******

***Если хочешь быть здоров - будь!***

***История из жизни***

Мне далеко за 50. Возраст, когда уже хочется поговорить о здоровье.

Ещё сильнее желание сохранить его.

***История из жизни***

У моей сестры заболели коленки. Проблема, известная многим.

После многочисленных скитаний по врачам нашей районной поликлиники,

мы пришли к грустному выводу: спасение утопающего — дело самого утопающего.

***1. Официальная медицина***

В поликлинике моей сестре сделали рентген, назначили болеутоляющие уколы, таблетки, лечебную гимнастику. Боли не ушли. Не помогло.

Что радует — программа «Здоровье» объявлена нацпроектом. На неё выделяются гигантские суммы, врачам повысили зарплату.

А воз и ныне там. Знакомый врач посетовал:«Всё время заполняю журналы, статистику, запросы. Лечить некогда». От такой организации обслуживания появляются очереди, усталые и равнодушные врачи, жалобы больных.

***2. Нетрадиционная медицина***

Если короче, лечение без таблеток и привычных процедур.

Самые различные направления:

* исцеление травами;
* гомеопатия, пиявки;
* иглотерапия;
* мануальный массаж;
* восточные рецепты; йога, цигун.

Всё перечисленное относится к платным услугам. Есть неплохие

клиники. Например, «Наран», «Тибетский  доктор». Там лечат не отдельную

ногу, а весь организм в целом.

Вернёмся к нашей истории. Сестре хватило финансов на мануальный массаж и иглоукалывание. Ей посоветовали  рецепты подходящего питания и правильного дыхания.

Не сразу, но пришло облегчение.

Возьмите на заметку, воспользуйтесь нашим опытом.

***3. Народные рецепты***

Полученный эффект хотелось закрепить. Обратились к народу или ЗОЖ. Вам                  знакомо это сокращение? Здоровый образ жизни. То, что мы и искали.

Рецептов море! Иногда смешных до абсурда, вроде жареных дождевых червяков. Но много полезных советов.

Выбрали:

* компрессы с листом лопуха;
* растирку с прополисом;
* внутрь принимать желатин и толченую яичную скорлупу (питание костей и хрящей);
* похудеть; лишний вес давит на колени;
* питаться по диете 3с ( сдобу, соль, сахар ограничить).

***4. Упражнения***

Нашли в интернете замечательные упражнения японца Кацудзо Ниши. Особо понравилась “Рыбка” для позвоночника. Ведь проблемы с суставами начинаются с него. Собираемся посетить клинику Бубновского, его методику хвалят.

Прошло два месяца. История имеет хороший конец: коленки у сестры не болят.

Слава Богу и ЗОЖ!

***Занимайтесь своим здоровьем за три года до начала болезни, а не за три года до смерти***. Мудрая восточная пословица. Профилактика всеми способами.

Будем надеяться, что госпроект «Здоровье» принесёт всяческие улучшения, новые направления, технологии. Не только в элитных клиниках, но и в каждой поликлинике.

Дождёмся обязательно.

***Будьте здоровы, россияне.***