

Дети летнего типа тоже нуждаются в прохладе. Они должны избегать открытого солнца, особенно после обеда. Эти дети по своей природе не любят загорать. Летом родители должны следить, чтобы они делали зарядку утром или вечером, а не в полуденную жару. В это время года солнце светит большую часть дня, поэтому родители могут позволить детям отправляться в кровать позже.

В качестве профилактики в это время года можно принимать такие охлаждающие растительные препараты, как ним или манджишта. В конце лета на пару недель прибавьте к этому списку трифалу и Чаванпраш, это поможет защитить ребенка от простуды в период перехода от одного времени года к другому и в течение следующих месяцев.

**Тонкая рамка**

Сверьтесь со списком продуктов на каждый сезон, чтобы создать полный список необходимых продуктов.

Рамка

*Ключ к здоровью летом, лежит в блюдах богатых доступными в этот сезон охлаждающими фруктами.*

**Глава 11.**

**Секрет Десятый: Здоровье – это умение дышать.**

Аюрведа – это одна из многих традиционных медицинских систем, особое внимание уделяющая дыханию через нос, как способу гармоничного развития организма. Младенцы с самого рождения дышат именно таким способом, но, становясь старше, дети начинают чаще дышать ртом. В традиционных видах медицины, поддерживающих носовое дыхание, родители учат своих детей продолжать дышать через нос. Увидев, что дети спят на спине с открытым ртом, поворачивают на бок, закрывают рот и удерживают губы, чтобы заставить дышать через нос. Практика носового дыхания культивировалась в течение многих тысяч лет, так как во многих племенах было обнаружено, что дети, дышащие таким способом, реже болеют простудой. К тому же, стало ясно, что носовое дыхание способствует укреплению нервной системы и развитию более острого ума. Индийские военные провели множество исследований, подтверждающих преимущество войск, дышавших носом, перед дышавшими ртом, так как последние подвергались большему количеству простудных заболеваний и вирусных инфекций,.

Искусство дышать носом передавалось из поколения в поколение точно так же, как умение плавать. Оно ценилось не только за способность укреплять здоровье и улучшать физические показатели, но и за то, что оно усиливает наш умственный и духовный потенциал. Аюрведа, будучи наукой жизни, делает акцент на связь между телом, разумом и духом. Аюрведа готовит организм к воплощению духовных процессов.

**Тонкая рамка**

Носовое дыхание является ключом к развитию нервной системы ребенка и достижению необходимого уровня духовного развития. Дыхание открывает двери в центральную нервную систему и мозг, давая возможность почувствовать тонкую энергию организма.

Согласно распространенному мнению, нет никакой разницы между дыханием через рот и дыханием через нос. Однако никто точно не уверен в этом, так как книги по западной психологии ясно дают понять, что работа дыхательных путей ещё не до конца изучена (даже сегодня их изучение ещё не подошло к концу). Наши легкие состоят из пяти долей. Большинство людей вдыхают только в две верхние доли, оставляя часть легких в состоянии покоя. Когда я начал изучать действие дыхания на физическую активность, один из вопросов, волнующих меня, звучал так: «Если у нас пять долей легких, почему мы используем только две?»

Правильный способ дыхания исторически передавался от матери к дочери и от отца к сыну в качестве естественной составляющей воспитания детей. Родители просто нормализовали дыхание детей, изменяя их позу во время сна, если они спали с открытым ртом. На прогулке, когда дети проводили время с родителями, гуляя по лесу, собирая пищу для семьи или траву для коров, они естественно, имитировали способ дыхания взрослых, то есть дышали через нос.

**Тонкая рамка**

**Советы по дыханию через нос:**

1. Если у вашего ребенка хронический насморк или он просто не может дышать по какой-либо причине через нос, не сдавайтесь. Попробуйте детские пластыри «Правильное дыхание». Они увеличивают открытость носовых проходов на 30% и могут оказать неоценимую помощь в обучении носовому дыханию.
2. Если ваш ребенок выделяет избыточное количество слизи, дайте ему вдохнуть солевой раствор, чтобы промыть и очистить полости. После промывания возьмите ватный тампон и, обмакнув его в растительное масло (кунжутное масло холодного отжима или другое растительное масло высокого качества), смажьте носовой проход ребенка. Затем, ваш ребенок должен два-три раза глубоко вдохнуть, чтобы вдохнуть масло в полости. Масло смажет сухие раздраженные полости, и вам станет гораздо легче научить ребенка дышать через нос.

**Назад в будущее.**

Пока я изучал Аюрведу в Индии, я часто гулял с человеком, которому тогда было около 75-80 лет. Он был специалистом в Аюрведе и йоге. Однажды мы бродили по Гималайским горам в поисках редких растений. День выдался жаркий, а прогулка требовала больших усилий. На одном из крутых подъемов, несмотря на то, что я долго занимался бегом, я начал пыхтеть и задыхаться, а этот энергичный старик скользил по склону горы, спокойно дыша носом. Его дыхание не было ни быстрым, ни трудным. Каждый вдох был долгим, медленным и немного громким. Этот звук слышался очень ясно, что позволило мне заметить то, как он дышит. Там, на вершине горы, я впервые познакомился с чрезвычайной полезностью носового дыхания.

Использование носового дыхания, увеличивающего выносливость, практиковалось в течение многих тысяч лет во многих странах по всему миру. Многие виды китайского военного искусства, привезенные из Индии буддистскими монахами Бодхидхарма, используют этот метод. Ведическая литература Индии включает в себя тома текстов, посвященных пользе дыхания через нос. Коренные жители Америки использовали технику, подобную той, которой пользуются в восточных боевых искусствах, во время тренировок бегунов, поддерживающих сложную почтовую сеть, раскинувшуюся от Центральной до Южной Америки. В древние времена обучение спортсменов правильному дыханию было важной составляющей общих тренировок.

Молодых бегунов или обучающихся боевому искусству людей просили добежать до верха горы и назад с полным ртом мелких камней. Если вы попробуете пробежать таким способом, вы быстро поймете, что единственный доступный вам метод дыхания открывается через нос. В других историях рассказывается о бегунах, от которых требовалось пробежать с полным ртом воды и выплюнуть ее только в конце пути. Эти исключительные меры были придуманы для того, чтобы заставить организм дышать более разумно и, в результате, стать образцом физической силы и выносливости, от которого мы теперь очень далеки.

Племя Тарахумара, обитающее на территории северной Мексики, состоит из последних представителей племени бегунов. Они называют себя Рарамури или «легкие ноги», и это название не является обычной метафорой. В среднем они регулярно пробегают от 80 до 120 километров в день и с легкостью справляются с пробежкой на расстояние в 240 километров. Когда представители этого племени принимают участие в таких забегах, как Лидвиль 100 (самый известный забег на 160 километров, который проводится в городе Лидвиль, штат Колорадо, США), они поражают всех своими способностями. Западные медицинские исследователи изучали этих бегунов и пришли к выводу, что все, что они видели, не сможет повторить ни один человек.

Когда исследователи попросили бегунов племени Тарахумара пробежать марафон на дистанцию в 41 километр, они рассмеялись, считая это детской забавой. В обжигающей жаре северной Мексики они бежали со средней скоростью 10 километров в час по неровной горной поверхности пустыни Чихуахуа. Скорость марафонцев мирового класса превышает 10 километров в час, поэтому в этом не было ничего удивительного. Самое интересное наблюдалось в их физиологии после того, как они завершили бег. Скорость биения их сердца составляла 130 ударов в минуту, тогда как обычно она доходит до 160-180 ударов. Но ещё более удивительным было то, что их кровяное давление к концу забега было ниже, чем до его начала.

Больше всего ученых поразил тот факт, что дыхание испытуемых было таким же спокойным и легким, как если бы они вовсе не участвовали в забеге. Более того, лучшие бегуны Тарахумара находятся в возрасте около 50-и лет, так как для них естественно с годами улучшать свои способности, чего мы, живущие по образцам западной культуры, абсолютно не можем понять.

**Дети дышат необыкновенным способом.**

Когда мои дети были младенцами, я заметил, что они дышат только через нос. Их рот предназначался для еды и сосания всего, что они видели, а их носы – только для дыхания. Когда ребенок подхватил простуду и у него забился нос, я полностью убедился, что ему было очень трудно дышать таким способом. Я наблюдал за тем, как он, лежа в кроватке, пытался вдыхать через нос, чтобы наполнить легкие. Он все ещё дышал, хотя и не полностью вдыхая, поэтому мы не предпринимали никаких экстренных мер. Однако я помню, что мне очень хотелось научить его дышать ртом. Я просто хотел, чтобы он смог открыть свой ротик и вдохнуть полные легкие.

После этого случая я позвонил своему другу педиатру и спросил о механизме дыхания младенцев. Он сказал, что носовое дыхание считается обязательным для младенцев, тогда как дышать ртом они не умеют. Это случилось в начале 90-ых годов и с тех пор, медицина пересмотрела используемые термины и теперь считается, что младенцы умеют дышать ртом, но предпочитают использовать для этого нос.

Если нос младенца блокируется полностью, он начнет задыхаться. В этом случае, организм пошлет тревожные сигналы. Ребенок начнет кричать, хватая воздух ртом. Этот крик имеет определенное значение, так как с его помощью по тревоге в легкие попадает большое количество воздуха. К тому же, крик способствует обильному выделению слизи, которая должна промыть полости и восстановить нормальное носовое дыхание. Как только полости прочищаются и можно снова начать дышать носом, кнопка тревоги отключается, и ребенок перестает кричать.

Дыхание в момент крика или дыхание через рот перемещает воздух в верхние доли легких, где расположена большая часть стрессовых рецепторов и их связь с симпатической нервной системой. Представьте на секунду, что произойдет, если в лесу вы лицом к лицу встретитесь с медведем. Первой вашей реакцией будет от страха захватить воздух ртом. Этот вдох наполнит верхние доли легких, что поможет активизировать стрессовые рецепторы и включить «боевую тревогу». В лучшем случае, вы довольно быстро почувствуете прилив энергии и убежите, спасая свою жизнь.

Однако вовсе не обязательно встречать медведя и хватать воздух ртом или кричать для того, чтобы активизировать стрессовые рецепторы верхней части легких. Неглубокие вдохи включат ту же самую систему, даже если не существует никакой опасности. Наши 26 000 дыхательных движений в день имеют сильное воздействие на организм. Если все они или хотя бы большинство сделаны ртом, стрессовые рецепторы симпатической нервной системы активизируются в первую очередь. Постоянное состояние стресса в организме будет способствовать избыточному и ненужному выделению вредных гормонов для борьбы с ним.

С другой стороны, более глубокое носовое дыхание благодаря строению носовых проходов и полостей способствует наполнению воздухом нижних долей легких. Наш нос – это не простая трубка или открытая пещера. Он состоит из носовых раковин, действующих как турбины. Я помню, как впервые увидел эти раковины у лошади. Лошади – крупные животные, дышащие исключительно через нос и не умеющие пользоваться ртом для этих целей. Когда я посмотрел на лошадиный череп, меня поразили расположенные внутри него раковины. Они были похожи на раковины морских моллюсков со спиралевидными проходами, предназначенными для увеличения скорости воздуха на пути к легким. У лошадей этот путь занимает довольно много времени. Человеческие раковины имеют меньший размер, хотя вид их тоже впечатляет. Они позволяют воздуху вращаться и передвигаться в виде тонких спиралевидных потоков. В результате, более сильный и прямой поток воздуха эффективно проникает глубоко в нижние доли легких.

**Тонкая рамка**

**Убаюкивание малыша:**

Если ребенок кричит и дышит ртом, его всегда можно успокоить, укачивая. Этот процесс хорошо иллюстрируется немецким словом stillen, то есть успокоить. Когда малышей качают, им приходится дышать через нос. Раковины позволяют воздуху попасть глубже в легкие, успокаивая ребенка и активизируя парасимпатическую нервную систему.

Использование нижних долей легких считается более полезным, так как от 60 до 80% кровоснабжения легких нуждается в доставке кислорода и газообмене. Рецепторы парасимпатической нервной системы расположены в нижней части легких. Носовое дыхание из-за своей связи с ней активизирует реакцию диаметрально противоположную той, что вызывает дыхание через рот.

*Разница между парасимпатической и симпатической нервной системой:*

**Парасимпатическая:**

Расслабляющая реакция организма,

Связь с нижними долями легких,

Укрепляет иммунитет/пищеварение,

Омолаживает,

Уменьшает скорость сердцебиения,

Уменьшает уровень сахара в крови,

Носовое дыхание.

**Симпатическая:**

Активизирует защитные реакции организма,

Связь с верхними долями легких,

Подавление иммунитета/пищеварения,

Истощает организм,

Увеличивает скорость сердцебиения,

Увеличивает уровень сахара в крови,

Ротовое дыхание.

**Львы, тигры и медведи. Вот это да!**

Когда ваши дети вырастают, идут в школу и начинают испытывать давление сверстников, социальное напряжение и детские стрессы, их дыхание сильно изменяется. Расслабленную жизнь младенцев, естественным образом вдыхающих воздух глубоко в себя, сменяет растущее с каждым днем напряжение и более сжатое дыхание. Ежедневное напряжение напоминает встречу с медведем в лесу. Всякий раз на футбольном поле, в классе, в школьных коридорах и на игровой площадке дети делают хватательный вдох, в основе которого лежит страх. Дети, которых научили дышать глубоко и разумно через нос, обладают большим преимуществом, так как они справляются со стрессом лучше, чем это делают те, кто дышит ртом.

Я помню, как однажды летом наблюдал за своими детьми, когда они стояли у края бассейна. Я заметил, что размер живота напрямую связан с их возрастом. Став старше, они учатся выжимать из себя все силы и стойко переносить детские горести. У моего 2-летнего сына было строение, делавшее его королем мира с самым большим животиком в округе. Он, в отличие от других детей, чувствовал себя превосходно, позволяя своему животу просто болтаться из стороны в сторону. Когда он вдыхал, становились видны его нижние ребра, и все движения тела позволяли ему дышать глубоко, естественно и разумно, позволяя воздуху попасть в самые нижние доли легких. Рядом с ним находился мой 5-летний сын, который постоянно оказывался на линии фронта, испытывая социальное и школьное давление. Каждый день он «встречался с медведем в лесу». Естественно, что он начал дышать верхней частью груди, используя этот способ, как средство выживания и, отвечая таким образом на стресс. Любой родитель подтвердит, что дети не слишком внимательны к чувствам друг друга, поэтому обиды в их среде становятся скорее правилом, нежели исключением. Мои 7 и 9-летние дети имели ещё более плоский животик, что указывало на ещё больший контроль над своим дыханием.

**Почему водоворот событий и жизнь влияют на дыхание?**

При каждом выдохе ребра естественным образом сжимают легкие с помощью мышечного напряжения, называемого эластичным опадением, для того, чтобы из них вышел весь воздух. Этот процесс очень зависит от стресса. Точно так же, как мы хватаем воздух, увидев медведя, под давлением стресса организм начинает делать неглубокие вдохи, пропуская воздух только в верхнюю часть легких, то есть туда, где расположены стрессовые рецепторы. Тем временем, нижние доли сжимаются ещё сильнее, поддаваясь эластичному опадению ребер и становясь более сжатыми и жесткими.

Таким образом создается замкнутый круг. Больший стресс ведет к более неглубокому дыханию, которое, в свою очередь, провоцирует ещё более сильное напряжение, а нижняя часть легких становится более жесткой и недоступной для воздуха. Механизм эластичного падения приводит к дальнейшей жесткости в клетке нижних ребер и нижней части легких. Вскоре реберная клетка становится в буквальном смысле слова клеткой, сжимающей сердце и легкие, заставляя нас дышать только верхней частью легких. Такой способ дыхания продолжает стимулировать симпатическую нервную систему, вызывая реакцию на стресс.

**Рамка**

Жизнь ребенка скоро превращается в выживание в чрезвычайных условиях с неправильно функционирующей иммунной системой.

Каждый вдох верхней частью груди стимулирует выделение гормонов для борьбы со стрессом из надпочечников, которые при необходимости могут спасти жизнь вашему ребенку, дать ему больше энергии во время забега или соревнования или помочь сконцентрироваться на решении теста или трудной задачи. Однако, выделяясь регулярно, эти гормоны приносят с собой негативный эффект провоцирующий болезни. Гормоны стресса в качестве отработанного материала выделяют свободные радикалы, которые признаны главной причиной старения, хронических заболеваний, рака и даже смерти. Более того, биохимическая реакция на постоянный стресс влияет на настроение вашего ребенка и его жизнерадостность. Когда ребенок начинает дышать более естественным способом, пропуская воздух глубоко в легкие, он активизирует парасимпатическую нервную систему, что приводит к расслаблению организма, позволяющему ребенку справится со стрессом. Напряжение не затрагивает его, скользит, как вода по телу утки. Когда ребенок готов справиться со стрессом таким способом, напряжение не оказывает сильного влияния ни на нервную, ни на иммунную систему.

**Реберная клетка или реберный массаж.**

На самом деле ребра созданы в виде двенадцати пар рычагов, согласованно двигающихся для того, чтобы обеспечить массаж сердца и легких с каждым дыхательным движением. Этот массаж поддерживает циркуляцию лимфы. К тому же, с каждым из 26 000 дыхательных движений, которые делает ваш ребенок за день, массируются мышцы вдоль позвоночника, плечи и связанные с грудью органы сердца и легких. Когда нижняя реберная клетка игнорируется и становится жесткой, дышать полной грудью становится тяжелее, а глубокий вдох не получится до тех пор, пока она снова не станет упругой и доступной для носового дыхания.

Естественной реакцией нашего организма на стресс и влияние эластичного движения реберной клетки становится неэластичность реберной клетки и закупоривание свободного доступа к нижним долям легких. Именно по этой причине древние бегуны тренировались с полным ртом мелких камней или воды, чтобы заставить себя понять всю важность носового дыхания. У нас, как у родителей, есть замечательная возможность научить детей дышать глубоко и разумно в течение всего наполненного стрессовыми ситуациями детства. Снова обрести доступ к нижним долям легких через носовое дыхание не так уж трудно. Необходимо всего лишь немного практики. Я обучал спортсменов и людей, далеких от спорта, дышать таким способом в течение почти 20 лет, и видел настоящие чудеса.

**Рамка**

Глубокое носовое дыхание обеспечивает ощущение спокойствия, которое я называю центром шторма. В центре шторма ребенок учится умело справляться с большим количеством стрессовых ситуаций внешнего мира, поддерживая внутри себя нерушимый мир и спокойствие.

На поле боя в эпической поэме «Махабхарата» Кришна открывает секрет победы великому воину Арджуне. Он говорит: «Йогаста куру кармани», что означает: «В первую очередь укрепи силу духа, а потом действуй». Основная идея его высказывания заключается в том, что необходимо зафиксировать внутреннее спокойствие или силу духа, и только после этого человек сможет достичь победы. Это похоже на действие шторма – чем больше центр его покоя, тем сильнее ветер. По этому поводу очень хорошо сказала Билли Джин Кинг, описывая арену во время соревнований: «потрясающая смесь жестких действий происходила в атмосфере всеобщего спокойствия».

**Секрет 10: Десятый секрет здоровья заключается в том, чтобы практиковать носовое дыхание. Дыхание через нос не только обеспечивает здоровье и физическую выносливость, но и является ключом к полному использованию** **нервной системы и способности постигать тонкую и духовную энергию организма.**

**Давид и Голиаф.**

Давайте обсудим как влияет носовое дыхание на возможности наслаждаться жизнью и физическими упражнениями.

В 90-ых годах я проводил тренинг по использованию техники дыхания носом во время занятий спортом среди преподавателей физкультуры в маленькой частной школе на Среднем Западе. В то время их футбольная команда была маленькой, неопытной и считалась одной из самых слабых в лиге. На самом деле, мне кажется, они не выиграли ни одной игры за сезон – или я ошибаюсь? Определяется ли победа только финальным счетом очков? Что-то поменялось в команде, когда игроки начали практиковать носовое дыхание. Их внимание естественным образом переключилось с желания победить к наслаждению игрой. Вместо того чтобы ориентироваться на цель, что обычно случается во время школьных соревнований, они стали радоваться самому процессу игры. Смена приоритетов позволила команде улучшить способность и умения игроков без напряжения и стресса.

Этот новый подход изменил их отношение к игре с самой сильной лидирующей командой лиги. В этом матче более сильная команда выиграла со счетом 8:0, хотя от неопытных игроков ожидали проигрыша в 20 очков.

Во время этого «убойного проигрыша» молодая и неопытная команда нашла способ насладиться процессом матча. Для своего уровня команда играла совсем неплохо и по праву гордилась своими достижениями. В течение всей игры мои подопечные наслаждались собой и даже своим проигрышем. Они показали хорошие спортивные качества и великолепный энтузиазм. Наслаждение матчем и воодушевление, которое испытывали игроки, сбило с толку лидирующую команду и сказалось на их способности играть.

**Рамка**

Победа не всегда означает большое количество забитых голов, а победитель – это не всегда тот, кто набрал больше очков. В данном случае победа была в сердце каждого игрока команды, забившей, может быть, меньше голов, но без сомнения победившей в этой схватке.

В конце игры, проигравшая команда праздновала свое поражение как самую большую победу. Это привело в ярость выигравшую команду. По какой-то причине ее игроки не были удовлетворены своим триумфом. Их так сильно раздражала реакция проигравших, что они предложили сыграть матч-реванш. Они посчитали, что, сыграв ещё раз, они не только наберут дополнительные очки, но и сломят дух команды.

Когда игроки «проигравшей» команды услышали о реванше, они рассмеялись и стали ещё больше поздравлять друг друга.

Как дыхание через нос может создать особую психологическую атмосферу на футбольном поле? Для того чтобы ответить на этот вопрос, в 1992 году мы изучили действие носового дыхания во время физических упражнений. Десять учеников старших классов выполняли тест на велотренажере, дыша носом. Затем те же самые ученики сделали это упражнение, вдыхая через рот, и мы смогли сравнить результаты. Мы измерили скорость сердцебиения, частоту дыхания, уровень полученного напряжения, мозговые колебания, кровяное давление и воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему.

Выполняя упражнение более активно, ученики, дышавшие носом, справлялись с напряжением намного легче, чем те, кто дышал ртом. Дышавшие носом выполняли упражнение с большим уровнем сопротивления (200 Ватт) делая всего 14 дыхательных движений в минуту. Если знать, что обычно мы дышим 16-18 раз в минуту, этот результат выглядит очень значительным. Представьте, что вы делаете тяжелое физическое упражнение, но при этом производите на 4 дыхательных движения меньше, чем обычно.

Во время измерения показателей тех, кто дышал через рот, та же самая группа детей выполняла те же самые упражнения, тяжело дыша и задыхаясь. Удивительно, но при этом они делали 48 дыхательных движений в минуту! В этом и заключается огромная разница: дыша ртом, дети вдыхали 48 раз в минуту, а делая это носом – всего 14 (см. график А).

**График А.**

**Уровень дыхания.**

**Упражнение, выполненное при ротовом и носовом дыхании.**

**(вертикальная шкала): дыхательных движений/минута**

**(горизонтальная шкала): Ватт (сопротивление увеличивалось в течение теста на велотренажере).**

* **ротовое дыхание**
* **носовое дыхание**

**График А: Упражнение, выполненное при ротовом и носовом дыхании.**

**Рамка**

Другими словами, они были готовы трансформировать свою субъективную реакцию и увеличить энергичность выполнения упражнения на 60%.

Когда участников попросили сравнить свои ощущения во время выполнения упражнений, используя сначала носовое, а потом ротовое дыхание, результат оказался даже более впечатляющим. Для того чтобы ответить на этот вопрос, их попросили использовать шкалу Борга. От них требовалось указать уровень испытанного напряжения, распределив его по шкале от одного до десяти, где десять является самым высоким и сильным уровнем напряжения (см. График Б). Дыша ртом, на самом высоком уровне сопротивления, все испытуемые отметили десятое деление. Однако уровень испытанного напряжения заметно изменился, когда ученики стали дышать носом при выполнении того же самого упражнения с тем же самым уровнем сопротивления. В этом случае, уровень напряжения находился на отметке четыре, а не десять, как в предыдущем тесте.

**График Б.**

**Испытанное напряжение.**

**Упражнения, выполненные при ротовом и носовом дыхании.**

**(вертикальная шкала): ощущаемый уровень напряжения.**

**(горизонтальная шкала): Ватт (сопротивление увеличивалось в течение теста на велотренажере).**

* **ротовое дыхание**
* **носовое дыхание**

**График Б: Упражнение, выполненное при ротовом и носовом дыхании.**

**Тонкая рамка**

Представьте, что вы выполняете то же самое количество работы или испытываете то же самое количество стресса в жизни, но вместо того чтобы ощущать предельное напряжение, достигающее десятой отметки, вы без усилий справляетесь со всем, напрягаясь только до отметки четыре. Это очень похоже на то, что ощущали ученики, дышавшие через нос во время выполнения упражнения.

Когда на семинарах я спрашиваю людей, как они чувствуют себя в стрессовых ситуациях, большинство указывают на то, что постоянно живут с напряжением, доходящим до десятого уровня. Если носовое дыхание изменило напряжение учеников во время выполнения упражнения, оно может изменить и уровень нашего отношения к жизни.

Большая часть методик, снижающих стресс, которые мы изучаем став взрослыми, помогают справляться с напряжением, когда оно уже оказало свое негативное воздействие на наше тело и разум. Используя правильный метод дыхания, и применяя его на практике, мы можем научить детей предотвращать влияние стресса. Если мы покажем им, как остаться спокойными в стрессовой ситуации сейчас, они легко и без усилий справятся с напряжением более высокого уровня, став взрослыми. Им будет не страшен нарушающий работу иммунной системы, вызывающий разного рода болезни и нестабильность настроения, негативный эффект его воздействия.

Нам необходимо научить детей справляться со стрессом. В современном мире это является частью воспитательной работы. Однако важно помнить, что хотя ротовое дыхание ассоциируется со страхом, оно не всегда производит отрицательный эффект. В действительности, ротовое дыхание так же естественно для нас, как и носовое. Правда, если дети, вырастая, начинают чаще дышать через рот, они могут потерять способность делать это через нос, приговаривая себя к 26 000 стрессовых дыхательных движений каждый день, даже если причины напряжения нет. Цель этой главы – рассказать родителям о преимуществах носового дыхания во время сна и физических упражнений.

**Рамка**

Если мы сможем научить своих детей справляться с ежедневным напряжением как можно более мирно и спокойно, мы окажем им большую услугу и позволим вступить во взрослый мир с умением, более ценным, чем способность водить машину или плавать.

**Мозговые колебания во время дыхания.**

Для того чтобы продолжить изучение воздействия носового дыхания на организм, мы измерили работу мозговых колебаний во время упражнений, сделанных с открытым ртом, и тогда, когда для дыхания использовался нос. Существует четыре частоты или положения мозговых колебаний, показывающие разные типы умственной деятельности. Ими являются волны бета, альфа, тета и дельта. Бодрствующий мозг, активно вовлеченный в умственную деятельность, генерирует бета волны, преобладающие в организме, находящемся в состоянии стресса. Мозговые волны альфа генерируются в состоянии расслабленности, отдыха, медитации или во время таких, координирующих разум и тело занятий, как йога. Мозговые волны тета ассоциируются с подсознанием. Они генерируются во время сна или в глубоком медитативном состоянии и являются источником творческой и духовной связи. Наконец, волны дельта являются самыми медленными и спокойными, и наблюдать их можно во время глубокого сна или гипноза. Волны дельта ассоциируются с неосознанными мыслями, интуицией и эмпатией.

Когда мы делаем физические упражнения, наш организм выделяет адреналин и другие гормоны стресса, позволяющие ему активно взяться за выполнение задания. В такой момент мозговые волны (в первую очередь бета) часто становятся быстрыми и несогласованными. Именно это мы видим при выполнении упражнения людьми, дышавшими через рот (см. график В). Однако мозговые колебания тех, кто дышал через нос, были спокойны и гармоничны. Это означает, что мозг в целом работал в скоординированной манере. Вместо того чтобы, как ожидалось, увеличить скорость колебаний с возрастанием бета активности, мозг замедлил свои действия, и можно было наблюдать выброс альфа-волн (см. график Г). Колебания альфа редко проявляются во время занятий аэробикой, их движение присуще при выполнении упражнений для разума и тела или йоге, которые обладают абсолютно иным воздействием на организм.

График В

Активность мозговых колебаний во время выполнения упражнений людьми, дышавшими через рот.

(вертикальная шкала снизу вверх):

P4O2

F8T4

T4T6

T3T5

F7T3

P3O1

C3P3

(горизонтальная шкала): бета активность, наблюдаемая на 18-й минуте обычного теста на велотренажере (сравнима по времени с 11-минутной «слушающей фазой»).

\*крупные волны в F7T3 и F8T4 объясняются центральным моментом.

График В: Активность мозговых колебаний во время выполнения упражнений людьми, дышавшими через рот.

График Г.

Активность мозговых колебаний во время выполнения упражнений людьми, дышавшими через нос.

(вертикальная шкала снизу вверх):

C4P4

P4O2

F8T4

T4T6

T3T5

F7T3

P3O1

C3P3

(горизонтальная шкала): Альфа активность на 11-й минуте «слушающей фазы» (во время теста на велотренажере).

График Г: Активность мозговых колебаний во время выполнения упражнений людьми, дышавшими через нос.

Во время активных физических упражнений, мы с помощью правильного дыхания можем ощутить состояние расслабления и спокойной эйфории. Точно такую же активность мозга, как у учеников, выполнявших физическое упражнение, но дышавших через нос, мы можем наблюдать во время медитации или глубокого расслабления. Состояние расслабления, на которое указывают доминирующие альфа-волны, объясняет, почему дети отметили, что напряжение достигло четвертой отметки во время выполнения упражнения с использованием носового дыхания, и десятой – во время того же упражнения, но при ротовом.

**Рамка**

Вместо того чтобы реагировать на упражнение, как на угрожающую жизни стрессовую ситуацию, носовое дыхание позволяет принять его спокойно и без напряжения.

Дети рождаются с естественной способностью дышать через нос и пользуются ею, пока не подвергнутся стрессу. Умение пользоваться носом для дыхания во время физических упражнений (которые воспринимаются организмом как стрессовая ситуация), полностью изменяет состояние мозга детей в этот момент.

Мы изучили множество работ, описывающих мозговые колебания, но не нашли ни одной, которая показывала бы выработку альфа-волн во время физических упражнений, как это получилось у нас.

**Ловим мозговые волны.**

С помощью недавних исследований в области изменений волновой активности мозга в течение всего детства, удалось нарисовать интересную картину того, что движет ребенком в первые годы его жизни. Работа, выполненная Лайбоу в 1999 году, показала, что первые 5 лет жизни у ребенка преобладают дельта и тета волны. Помните, что дельта волны генерируются во время сна, гипноза и неосознанных действий. Так как они связаны с получением информации и погруженностью в себя, их относят к тому времени жизни ребенка, когда он только пришел в этот мир, и учится его понимать.

Между 2 и 6 годами преобладают немного более быстрые тета волны. Эти волны часто появляются в состоянии между сном и пробуждением. Я уверен, что многие родители наблюдали подобное состояние у своих детей в моменты, когда они почти заснули.

Около 6 лет мозговые волны набирают ещё большую скорость и выражают альфа состояние осознанности, представленного спокойствием, которое мы наблюдали во время исследования носового дыхания при выполнении физических упражнений. Если нам повезет, наши дети подчиняться этому естественному спокойствию, представленному альфа-волнами.

Бета-волны генерируются во время мыслительного процесса, сфокусированного или сконцентрированного на проблеме. Они повышают уровень активности и напряжения и не проявляются полностью до 10-12 лет.

Во время своего развития дети совершают как физическое путешествие, так и мыслительное. У младенцев и малышей преобладает медленный, но восприимчивый мыслительный процесс без осознанного оформления мыслей. В первые годы жизни дети проходят фазы дельта и тета. Затем они переходят к состоянию альфа, то есть у них начинается детская мозговая активность, направленная на игру, расслабление и спокойствие. Дети не теряют способности вырабатывать мозговые колебания невинности и игры до тех пор, пока в возрасте около 10-12 лет у них не начинают проявляться бета-волны. Только к этому времени у них появляется достаточно аналитических способностей, чтобы приступить к учебе.

**Тонкая рамка**

Взрослые люди могут генерировать, и действительно генерируют все мозговые колебания во время деятельности, связанной с определённым состоянием. Взрослые, у которых преобладают бета-волны, способны успокоить себя и начать генерировать более спокойные, более гармоничные и утонченные мозговые волны с помощью медитаций, биологической внутренней связи, методик расслабления, йоги и других занятий для разума и тела. Дети и взрослые вместе могут пользоваться такими методиками в сочетании с носовым дыханием, чтобы добиться более спокойного и мирного состояния организма.

У нас есть потрясающая возможность развить и приспособить деятельность мозговых волн и ассоциирующихся с ними действий в наших детях. Наше исследование показало, что существует возможность генерации мозговых волн альфа даже во время стрессовых ситуаций (в данном случае представленных физическими упражнениями) у 16-летних детей в момент развития, когда в их мозге преобладает бета-активность. Представьте себе ребенка, который может пройти через стрессы, которые ему готовит детство, в обстановке располагающей и поддерживающей более спокойную и тонкую альфа, тета и дельта деятельность мозга.

Это объясняет, почему в истории, которую я рассказал ранее, члены более слабой футбольной команды получили удовольствие от игры, ориентируясь на сам процесс, а не на количество набранных очков. Когда действия разума и тела координируются с помощью носового дыхания и последующей генерации волн альфа, мы проходим через ситуацию с большей легкостью, а ощущение борьбы и работы заменяется ощущениями радости и наслаждения. Дети могут снова начать заниматься спортом с большим удовольствием, получая радость от самого процесса выполнения упражнений, если на них не будут давить внешние факторы.

**Тонкая рамка**

Если оставить детей в покое, они смогут играть без устали на протяжении многих часов так же, как это делают детеныши тигра или медведя. Дети никогда не назовут то, чем они заняты, работой или упражнением. Попытайтесь принять участие в забавах 7-8-летних детей, и вы не только сделаете лучшую зарядку в своей жизни, но и узнаете кое-что новое о развлечениях.

**Сила игры.**

Многие великие люди говорили о значении игры. Бейсболист Вилли Старгелл из команды «Pittsburg Pirates» сказал:

«Секрет моего успеха заключается в том, что я никогда не работал – я играл».

Кенийская команда бегунов обучалась по неписаному правилу:

«Бегай постоянно с самого детства, и ты станешь наслаждаться этим каждый следующий день. Все остальное придет само».

Такое отношение к жизни, безнадежно утраченное в нашей культуре, является важным компонентом развития ребенка. Во время игры увеличивается не только наслаждение деятельностью, но появляется хорошая возможность для обучения.

В книге Майкла Мендизза и Джосефа Чилтона Пирса «Волшебные родители, волшебный ребенок», Пирс пишет:

«Некоторые родители считают, что мир за пределами семьи похож на джунгли. Мы должны воспитать жестокого ребенка, который смог бы выжить и добиться успеха в этих джунглях. Новое исследование мозга показало, почему такое восприятие не приводит ни к чему хорошему ни взрослых, ни детей, ни наше общество. Лучшее средство выжить в джунглях – стать умным, уравновешенным, уверенным в себе, находчивым и счастливым. Научившись всему этому, человек воспринимает жизнь не как джунгли, а как игровую площадку.

Игра для ребенка – это самая хорошая дорога к развитию сообразительности, творческому мышлению и радости. Ребенок, умеющий играть, сможет жить умело и не пропустит удачу. Люди жалуются, что единственное, чего хотят их дети, это играть. Такими детей создала природа. Став взрослыми, дети не должны растерять свою способность удивляться и учиться новому. Когда дети вырастают и сами становятся родителями, именно эти детские качества превращают опыт воспитания детей в самый лучший инструмент для познания мира и самого себя».

*Мендизза пишет:*

«Состояние, которое спортсмены называют зоной, исследователи и профессионалы – течением, а дети – игрой, представляет собой безотчетную поглощенность моментом и полное в него вовлечение. Нам кажется, что именно это состояние абсолютно неконфликтного поведения является основой природы, ее надеждой на необходимое восприятие, действие и

благополучие».

**Время играть!**

Больше всего детям необходимо, просто играть. Время, когда ребенок играет это не урок музыки, не футбольная тренировка и не гимнастика. Это время, когда он может наслаждаться свободной игрой без особых правил. В веселой обстановке отдыха ваш ребенок будет учиться, развиваться, расти и взрослеть быстрее, чем во время других занятий. Игра способствует развитию необходимого опыта восприятия у детей и выделению стабилизирующих настроение эндорфинов, балансирующих их биохимические процессы. Воспоминания о свободной игре сохраняться на всю жизнь, как напоминание того, что тот маленький ребенок все ещё живет в их душе.

Когда я говорю об игре, я имею ввиду беготню по округе и разные игры, особенно те, что доставляют удовольствие. Наши дети слишком часто смотрят телевизор и играют в видеоигры, создающие искусственную привязанность к их стимулирующему действию, которое трудно удовлетворить «бегалками» и «стрелялками». Взрывая здания и прыгая через пропасти на экране, дети попадают в зависимость от игр, которые сложно повторить во дворе дома.

Однако стационарные игры в закрытых помещениях не могут обеспечить биохимическую активацию эндорфинов всего организма и улучшение циркуляции, что способствует укреплению здоровья и попаданию в мышцы, органы и другие ткани большего количества кислорода. Только активные игры способствуют выведению токсинов из глубоких тканей организма, социализации и интеграции тела и разума, помогающих развить весь потенциал ребенка. Пробежка по округе и участие в активных играх развивает у детей способность к координации и уверенность в себе, а так же помогает предотвратить ожирение, так распространенное в США. Бессчетное количество исследований показывают, что физическая активность помогает снизить риск таких опасных болезней, как диабет II типа и сердечно-сосудистые заболевания. Активные игры также стимулируют иммунную систему, позволяя детям бежать по дорожке, ведущей к идеальному здоровью.

**Рамка**

Помните старую поговорку: играющий ребенок никогда не вырастет глупым!

**Игра и лимфатическая система.**

Игры и физические упражнения очень важны для здорового функционирования лимфатической и иммунной системы. Я много говорил о других аспектах лимфы и важности поддержания водного баланса, о массаже и правильном очищение кишечника. Однако я все ещё не объяснил то, каким образом лимфатическая жидкость течет по сосудам. Наше сердце активно толкает кровь по всему организму. Однако у лимфатической системы нет своего насоса, и сердце тоже не исполняет эту роль. Крупные лимфатические сосуды имеют мышечное строение и могут сами толкать лимфатическую жидкость, но большинство мелких сосудов зависят от движения наших мышц.

Сосуды и протоки лимфатической системы в основном сокращаются внутри наших активных произвольных скелетных мышц. Когда эти мышцы приходят в движение во время прогулки, действий или физических упражнений, они сжимают лимфатические сосуды, продвигая жидкость по системе, эффективно удаляя токсины и шлаки и гарантируя тем самым доступ иммунной системы к каждой клетке организма.

**Преимущества носового дыхания для нашего здоровья.**

Преимущества носового дыхания перед ротовым видны не только, когда мы заняты, но и в моменты отдыха. Носовые проходы и слизистые оболочки будут согревать и увлажнять воздух, который отправится в легкие через бронхи. Если воздух правильно нагрет и увлажнен, бронхи сохранят необходимый баланс (не слишком много, но и не мало слизи) и иммунная система останется незатронутой.

Когда воздух поступает только через рот, он не будет ни согрет, ни увлажнен. Этот воздух высушит слизистые оболочки и приведет к раздражению дыхательных путей и бронхов. Более того, воздух, проходя через нос, фильтруется, поэтому если в нем содержались загрязняющие вещества или химические раздражители неотфильтрованный воздух, пройдя через рот, может усугубить ситуацию. Слизистые оболочки отреагируют выделением избытка слизи, которая забьет полости или бронхи и создаст среду для развития бактериальных и вирусных инфекций.

Рот – экстренный путь для воздуха, обостряющий кризисное состояние невралогии и биохимии, которое подрывает работу иммунной системы и негативно влияет на организм. Во рту нет фильтра, поэтому воздух не увлажняется, не согревается и не готовится к проходу в более глубокие доли легких. В результате поток воздуха, проходящий через рот слишком широк для того, чтобы проникнуть в нижние, более тонкие части легких. Нос – более длинный дыхательный аппарат, поэтому, если вокруг не создается стрессовая ситуация, для организма предпочтительнее дышать им.

В ходе исследования, проведенного в Денвере, ученые измерили, насколько сильно люди устают во время обычной простуды. К тому же, они обнаружили, что усталость появляется из-за блокированных полостей, которые не позволяют дышать через нос. Нехватка носового дыхания приводила к кислородному голоданию, которое выражалось в ощущении усталости и переутомления.

**Чудесная молекула.**

В 1998 году Нобелевскую премию в области физиологии и медицины получили Роберт Фурчготт, Луис Игнарро и Фред Нурад за сенсационное открытие, доказавшее, что окись азота в организме человека играет роль сигнальной молекулы. Окись азота является токсичным газом, который выделяется вместе с выхлопными газами, кислотными дождями и прочими загрязнителями воздуха и влияет на разрушение озонового слоя. В больших количествах этот газ становится ядом для человека и окружающей среды, но в очень маленьких дозах он превращается в универсальное лекарство. Согласно исследованию, проведенному этими тремя учеными, в нашем организме вырабатывается мельчайшее количество окиси азота, которое отвечает за физиологические процессы, обеспечивающие некоторые преимущества нашему здоровью. Исследование произвело такое большое впечатление, что в 1992 году в «Науке» окись углерода назвали молекулой года или самой потрясающим открытием в невралогии.

Окись углерода – газ, действующий в нашем организме в качестве нейромедиатора, иммуномодулятора и сосудорасширителя. Он отвечает за несколько функций, обеспечивающих здоровье:

* регулирует кровяное давление,
* стимулирует и активизирует иммунную систему,
* убивает раковые клетки и микроорганизмы (бактерии и вирусы),
* увеличивает приток крови к клеткам с помощью расширения артерий и бронхов,
* помогает контролировать и координировать работу мышц,
* содействует механизмам, отвечающим за долгосрочную память.

Было доказано, что окись углерода защищает организм от:

* сердечно-сосудистых заболеваний,
* болезни Паркинсона,
* болезни Альцгеймера,
* диабетической невропатии,
* импотенции.

С тех пор, как в 1989 году молекула окиси углерода была признана сигнальной, было проведено тысячи исследований, подтверждающих ее уникальный физиологический эффект. В исследовании, опубликованном в японском журнале физиологии, сравнили выделение окиси углерода во время физических упражнений при помощи носового и ротового дыхания. Ученые доказали, что во время дыхания через носовые проходы организм вырабатывал намного больше окиси углерода, чем во время дыхания ртом. С увеличением интенсивности выполнения упражнения, усиливалось выделение окиси углерода. Исследователи указали на тот факт, что, дыша во время упражнения через нос, мы вырабатываем больше окиси углерода, что положительно сказывается на нашем здоровье. Во время выполнения этого упражнения с открытым ртом, подобного не происходит.

То же самое исследование обнаружило, что 50% окиси углерода в выделенном нами воздухе производится в носовых проходах. Другая научная работа, сделанная американским физиологическим сообществом, показала, что окись углерода не только производится в носу, но и попадает через него в организм. Это ещё раз доказывает то, что, дыша через нос во время выполнения упражнений, мы увеличиваем положительное воздействие окиси углерода на наше здоровье. Исследование, проведенное в шведском госпитале Каролинска, подтвердило эти результаты: уровень окиси углерода в носу выше, чем во рту, особенно в момент вдоха. Такая концентрация окиси углерода увеличивает уровень поступления кислорода в легкие и кровеносную систему.

Десять лет назад любые разговоры о связи носового дыхания с наукой были названы шарлатанством. С тех пор прошло много времени, и ученые взялись за разработку этой идеи. Интересно то, что она вовсе не является новой. На самом деле, ее непрерывно использовали вот уже 5000 лет.

**Итак… как научиться дышать носом во время занятий спортом.**

Кажется, будто всякий раз, когда мы или наши дети бегаем или выполняем упражнения, у нас затрудняется дыхание, и мы начинаем задыхаться. Впервые попытавшись дышать носом во время занятий спортом, вы можете решить, что это задание невыполнимо. Секрет заключается в постоянном развитии выносливости. То есть, если ваши дети уже ведут активный образ жизни и привыкли бегать или играть в спортивные игры, им необходимо уменьшить свою активность для того, чтобы привыкнуть дышать носом. Помните, что здесь, как и в любом другом виде деятельности, важно не давить на них.

Я часто советую людям начинать учиться дышать носом во время прогулок. К тому же, одновременно вы можете обучить этому делу ребенка, как это вот уже 5000 лет делают последователи Аюрведы. С самого раннего детства я постоянно напоминаю своим детям о необходимости дышать через нос. В результате, я стал свидетелем того, как они начинали дышать именно таким способом, выходя со мной на пробежку. Как Тарахумара, которые нарушали монотонность бега перекидыванием маленького мяча, я обычно беру теннисный мячик, детей и отправляюсь на пробежку с «мини-футболом» и использованием носового дыхания. Мы перекидываем мяч назад и вперед и стараемся не упускать его, дыша при этом только носом. Мои дети обучаются, подражая мне, а не выслушивая мои объяснения и толкования. И это работает!

**Рамка**

Моя дочь всегда занимает первые места в соревнованиях по бегу. Она говорит, что стоит ей открыть рот, как ее способность быстро бежать покидает ее.

Начинайте учиться дышать через нос с прогулочного шага. Медленно и постепенно увеличивайте скорость до того предела, до какого вы сможете поддерживать носовое дыхание. Если скорость станет слишком большой, уменьшите ее, пока снова не сможете дышать носом. С течением времени выносливость организма возрастет, легкие и нервная система привыкнут к такому способу дыхания, и вы сможете применять его во время длительных прогулок, пробежек и других спортивных упражнений. Через некоторое время ваш ребенок поймет все преимущества носового дыхания.

**Носовое дыхание и разум.**

Современная медицина и 5000-летние науки Аюрведы и йоги описывают цикл носового дыхания следующим образом. В течение дня и ночи преобладающий поток дыхания естественным образом сменяется между ноздрями, изменяясь приблизительно каждые полтора-три часа. Согласно описанию тонкой физиологии организма в Аюрведе и йоге, два основных нади или тонких канала нервной системы протекают через ноздри и соединяют нос с мозгом. Нади, протекающий через правую ноздрю, соединяется с левым полушарием мозга, а нади, протекающий через левую ноздрю, с правым. Итак, нос и мозг соединены не только на физическом уровне через ощущение запаха и обонятельный нерв, но и на тонком уровне через нади.

Описание этой связи есть не только в Аюрведе. Недавние медицинские и физиологические исследования выдвинули идею, что существует очевидный цикл физического передвижения воздуха через ноздри и цикл альтернативного церебрального доминирования между полушариями мозга. Как утверждается в международном журнале нейронауки, этот цикл проходит как у людей, так и у других млекопитающих во время прогулок и сна, когда способности полушарий мозга координируются дыханием через ноздрю, расположенную на противоположной стороне головы. Исследователи из государственного университета штата Монтана тоже объявили о разнице в когнитивном воздействии потоков воздуха через определенную ноздрю, а научная работа, проведенная в университете Торонто, содержит описание воздействия на эмоции вдохов, сделанных через разные ноздри. Итак, носовое дыхание обеспечивает нас чем-то, чего не может дать дыхание через рот, а именно связью с церебральными полушариями лобных долей, отвечающими за познавательную, думающую часть нашего мозга.

Это особенно важно в свете нового исследования умственного здоровья и полушарий лобных долей. Оно показывает, что во время таких состояний, как депрессия или беспокойство, одно церебральное полушарие мозга более активно, чем другое. Во многих случаях, правое полушарие лобной доли указывает на большее беспокойство, тогда как левое более активно во время депрессии. В этом опыте участвовали только дети. Подобное исследование было проведено Центральным институтом мозга в Германии в 2002 году. Оно не только доказало отличие беспокойных детей от спокойных, но и указало на разницу восприятия девочек и мальчиков, а так же детей разных возрастов. Другая работа, выполненная в том же институте, помогла обнаружить образцы асимметрии у детей с СДВГ. Эта область изучения ещё очень молода, но целительная сила носового дыхания может оказать значительную помощью при этом заболевании.

**Древняя наука дыхания.**

Дыхание на протяжении долгих веков во всем мире ассоциировалось с силой жизни. В Китае эту энергию жизни называют чи, в Японии – ки, а в Индии – прана. Интересно, что по-гречески дыхание называется pneuma. Этим же словом греки обозначали душу или дух. В боевых искусствах, стрельбе дзен, тай чи, цигун и йоге знание и умение осуществлять контроль над праной считается ключом к интеллектуальному и физическому успеху. Западная медицина ещё не измерила прану, но это не означает, что ее не существует. Просто ещё не был изобретен такой тонкий инструмент, который позволил бы это сделать.

Прана, сила жизни организма, приходит в наше тело и клетки через воду, пищу и воздух. Именно поэтому большое количество воды, свежая хорошо приготовленная еда, физические упражнения и дыхательная техника являются основными компонентами идеального здоровья.

Прана переносится воздухом и входит в носовой проход, когда вы дышите. Находясь в носу, воздух очищается, согревается и фильтруется перед тем, как попасть в полости и легкие. В Аюрведе сказано, что пока воздух движется через нос, прана передвигается по обонятельному нерву прямо в кору головного мозга, отвечающую за эмоции, или в лимбическую систему. Говорят, что техника носового дыхания передвигает прану и тонкую энергию в мозг и центральную нервную систему.

**Рамка**

Прана – это жизненная сила, которая существует в каждом живом создании, то есть в растениях, животных, в нашей пище и в нас самих. Даже та вода, которую мы пьем, может быть лишена праны или наполнена ею.

Во время дыхания ртом воздух и прана попадают в организм и выходят из него, не попадая в полости. Это означает, что меньшее ее количество доходит до мозга и нервной системы.

Если цель упражнения заключается в том, чтобы укрепить координацию тела и разума, не лучше ли в первую очередь открыть проход к мозгу и нервной системе, а уже потом и к остальному телу? Дыша через нос, вы не только увеличиваете количество поступающей в нервную систему праны, но и обеспечиваете ей прямой доступ в мозг. Согласно Аюрведе, прана, попадающая в организм через нос, достигает контролирующих центров мозга, откуда имеется доступ ко всем возможностям нашего организма.

В книге доктора Джеймса Фундерберка «Наука изучения йоги» описан 67-летний йог, весивший 48 килограммов. Он владел удивительной силой, которую черпал из йоги и дыхательных упражнений. Этот человек обернул грудь и ноги металлической цепью шириной в один сантиметр. Предварительно цепь прошла проверку, и выяснилось, что она выдерживает давление в 300 килограммов. После нескольких вдохов, сделанных через нос, он выдохнул и надавил на цепь ногами. Цепь распалась на куски.

Человеческий организм обладает неограниченным потенциалом. Эйнштейн сказал, что он использует 10% от всех своих умственных способностей. Некоторые современные исследователи считают, что мы используем только 0,01% потенциальных возможностей своего мозга. Заложенная в нас с рождения информация поражает воображение: даже по самым скромным подсчетам в человеческом мозгу содержится более 100 триллионов нейронных соединений или окончаний. Скорость передачи сигналов через эти нейронные соединения измеряется тысячами и десятью тысячами долей секунды. Существует доказательство того, что каждая наша мысль мгновенно влияет на каждую клетку организма. Способ для максимальной интеграции разума и тела, видимо заключается в том, чтобы постоянно поддерживать единство человеческого организма.

Каждый из нас обладает огромным количеством способностей, поэтому логично предположить, что нам следует использовать их для полного раскрытия человеческого потенциала. Если посмотреть на людей, соблюдающих традиции, кажется, что их культура сохранила знания и методы, когда-то позволявшие раскрыть все возможности человека. Тарахумара могут бегать на огромные расстояния. Настоящие боевые искусства использовались для полного раскрытия потенциала человеческого тела, и только монахи, соблюдавшие строгую и жесткую дисциплину, имели к ним доступ. Бегуны коренных жителей Америки покрывали чрезвычайно длинные расстояния с полным ртом мелких камней или воды для того, чтобы научиться дышать через нос. Такой подход требует концентрации и дисциплины, но результат стоит проделанной работы и затраченных усилий. В современной культуре, лишенной каких-либо неудобств, все получается так просто, что у нас редко появляется стимул к великим свершениям.

Мы можем получить ощущение совершенного подвига, посмотрев телевизор. Однако согласно Аюрведе, этого недостаточно, потому что у каждого из нас есть потенциал, который необходимо раскрыть. Ближе к концу, я поделюсь с вами древним секретом дыхания, преимущества которого ещё предстоит понять западной науке.

*Библия, Бытие 2:7:*

*И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдохнул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою.*

**Глава 12.**

**Безупречное умственное здоровье.**

**Рамка**

«Палки и камни могут сломать мне спину, но словом меня не обидеть».

Я не думаю, что кто-нибудь верит в правдивость этой детской поговорки. Дети точно знают, насколько обидным может быть слово. В сущности, им можно ударить гораздо сильнее, чем палкой или камнем. Физическая боль скоро проходит, дети выздоравливают и бегут играть уже на следующий день, если не происходит ничего серьезного. Если же задеты чувства ребенка, это может повлиять на его развитие, поведение и личность. Травматичная и постоянно повторяющаяся обида может изменить ход всей его жизни.

Обида или стресс могут войти в жизнь ребенка по-разному. Произойдет ли это на уровне эмоций или разума из-за отношений со сверстниками, из-за спортивных неудач или во время семейных конфликтов с братьями и сестрами, не имеет значения, так как все эти причины приводят к негативным биохимическим процессам. Мы уже знаем, что стресс является причиной 80% заболеваний. Хотя напряжение и не может стать причиной серьезного заболевания (приводящий к болезням эффект стресса накапливается в течение всей жизни), стресс влияет на жизнь детей гораздо сильнее, чем на жизнь взрослых.

Находясь в состоянии напряжения, надпочечники вырабатывают большое количество таких антистрессовых гормонов, как кортизол и адреналин. Они могут спасти нам жизнь в кризисной ситуации и на короткий срок улучшить нашу способность действовать в критический момент. Для того чтобы подтолкнуть нас к действию, эти гормоны поднимают кровяное давление и увеличивают уровень сахара в крови, подавляя иммунную систему и работу пищеварительной системы. Все это оказывает негативное воздействие на наш организм, если длится в течение долгого периода времени. Гормоны стресса необходимы для увеличения активности и для решения проблемы в сжатые сроки.

В детстве у нас формируются привычки, и мы учимся навыкам, помогающим нам справляться с неудобными и стрессовыми ситуациями. В наше время мозг многих американцев слишком часто находится в состоянии гормональной «боевой тревоги». Многие из нас воспринимают жизнь как серию критических ситуаций или как борьбу, и наши дети копируют это. Видя, что мама и папа постоянно работают на пределе своих возможностей, они будут делать то же самое. Когда эмоциональная тревога ослабевает, мозг посылает «полноадресуемый бюллетень» о доставке всего доступного сахара или аварийного топлива к нему. В результате появляется тяга к сладкому, уровень сахара в крови увеличивается, а затем падает, настроение становится переменчивым, а весь поступающий жир откладывается под кожу и закрывается в жировых клетках, пока не минует кризис. К сожалению, сигнал о том, что все кончилось, отправляется редко и, в результате, мы становимся страной с самым толстым населением в мире и самым высоким уровнем хронического ожирения.

Детские стрессы оказывают большое влияние на эмоциональность детей и их социальное развитие. В первые 18 месяцев жизни обучение, социализация и самооценка подвержены наиболее сильному влиянию стресса. Отказ вызывает самое сильное напряжение в жизни ребенка. На занятиях физкультурой детей постоянно оценивают учителя и их сверстники. Любовь – это естественная потребность ребенка. Для того чтобы заслужить ее, они добиваются одобрения. Когда дети чувствуют признание своих заслуг, они ощущают себя защищенными. В такой обстановке надежности они могут расти и развиваться физически, умственно и духовно.

Создаем ли мы необходимую среду для развития и обучения наших детей? Для того чтобы помочь родителям в этом деле, я поделюсь с ними некоторыми знаниями о развитии ребенка согласно традициям Аюрведы, прошедшими проверку временем.

**Тонкая рамка**

Сигналы, которые мы шлем нашим детям во время общения в течение всего дня, чрезвычайно сильны. Родители и учителя говорят 18 «нет» на одно «да», взаимодействуя со своими детьми и учениками. Опекуны раздают слово «нет» каждые девять минут. Дети постоянно слышат, что их действия неправильны. Вечное неодобрение и осуждение повышает их ощущение ненадежности и превращают демонстрацию одобрения и любви в исключение из правил.

**«Грязные кухонные полотенца».**

Неумение общаться является ещё одним результатом стресса, который непосредственным образом влияет на здоровье детей и жестоко отражается на их эмоциональном благополучии. Для того чтобы уменьшить количество напряжения, детей необходимо научить общаться со сверстниками, братьями и сестрами. Обида может привести к злобе и негодованию, которые постепенно станут занимать большую часть разговоров детей, особенно с их близкими друзьями и родственниками. Имея шестерых детей в доме, легко довести проблемы общения до критического момента, превращая нехватку необходимых навыков в непереносимый недостаток.

Обучая своих детей тому, как необходимо обращаться со своими чувствами и ощущениями других, я, наверное, научился самым важным вещам, которые необходимы родителям. Я использовал простую, но очень эффективную методику, которая учит детей и взрослых общаться напрямую, от сердца к сердцу, с теми, кого мы любим и со всеми, кто встречается на нашем пути.

*Это упражнение помогло моим детям осознать, что то, как они ощущают и то, как они выражают свои чувства, может мгновенно распространить радость или злобу по всему дому.*

**Методика «грязного кухонного полотенца».**

Однажды, находясь на кухне, я услышал звук борьбы, происходящей на втором этаже нашего дома. «Мейсон!» - позвал я моего 5-летнего сына.

В ответ он рявкнул: «Что!» таким тоном, который ясно давал понять: не трогайте меня, я зол на всех и вся.

В то же мгновение я созвал всех, кто был в доме, вниз: 12-, 10-, 8- и 5-летнего.

Я подошел к шкафу, где хранились кухонные полотенца и, достав десять из них, протянул по одному каждому ребенку так, что все они были соединены со мной и друг с другом с помощью этих кусков ткани.

Сделав все это, они посмотрели на меня так, будто я сошел с ума, поэтому я поспешил объяснить то, что я собираюсь сделать.

«Кухонные полотенца означают наши с вами отношения. По сути, в каждом из нас живет два вида отношений. Первый – это наша любовь друг к другу, а второй, который представляют сейчас эти полотенца, обозначают способ нашего общения. Что касается любви, она, конечно, не всегда бывает видна, и сейчас она закрыта тучей вашей борьбы и злобы», - сказал я и тут же продолжил: «Глубоко внутри нас живет любовь друг к другу, и эта любовь будет длиться вечно. Что бы вы ни сделали, я всегда буду любить вас.

Я знаю, что вы можете не согласиться с тем, что я сейчас говорю, но в каждом из вас живет эта любовь, и вы ничего не сможете с ней сделать.

Однако существует одна проблема. Ваша злость друг на друга, обиды, возмущение и разочарование могут испачкать полотенца-отношения, которые у вас есть. Если вы позволите грязи скопиться на вашем полотенце и не станете счищать ее, вы никогда не познаете любви, которая живет в нашей семье».

Затем я повернулся к 5-летнему Мейсону и спросил: «Что ты почувствовал, когда твой старший брат Остин забрал у тебя игрушку?»

«Я разозлился», - быстро ответил Мейсон.

«Что ты ощущал перед тем, как разозлиться, в тот момент, когда он забирал твою игрушку?», - спросил я ещё раз.

«Мне стало грустно».

«Мейсон, ты сказал Остину, что он обидел тебя?»

«Нет, - ответил Мейсон. – «Я просто разозлился и ударил его».

Затем, я спросил Остина: «Что ты почувствовал, получив удар?»

Остин ответил: «Я обиделся, а потом я разозлился ещё больше и тоже ударил Мейсона».

Я продолжил: «Значит, вы затеяли драку. Я позвал Мейсона, он нагрубил мне, тем самым обидев меня. Итак, что если теперь ваша сестра Джанаки (моя 12-летняя дочь) придет ко мне и попросит денег, чтобы пойти в кино? Что я ей скажу?»

Дети ответили одновременно: «Ты не дашь ей».

Я сказал: «Возможно, я даже нагрублю ей безо всякого на то основания, просто потому что Мейсон нагрубил мне».

Я переключил их внимание на кухонные полотенца: «Теперь посмотрите на полотенца, которые вы держите. Остин испачкал то, что соединяет его с Мейсоном, когда отобрал у брата игрушку. Чувства Мейсона были задеты, но вместо того, чтобы сказать об этом Остину, он испачкал полотенце ещё больше, испортив отношения с Остином. Чем больше грязи, тем меньше общения. Скоро ваши отношения полностью нарушились, и вы начали драку.

Когда я позвал Мейсона, чей голос я услышал, он нагрубил мне, тем самым испачкав полотенце между Мейсоном и мной. Это полотенце представляет собой наши с ним отношения».

Я сказал: «Теперь из-за этой грязи задеты и мои чувства. Я не отличаюсь от вас и тоже могу обидеть кого-то!

Как я почувствую себя, обидевшись?» - спросил я.

«Ты разозлишься», – ответили дети.

Я продолжал говорить с ними на эту тему: «Итак, если бы Джанаки попросила у меня денег, чтобы пойти в кино, я бы разозлился на нее и испачкал бы полотенце наших с ней отношений. Теперь грязные полотенца соединяют меня с Мейсоном и Джанаки, но моя обида ещё не прошла.

Итак, я все ещё обижен, и тут подошла бы мама и попросила бы меня вынести мусор. Как бы я отреагировал?»

Они сказали: «Ты бы разозлился на нее».

«При том, без причины, - добавил я. – Что мне нужно было сделать, когда Мейсон нагрубил мне?»

Они ответили: «Ты должен был рассказать Мейсону о том, что ты почувствовал».

«Точно», - сказал я. «Теперь, Остин, - задал я вопрос, - Если бы Мейсон сказал тебе, как сильно ты его обидел, забрав его игрушку, как ты думаешь, стали бы вы драться?»

«Конечно, нет», - сказал Остин.

«Почему?» – спросил я.

Он ответил: «Потому что мои чувства не были бы задеты, а Мейсон почувствовал бы себя лучше».

Я сказал: «Уверен, что Остин забрал игрушку в первую очередь потому, что кто-то обидел его до этого, и обида заставила его разозлиться на весь мир».

**Тонкая рамка**

Скоро мои дети осознали связывающие нас отношения и выбор, имеющийся у каждого из нас: мы можем сказать правду о наших отношениях, основанных на любви, или мы можем грубо отреагировать на обиду, которую причинили нам другие.

«В такой большой семье, как у нас, - сказал я им, - мы должны научиться выражать свои чувства и уважать чувства других».

Я спросил их: «Вы думаете люди начинают войны, потому что хотят убить друг друга или вы считаете, что это происходит из-за чьей-то обиды? Когда людей обижают снова и снова, как вы думаете, что они чувствуют?»

Дети ответили: «Люди злятся и начинают воевать».

Я задал ещё один вопрос: «Что вы будете делать, чтобы избежать подобных войн?»

«Мы будем просить обиженных людей, чтобы они рассказали нам о своих чувствах».

«Как вы думаете, люди, наносившие обиды, понимали, что задели их чувства?»

Дети сказали: «Наверное, нет. Если обе стороны были бы честны друг с другом и рассказали о том, что они действительно ощущают, может быть, они бы даже подружились».

«Трудно быть честным и рассказать о своих чувствах, не правда ли? А теперь сравните свои ощущения теперь и во время драки и расскажите мне о них».

Мальчики ответили, что чувствуют себя намного лучше. «Ты любишь своего брата?» - спросил я Мейсона: Он ответил: «Да».

«Я тоже тебя люблю, Мейсон. Мы - друзья» - отреагировал Остин.

Я попросил детей взглянуть на полотенца, которые мы держали, и сказал:

« Если мы будем оставлять грязь на этих полотенцах, сможем ли мы любить друг друга и наслаждаться временем, проведенным вместе? Когда вас обижают, сердце, источник ваших чувств, закрывается. Не ощущая любви в своем сердце, вы становитесь злыми и неосознанно обижаете друг друга так же, как Мейсон обидел меня, потому что став слишком грязными, ваши отношения уже не смогли бы стать прежними. Любовь и желание общаться, живущие в вашем сердце, уходили бы все глубже и глубже, пока вы не ощутили бы себя старыми и гнилыми».

Остин крикнул: «Группа, обниматься!!!» и кризис завершился большой давкой и чистыми полотенцами.

Я постоянно использую этот метод и другие известные мне методики, включающие и сказки на ночь, и футбол на заднем дворе, для того, что иметь возможность показать детям, как их действия влияют на других. Наши занятия футболом бывают довольно напряженными, и всякий раз во время игры, мы получаем урок, как общаться друг с другом, и, что ещё важнее, как понять чувства друг друга. Каждый хочет быть любимым, моя цель показать детям, как замечательно бывает проявить свою любовь.

**Запоминание наизусть.**

Дети испытывают напряжение не только на игровой площадке. Многие дети считают, что учеба может быть ещё худшим «медведем в лесу». Концентрация на уроке и сохранение полученной информации стали настоящей проблемой современной образовательной системы.

Исследования показали, что дети сохраняют в памяти:

* 10% того, что они читают,
* 20% того, что они слышат,
* 30% того, что они видят,
* 50% того, что они слышат и видят,
* 70% того, что они проговаривают,
* 90% того, что они проговаривают или делают.

Большая часть преподавания в американских школах сводится к простому вербальному общению, поэтому у детей нет возможности запоминать столько, сколько от них ждут. В странах, где все ещё сильны традиции, обучение происходило на примере и на деле. Дети могли, посмотрев на плотницкую работу своего отца, захотеть повторить ее. Они могли подобрать несколько инструментов, как это всегда делают мои дети, и «поиграть» с ними. Делая что-то в атмосфере игры, дети обучаются. Дело заключается в том, что не все дети воспринимают информацию одинаково. Разные типы детей, по Аюрведической классификации, так же имеют свои особенности восприятия.

Ребенок зимнего типа - слуховая память,

Ребенок летнего типа - визуальная память,

Ребенок весеннего типа - моторная память.

У всех детей развита слуховая, визуальная и моторная память, но зная тип своего ребенка, вы сможете понять то, каким способом он легче всего воспринимает информацию. Далее в этой главе вы найдете эти и другие различия и некоторые способы лечения нарушений восприятия, но помните, что лучше всего ребенок запоминает и учится в атмосфере игры, имитируя ваши действия.

*«Зимний» слух.*

Ребенок зимнего типа или Вата бывает беспокойным и легко перевозбуждается, поэтому иногда его нелегко успокоить, заставить сконцентрироваться и выучить что-то. По своей природе их ум очень чувствительный и легче всего воспринимает информацию на слух, потому что это самая быстрая система передачи знаний. Когда у таких детей нет нарушений, они легко и быстро запоминают новое, но с трудом удерживают его. У них очень развита краткосрочная память.

*«Летнее» зрение.*

У ребенка летнего типа или Питта чаще всего не бывает трудностей с учебой. Они горячи, энергичны и стремятся к лидерству. Они прекрасно ощущают себя в нашем вечно спешащем и яростном обществе. Лучше всего они воспринимают информацию визуально, поэтому им достаточно прочитать книгу или посмотреть на школьную доску, чтобы извлечь пользу из своей способности. Так как их натура стремится к умеренности во многих вещах, и расположены они между зимой и весной, эти дети хорошо владеют как краткосрочной, так и долгосрочной памятью.

*«Весеннее» движение.*

Обычно дети весеннего типа отличаются склонностью к лени, медлительностью и методичностью, что отражается на их манере восприятия. Часто они не справляются с быстрым темпом обучения в классе, основанном на звуках. Если они что-то запомнили, они хранят эту информацию всю жизнь, но запоминание нового дается им с трудом. Это особенно сильно проявляется в то время, когда они находятся в весеннем цикле жизни (до 12 лет). Лучше всего они учатся, когда в процесс обучения включено движение, модели или предметы, которые они могут передвигать, так как использование всех чувств позволяет им полностью запомнить полученный опыт. Они обладают тем, что можно назвать безлимитной долгосрочной памятью, но часто страдают от проблем с краткосрочной, отчего окружающие часто считают их забывчивыми.

**Помните, дети, представляющие собой один тип, встречаются редко. Обычно они сочетают в себе характеристики двух типов, которые смягчают и сглаживают острые углы характера каждого из них.**

**Нарушения восприятия у детей.**

Западная наука различает два типа нарушения восприятия: СДВ (синдром дефицита внимания) и СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью). Если говорить в общем, то дети весеннего типа чаще склонны к СДВ, а дети зимнего и, возможно, летнего типа – к СДВГ. До вступления в подростковый период, дети переживают (по ведической классификации) «тяжелый» и «медленный» жизненный цикл, поэтому именно в это время они больше всего склонны к неправильному питанию, отсутствию упражнений и высокому уровню стресса. Все эти факторы приводят к развитию дефицита внимания.

**Тонкая рамка**

Если сложить все то напряжение, которому подвергаются наши дети, и сравнить его с тем, что испытывали дети 30 лет назад, мы перестанем удивляться, почему их нервная система расшатана и они не могут успокоиться и подготовиться к учебе.

СДВГ обычно связан с генетической склонностью, которая усиливается такими факторами окружающей среды, как социальное давление, рацион питания и потребление питательных веществ. Интересно, что в Европе, где все ещё придерживаются многих традиций, описанных в книге, диагноз СДВ появляется очень редко. Такая же ситуация была в США 30 лет назад, но в настоящее время в нашей стране 15% школьников страдают от подобных синдромов.

*Давайте рассмотрим классические симптомы СДВ и СДВГ:*

**Ребенок, страдающий синдромом дефицита внимания**:

* легко отвлекается,
* тяжело воспринимает на слух,
* тяжело концентрируется,
* неорганизован,
* легко теряет вещи,
* забывчив,
* не может долго сидеть,
* слишком много говорит,
* плохо учится,
* плохо работает в одиночестве.

**Ребенок, страдающий синдромом дефицита внимания с гиперактивностью:**

* имеет высокий уровень активности,
* тяжело справляется с переменами,
* агрессивен,
* социально недоразвит,
* обладает низкой самооценкой,
* легко расстраивается,
* не умеет себя контролировать.

Заметив что-либо подобное у своего ребенка, вы можете совместить информацию об особенностях его типа с необходимыми рекомендациями по образу жизни и растительными препаратами для того, чтобы оказать нужную поддержку его нервной системе. Тем не менее, существуют особые факторы, которые, по мнению исследователей, приводят к развитию СДВ и СДВГ.

**Наследственность:**

* генетическая предрасположенность (родители, бабушки, дедушки),
* нарушение мозговой деятельности матери (частая причина),
* родовая травма,
* алкоголизм и наркомания родителей.

**Аллергия и чувствительность к пище:**

* пищевые пристрастия,
* газированные напитки с аспартамом,
* пищевые и косметические красители,
* Ежедневное потребление пшеницы, сахара, шоколада, апельсинов, дрожжей, солода, водопроводной воды, пестицидов и тяжелых металлов,
* Гормоны в мясе, молоке и яйцах,
* Отравление тяжелыми металлами в юном возрасте (частая причина).

**Нехватка питательных веществ:**

* жирные кислоты омега-3 (морские липиды),
* витамины группы В, витамин С,
* магний, селен, цинк, хром и фолиевая кислота.

**Перевозбуждение:**

* телевизор,
* видеоигры,
* интернет,
* быстрый темп – магазины, транспорт,
* нерегулярный режим питания – фаст-фуд,
* боевики.

Для лечения СДВ и СДВГ в первую очередь я рекомендую найти врача, имеющего специализацию в этой области. Эти заболевания чаще всего становятся результатом взаимодействия нескольких факторов. Найдите специалиста, готового работать с вашим ребенком, не используя медикаменты в качестве основного лечения. Пусть он начнет курс с диеты, изменения образа жизни и назначения растительных препаратов. Если все это не поможет, лекарства могут стать подходящей альтернативой. Существуют некоторые виды продуктов, которые содержат специфические

микро- питательные вещества и минералы. Обычно их рекомендуют детям с таким типом заболеваний.

**Список продуктов:**

* цельное зерно,
* свежие овощи,
* бобовые,
* абрикосы,
* деревенский картофель,
* брокколи.

Ароматерапевты и аюрведические доктора часто рекомендуют эфирные масла, оказывающие благоприятное воздействие на центральную нервную систему. Ими можно ароматезировать воздух в спальне вашего ребенка ночью, пока он спит, или использовать в качестве массажных масел.

**Список эфирных масел:**

* лимонник (мелисса),
* лаванда,
* ромашка,
* розмарин.

Натуропаты добились потрясающих результатов, прописывая аминокислотный глицерин, который нормализует работу нервной системы, оказывая успокаивающее и уравновешивающее действие. Принимается два раза в день по 300-500 миллиграммов.

Аюрведа рекомендует подбор вида лечения человека с учетом типа его организма. К тому же, существует особый аюрведический растительный препарат, который изучался на западе из-за своего полезного воздействия во время лечения синдромов дефицита внимания. Было доказано, что он эффективно помог многим детям на практике. Обычно его используют как часть общего лечения, так как причиной нарушения или заболевания чаще всегда становится комбинация нескольких факторов.

**Бакопа мелколистная.**

Ботаническое название этого растения Bacopa monniera, и хотя иногда его называют брахми, оно отличается от растения, произрастающего на севере Индии и тоже зовущегося брахми или гота кола. Бакопа – одно из основных средств, тонизирующих нервную систему, которые используются в аюрведической и в западной медицине для лечения СДВ и СДВГ.

Традиционно бакопу употребляли для улучшения памяти и умственных способностей у детей. За последние несколько лет она заработала репутацию «мозгового тоника». Бакопа использовалась для лечения эпилепсии, нервных расстройств, депрессии и истощения. Основные активные компоненты этого растения - бакозиды. Было доказано, что эти химические вещества уменьшают усталость, увеличивают выносливость и укрепляют обмен нейромедиаторов, химических посланников между нервными клетками, увеличивая, таким образом, умственную деятельность. Бакозиды могут помочь свести токсичное воздействие стресса к минимуму. К тому же, они обладают действием антиоксидантов. Люди, принимавшие бакопу, постоянно демонстрировали увеличение способности к восприятию.

Бакозиды также применялись для укрепления краткосрочной памяти. Индийский психиатрический журнал в 2000 году представил доказательства того, что бакопа значительно расширяет краткосрочную память и восприятие у детей в возрасте от 8 до 10 лет, если принимать ее два раза в день по 50 миллиграммов. В 2002 году в журнале «Нейропсихофармакология» была опубликована статья о том, что прием бакопы оказывает небывалое воздействие на память, особенно на сохранение информации взрослыми людьми. Во время другого исследования, описанного в индийском журнале о лекарствах, ученые измерили способность концентрировать внимание, которая, как было доказано, увеличивалась у тех, кто принимал это растение. Эти результаты указывают на то, что бакопа может эффективно воздействовать на синдромы дефицита внимания. Во время потребления этого препарата детьми побочных действий или противопоказаний выявлено не было.

Этот растительный препарат с учетом особенностей типа ребенка, восстанавливает равновесие его нервной системы и помогает добиться больших успехов в лечении заболеваний связанных с СДВ.

**«Сердцевина» проблемы.**

Все наши действия, мысли и желания зарождаются в сердце, а не в голове. Сердце является источником чувств и эмоций. Чувства – это очень тонкая материя, поэтому наши дети быстро учатся такой защитной реакции, как «закрытое» сердце. Согласно ведической философии, сердце – источник эмоций и чувств и одновременно духовный центр. Святое Сердце открывает доступ к сознанию.

Рамка

*Упанишады, одна из самых важных ведических книг, утверждает, что сердце – это дар мышления.*

Согласно единым теориям поля современной физики, все виды материи и физических структур во вселенной имеют свое поле. Другими словами, такие мелкие частицы материи, как протоны, нейтроны или электроны являются всего лишь концентрацией частот поля, а не материей. Ведическая философия, от которой произошла Аюрведа, описала точно такой же феномен 5000 лет назад.

Считается, что сознание, которое является источником человеческого опыта, сконцентрировано в сердце. Согласно Аюрведе, сердце – это источник оджас, физического выражения сознания. Оджас, невидимая субстанция организма, контролирует иммунную и репродуктивную функцию, а так же отвечает за духовное и умственное здоровье.

Рамка

*Ведические писания говорят о том, что этим полем, по сути, является наше сознание, но современной физике ещё предстоит это доказать.*

Современные физиологические исследования раскрыли близкую связь между сердцем, мозгом и нервной системой. Согласно исследованиям национального института здоровья, 65% нейронов, расположенных в сердце, идентичны тем, что находятся в мозге. Перикардий, внутренняя оболочка сердечной мышцы, тоже производят нейромедиаторные химические вещества, которые соединяют сердце с нервной системой. Сердце предназначено не только для того, чтобы толкать кровь по венам. В первую очередь оно является органом, содержащим мыслительный и эмоциональный потенциал.

Возможно этим объясняется то, что только 5% наших знаний мы приобретаем во время формального обучения. Это значит, что 95% того, что человек познал за всю свою жизнь, должно исходить от чего-то другого. Исследователи обнаружили, что, если приобретенный опыт сопровождается эмоциями или особым состоянием души, мы запоминаем его на всю жизнь.

**Разрушай!**

Знакомый запах в то же мгновение переносит нас в царство эмоций и памяти. Каждую весну один-два раза я просыпаюсь от особенного запаха, который переносит меня прямо на отборочный тур в лигу юниоров. Когда мне было десять лет, отбор в эту лигу был для меня самым важным днем в жизни. С тех пор, открывая глаза в такое утро, я ощущаю ясное чувство возбуждения, беспокойства и ожидания. Даже теперь, спустя многие годы, весенняя свежесть и запах влажной травы на бейсбольном поле пробуждают во мне эти эмоции. Ощущение запаха (см. главу 10), имеющее прямой доступ в структуру лимбической и эмоциональной системы мозга через обонятельный нерв, может пробудить даже очень старые и забытые воспоминания.

Опыт, полученный через эмоции, остается с нами на всю жизнь, становясь неотъемлемой частью подсознания до тех пор, пока мы не столкнемся с тем же запахом или эмоциональным раздражителем, возвращающим этот опыт в сознательную область мозга. Правда в том, что ради нашего спасения мы навсегда связаны с воспоминаниями о пережитом страхе и о местах, где мы ощущали себя в безопасности. Правда в том, что эффективнее всего мы воспринимаем информацию в атмосфере защищенности, спокойствия и комфорта.

Согласно древним традициям и Аюрведе, такой тип обучения начинается в момент зачатия. На протяжении тысяч лет в Азии и Индии ожидающие детей женщины окружались заботой и покоем, чтобы улучшить процесс восприятия новой информации будущим ребенком. Новые исследования показали, что если беременная женщина ощущает себя защищенной, развитие лобной части мозга эмбриона, где расположена сознательная, думающая часть, контролирующая творческие способности, усиливается. Если мать во время беременности живет в напряжении или под угрозой, у плода быстрее развивается затылочная часть мозга, ответственная за выживание.

Если будущая мать подвергается насилию, воздействию стресса, страха, ревности, злости или ярости, даже просто смотря телевизор, или испытывает тот уровень напряжения, который в нашей культуре считается нормальным, судьбу плода и ребенка можно предугадать.

Исследования, проведенные в Гарвардском университете, ясно показали важность ранней связи между матерью и ребенком, так как именно она влияет на здоровье ребенка и на его способность к социальному взаимодействию. Согласно сведениям, представленным в книге «Правила привязанности и рождение Я», написанной доктором философии Аланом Шором, в первые 18 месяцев жизни у ребенка развивается самовосприятие, способность к пониманию и общению. Среда, созданная родителями в этот период и в течение 9 месяцев его ожидания, может стать самым важным фактором, влияющим на его последующее существование.

**Рамка**

В Аюрведе есть поговорка: «что видишь, тем и станешь».

В институте кардиологии было проведено новое исследование в нейрокардиологии, были измерены электромагнитные поля, которые создаются во время сердцебиения. Каждая фаза сердцебиения создает уникальное и отчетливое поле вокруг сердца. Первая фаза создает поле, близкое к сердцу, следующая – распространяет его в радиусе почти 100 сантиметров. Третья и последняя фаза сердцебиения распространяет поле на 400-500 сантиметров от тела.

Эти поля резонируют с полями других людей и дают о себе знать во всех наших отношениях с окружающими. Это объясняет то, почему с первого взгляда одни люди нас привлекают, а другие отталкивают. Это мгновенное знание возникает в результате гармонии или резонанса, вызванных электромагнитными полями или частотой вашего собственного сердца, наложенной на электромагнитное поле сердца другого человека.

Эти поля не только соединяют нас с окружающими. Они проявляются и в семейных отношениях, особенно в связи матери и ребенка. Поразительное исследование, сделанное в австралийском университете Аделаида, показало, что клеточная фиксация сердцебиения матери начинается в момент зачатия и продолжается в течение периода развития ребенка. Современные исследования делают особый упор на важность резонанса сердцебиения матери и ребенка.

Связь, которая появляется в первые 18 месяцев жизни, между этими двумя существами на основе резонирующего эффекта поддерживает растущий организм. Эта идея не только подтверждает правильность древних методов воспитания детей, но и имеет современные научные обоснования. Это исследование подчеркивает важность прикосновений матери к ребенку и их близости друг к другу.

Существует теория, что мать и дети, взятые ею на воспитание, могут объединить поля своего сердцебиения для того, чтобы создать необходимую для восприятия и развития среду. Самое важное заключается в том, что младенцам, по видимому, необходимо постоянное присутствие любящего сердечного поля, позволяющего ему учиться и развиваться. Эта область ещё мало изучена, поэтому мы можем понять только самую верхушка айсберга.

Разлука младенца или ребенка с матерью даже на небольшой период времени в эти драгоценные 18 месяцев может создать эффект нестабильного и негармоничного поля. Точная частота поля, созданного резонансом сердцебиения матери и ребенка является абсолютной и уникальной величиной, похожей на то, как матери в животном мире узнают своих отпрысков по запаху или голосу. Эффект поля позволяет младенцу ощутить гармонию и любовь и получить доступ к более высоким ступеням познания, которые являются ключом к раскрытию человеческого потенциала.

Рамка

*Связь между электромагнитными полями сердца создает мирную и спокойную среду, обеспечивающую ребенку оптимальное восприятие и здоровье на всю жизнь.*

В культурах, опирающихся на традиции, где мать, отец и ребенок спят вместе в одной кровати в течение первого года жизни малыша, почти не наблюдается случаев смерти в младенческом возрасте, когда дети умирают в колыбели. Забрав ребенка или младенца от матери и поместив его в колыбель, мы разбиваем существующее между ними поле, вызывая биохимическую реакцию заброшенности и страха. Невербальная связь между матерью и ребенком в защитном коконе их общего поля является лучшим образованием, которое только может получить младенец.

Замечали ли вы, как привлекают людей младенцы, и как они меняются, играя с малышами? Младенцы взаимодействуют с матерью и со всеми, кто попадает в зону их внимания с помощью общения, идущего от сердца к сердцу. Возможно, именно поэтому взрослые часто не могут отвести взгляд от счастливого малыша. В первые два года жизни мать и ребенок общаются без помощи слов. Их общение происходит от сердца к сердцу. В это время мозг младенцев производит дельта волны, позволяющие ему получать радость от окружающего мира и людей.

Речь, зрение и слух, которые быстро развиваются, по прошествии 18 месяцев меняют способ взаимодействия детей с окружающим миром. Они растут, у них развиваются ощущения, и они уже готовы фильтровать прямое общение через сердце, уступая разуму первенство в этом деле.

Развиваясь, ребенок неизбежно сталкивается с небольшими стрессами и эмоциональными травмами. В обязанность родителей входит расчищать дорогу эмоционального развития, избавляя ребенка от основных травмирующих событий, которые могут повлиять на его дальнейшую жизнь.

**Рамка**

То, на сколько ребенок защищен от травм и связан с матерью на энергетическом уровне, имеет прямое воздействие на его умственное и эмоциональное здоровье, на его умение наслаждаться жизнью, когда он станет взрослым, и на те успехи, которых он добьется в своем духовном развитии.

В результате развития ощущений, общение на уровне чувств, происходящее от резонанса полей сердца матери и ребенка, заменяется разумом. Новая личность, созданная с помощью эго, предназначена для того, чтобы поддерживать работу мозга и продолжать защищать ранимое сердце. Ни один ребенок не хочет быть обиженным, поэтому ощущения и разум создают личность, призванную облегчать работу ума и защищать чувства ребенка от обид. Скоро сердце, которое было единственным средством общения ребенка, заменяется общением через ощущения, ум и разум. Сердце, чувства и первозданная детская радость терпеливо ждут до тех пор, когда с помощью духовного развития ребенка в последующие годы его жизни они снова будут проявлены вновь.

Альберт Эйнштейн, утверждающий, что использует только 10% своего умственного потенциала, заставляет нас удивляться тому, что такой великий человек, добившийся таких успехов, верил в использование столь малого количества своего потенциала. Это значит, что большинство из нас так и не раскрывает 90% заложенных в нас возможностей. Аюрведа относит нераскрытые способности к области мозга, связанной не с мыслями и сознанием, а имеющей прямой доступ к эмоциям и сердцу, и составляющей большую часть нереализованного человеческого потенциала.

Если человек находится в напряженной обстановке, у него активизируется думающая, рассудочная, ответственная за выживание часть мозга. Как только тело расслабляется и оказывается в более мирной обстановке, мозговые волны замедляются и становятся более согласованными, как у учеников, выполнявших упражнение, дыша через нос, которых я описывал в предыдущей главе.

Более согласованное движение мозговых волн, какое мы можем наблюдать в состоянии альфа, обозначают менее осознанное мышление, основанное больше на чувствах, чем на разуме. Именно в такие моменты люди достигают пика своего ощущения жизни.

Когда Роджер Баннистер побил рекорд в полуторакилометровом забеге в 1959 году, это считалось физически невозможным подвигом. Сделав это, он сказал: «Мне казалось, что я бегу так медленно… Я расслабился так сильно, что мне показалось, будто мой мозг отделился от тела. Я не напрягался. Мне не было больно. Я ощущал только великое единение движения и цели. Казалось, будто мир замер или исчез».

Спортсмены, пережившие такие же ощущения, называют их «зоной». Ее нельзя почувствовать во время борьбы или через боль. Это всегда пик ощущений, когда лучший бегун выигрывает без напряжения, когда мир вокруг полон удобства и эйфории.

Существующее до сих пор кредо «нет выигрыша без боли» изменится только тогда, когда мы научим наших детей, что жизнь – это вовсе не борьба. Это будет происходить постепенно, с течением времени, на нашем собственном примере. Дорога к идеальному здоровью соединяет в себе эмоциональный, физический, умственный и даже духовный потенциал наших детей. Крепкое физическое здоровье, которое закладывается в детстве, является необходимым условием для развития интеллектуального и эмоционально стабильной личности.

**Меньше значит больше.**

Каждый из нас пережил ощущение, которое появляется, когда пытаешься что-то закончить через силу, и, кажется, что никогда не сможешь выполнить задуманное, но стоит ослабить попытки, и все становится гораздо легче. Это похоже на плетеную игрушку в виде ловушки для пальцев. Вы помещаете пальцы в необходимые отверстия, но вся хитрость заключается в том, как вытащить их обратно. Если вы попробуете сделать это, используя силу, независимо от приложенного напряжения, вы не сдвинетесь ни на миллиметр. Только расслабившись, вы позволите своим пальцам выскользнуть из ловушки. В йоге сказано, что настоящая поза или асана может быть достигнута только спокойствием и легкостью, без усилий. Точно так же без напряжения приходит медитативное состояние. В таком состоянии ума доминируют не мысли, а спокойное знание.

**Тонкая рамка**

Зона, описанная спортсменами, представляет собой такое состояние души, которое можно достигнуть только при полном расслаблении. Почти все ученые согласны с мнением, что чем больше усилий вы прикладываете для того, чтобы достичь зоны, тем меньше вероятность ее достижения.

**Зона похожа на спокойствие в центре шторма.**

Билли Джин Кинг замечательно рассказала о пике ощущений во время игры в теннис:

«Из суматохи корта я переносилась туда, где было тихо и спокойно».

Существует огромное количество доказательств, поддерживающих теории о том, что человеческий потенциал, 90% наших физических, эмоциональных, умственных и духовных способностей, к которым у нас нет доступа, открываются во время неосознанного пика ощущений, а не через разумные доводы и борьбу сознательного ума.

**Тонкая рамка**

Согласно философии йоги, качество дыхания влияет на то, как ум реагирует на ситуацию: либо мы приходим в состояние мыслительной активности, либо в расслабленное состояние покоя.

В предыдущей главе мы обсуждали влияние носового дыхания на выполнение физических упражнений и сон. Мы говорили, что оно успокаивает нервную систему и развивает наши способности. С другой стороны, ротовое дыхание способствует биохимической реакции кризиса, которая лишает мозг жизненно важной энергии, так как в организм через слишком сильно сжатые легкие попадает недостаточное количество воздуха. До тех пор, пока уровень кислорода в организме остается относительно низким, мозг будет содействовать выделению повышенного количества энергии, направленной на выживание.

Когда вы или ваши дети дышите носом, вы получаете достаточно кислорода и выпускаете весь углекислый газ. Чем больше кислорода получает мозг, тем быстрее критическая реакция, направленная на выживание, сменится на ощущения, основанные на чувствах вашего сердца. В 10 главе эти ощущения были измерены с помощью изменения мозговых волн. Благодаря носовому дыханию во время выполнения физических упражнений несогласованные бета волны менялись на гармоничные альфа колебания, что помогало успокоить непрерывную активность и постоянную мыслительную деятельность.

**Рамка**

Если мы научим наших детей спокойно, легко и твердо справляться со стрессовыми ситуациями, в их организме это вызовет биохимическую реакцию защищенности и покоя, позволяющую им ощутить внутреннюю любовь и получить максимальный жизненный опыт.

Джон и Беатрис Ласей, после 30 лет исследований, проводимых в национальном институте здоровья, обнаружили прямую нейронную связь между сердцем и мозгом. Наши чувства и мысли анатомически связаны друг с другом, но мы не всегда это ощущаем. Когда дыхание неглубокое, а жизнь полна стрессов, уровень кислорода в мозге уменьшается, и его связь с сердцем нарушается. С помощью глубокого носового дыхания и ласкового окружения, мозг ребенка может работать как единое целое, используя все свои возможности, а связь между мозгом и сердцем может быть постепенно восстановлена и укреплена, открывая доступ к комплексному физическому и умственному здоровью. Большая часть этого фундамента закладывается в первые 18 месяцев жизни ребенка и предшествующие им 9 месяцев развития эмбриона.

**Рамка**

Мозг, как и озеро, становится спокойным и чистым, когда открывается прямой доступ к чувствам и эмоциям сердца…в таком случае тайник, в котором заключается человеческий потенциал, открывается.

**Аюрведическая точка зрения.**

Аюрведа описывает тонкий подход к нашей физиологии, который делает упор на необходимость заботиться о развивающемся ребенке и защищать мать во время беременности. Согласно Аюрведе, зачатие дает начало развитию тонких тел индивида, называемых коши (что значит «оболочки»). Эти тонкие тела, детально описанные 5000 лет назад, могут быть соотнесены с полями сердца в современной науке. Тонкие поля, расположенные внутри нас, и соединяющие нас с окружающими нас телами в радиусе 0,5 метров, похожи на электромагнитные поля сердца, которые можно измерить при каждом его ударе. Аюрведическая философия и мудрость йоги делят эти поля на пять тонких тел или пять слоев. Цель этих пяти кош поддержать развитие личности с момента ее зачатия и в течение всей жизни, одновременно оказывая помощь духовному росту.

Пять этих оболочек проявляются в упомянутом выше едином поле. Согласно Аюрведе, это поле является нашим сознанием. Это творческая духовная сила жизни, шакти или любовь, которая позволяет нам жить. После зачатия мать и ребенок вместе создают электромагнитное или сердечное поле, которое поддерживает прогрессивное развитие тонких тел в материю и физическое тело. Оболочки окружают источник, чистое сознание так же, как слои луковицы, окружают сердцевину.

**Описание пяти оболочек и их функций в процессе развития и в течение всей жизни человека:**

* В центре поля находится чистое сознание, творческий источник, дающий начало всему. Его называют Атман.
* Центр чистого сознания, кундалини шакти, связан с источником и защищен первым тонким телом, называемым Анандамайя Коша или оболочкой блаженства. Ее также называют причинным телом, так как из нее происходят все остальные оболочки.
* Вторая оболочка олицетворяет наш разум и проницательность. Ее называют Вигьянамайя Коша. Функции этой оболочки включают в себя чистый разум и понимание без эмоций, внутреннее осознание добра и зла и прямой доступ к источнику.
* Третья оболочка, также называемая великой барьерной или Маномайя коша является умственной оболочкой. Она содержит желание, память, эго и эмоции. Именно тут мы можем потерять свой доступ к источнику.
* Четвертая оболочка является энергетической и называется Пранамайя коша. Эта оболочка регулирует течение тонкой энергии в организме. Она использует прану (тонкую энергию), нади (тонкий нервный поток) и чакры (тонкие энергетические центры) для того, чтобы превращать мысли в действия, позволяя разуму влиять на тело и направлять его.
* Пятая оболочка является оболочкой большого или материального тела. Ее называют Аннамайя коша. Эта оболочка – физическое проявление первых четырех тонких тел – дает нам физическую форму.

Оболочки начинаются с источника сознания и завершаются проявлением физического тела. Они создаются последовательно изнутри, от тонкого тела к материальному. Так как поле сердца является центром нашего сознания, оно играет очень важную роль в этом процессе. Согласованность и неприкосновенность поля детского сердца помогает детям двигаться через все стадии развития, которые непосредственным образом влияют на здоровье, благополучие и духовное развитие. Цель Аюрведы и йоги поддержать и сбалансировать тонкие тела так, чтобы когда ребенок или взрослый начнет духовную жизнь, ему удалось добиться в ней успеха. Аюрведа и йога были созданы с этой целью. Они не только способствуют физическому здоровью и долголетию, но и помогают удачному воплощению духовной жизни и раскрытию всего человеческого потенциала.

На западе мы часто используем йогу в качестве инструмента для достижения физического и умственного здоровья. Но мы не знаем, что каждая поза обладает своей частотой вибрации, предназначенной эффективно пропустить все, имеющееся у нас, чистое сознание через все оболочки. Практические занятия Аюрведой и достижение идеального физического здоровья готовят организм к тому, чтобы он смог поддержать духовное развитие. Успех достигается только в том случае, если разум полностью уступит контроль сердцу, и оно снова займет место, предназначенное ему природой, то есть станет даром мышления, действия и желаний.

**Рамка**

Когда нам удается полностью объединить тело, разум, дух и дыхание, мы играем от самого сердца на игровой площадке любви, естественным образом развивая весь наш потенциал.

Я твердо верю, что нет ничего, чего не смог бы сделать наш организм, конечно, в разумных пределах. К тому же, я верю, что стресс, который мы переносим каждый день нашей жизни, является самой большой помехой наслаждению жизнью и нашей способности полностью раскрыть свои способности. Многие традиционные медицинские системы указывают нам дорогу к скрытым в нас возможностям. На страницах этой книги я поделился с вами секретами здоровья, которые изменили мой способ воспитания детей. К тому же, я познакомил вас с Аюрведой – «наукой жизни», созданной для того, чтобы подготовить вас и ваших детей к раскрытию того потенциала, который терпеливо ждет своего часа в глубине вашего сердца и ума.

**«Если мы хотим достичь настоящего мира, мы должны начать с детей».**

**Ганди**