

При отвислом животе или простом опущении органов бандаж тоже не поможет, поскольку постоянное его применение приводит к атрофии мышц брюшной стенки – так называемой «атрофии от бездействия».

Однако восстановить положение и тонус смещенного органа вполне реально. Самый простой подход – укрепить мышцы брюшной стенки хотя бы настолько, чтобы она не свисала, как мешок.

Для этого есть специальные руководства по лечебной физкультуре. Однако инструкторов ЛФК в большинстве лечебных учреждений нет, поэтому будьте готовы к тому, что осваивать приемы лечебной гимнастики придется в оздоровительных центрах или пользоваться лечебными пособиями и руководствами самостоятельно.

СТАКАН ВОДЫ И ПАЛКИ В РУКИ

Вот основные принципы таких рекомендаций.

- ✓ Возьмите за обязательное правило выпивать натощак стакан простой воды.
- ✓ Начиная упражнения для восстановления положения органов, лежа на спине. Втягивайте живот с одновременным поглаживанием и массажем брюшной стенки.
- ✓ Через 2 недели подложите под ягодицы валик из свернутого одеяла, постепенно приподнимая нижнюю часть живота. При этом с каждым днем усиливайте втягивания брюшной стенки, продолжая массаж живота, и совершайте волнообразные движения мышцами.

Это упражнение рассчитано на постепенное укрепление мышц и возвраще-

ние органов на «законное» место.

✓ Через 2-3 недели начните принимать позу «березка». Для этого, подняв ноги вертикально вверх вдоль стены, старайтесь совершать движения брюшными мышцами. Также делайте массаж живота и втягивайте брюшную стенку.

В этот период восстанавливается работа толстой кишки, происходит полное и легкое ее опорожнение, стул становится регулярным.

Продолжайте выполнять эти упражнения, лежа на боку, животе, стоя на четвереньках.

Со слов пациентов, такие занятия доставляют удовольствие, они проводят их 2-3 раза в день по 10-15 минут.

✓ Следующий принцип процесса оздоровления предусматривает скандинавскую ходьбу и легкий бег трусцой. Это очень важное условие, но, к сожалению, оно бывает весьма затруднительно для работающих, а также совершенно нетренированных людей. И хотя практика показывает, что это необходимо для выздоровления, не все намерены и способны выполнять такие задания.

Поэтому здесь каждый решает сам, готов ли он после легкого завтрака взять палки для скандинавской ходьбы, выйти на улицу, в парк и с каждым днем уверенно «возвращать» себя в здоровое состояние, или продолжит довольствоваться только домашними упражнениями.

Но, согласитесь, стремись к целому, негоже упустить половину.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

Я дружу с вестником «ЗОЖ» с 2002 года. Газета очень нравится, и когда я получаю свежий номер, для меня это праздник. И хорошее настроение! По специальности я фармацевт. Анализируя популярный у читателей раздел газеты «Отзовитесь!», пришла к выводу, что многие болезни из-за пониженного иммунитета. Поэтому я хочу дать несколько профессиональных советов для его повышения.

Мой друг – иммунитет

Ешьте черную смородину – прекрасное поливитаминное средство, в котором содержится много витамина С. К тому же это сильный антиоксидант, то есть профилактика рака.

Морковь содержит каротин, который в присутствии масла превращается в витамин А, полезный для зрения и сосудов.

Лимон – это здоровье, долголетие и жизнь, лимонная кислота разжижает кровь. Старение организма – это загустение крови, отсюда тромбы, как следствие – инсульты и инфаркты.

Одно яблоко в день просто обязательно для каждого: вспомним знаменитую английскую поговорку: яблоко в день – и доктор не понадобится.

Не игнорируйте шиповник (витамин С), морскую капусту (для регулирования обмена веществ), полынь (антипаразитарное средство, полезное для пищеварения), орехи (диетический продукт, чистый белок, особенно полезны грецкие).

Утром, как только проснулись, хорошо протереть глаза голодной слюной – профилактика и лечение заболеваний глаз.

Для очищения организма надо натощак, как конфету, рассосать 1 ст. ложку нерафинированного подсолнечного масла и через несколько минут выплюнуть. Ни в коем случае не глотать.

Попробуйте сделать витаминный салатик, натерев на терке 1 морковь и заправив 1 ч. ложкой рыбьего жира, льняного масла или сметаны, так как витамин А, содержащийся в моркови, является жирорастворимым.

Лучший завтрак: 2 ст. ложки геркулеса заварить кипятком, добавить горсть черной смородины, 2 кураги, 2 чернослива (предварительно обработав их кипятком) и 1 ст. ложку провернутого лимона. Заготовку из лимонов я делаю заранее: 5-7 штук мою, ошпариваю кипятком и проворачиваю через мясорубку. Храню в эмалированной или стеклянной посуде в холодильнике.

Не забывайте ежедневно есть лук и чеснок.

Очень полезны для иммунитета свежевыжатые соки из моркови, красной свеклы, яблок, цитрусовых.

Адрес: Борисенковой Антонине Алексеевне,
117041 г. Москва, ул. Адмирала Лазарева, д. 35,
кор. 1, кв. 201.