

Беспокоитесь ли вы, когда обнаруживаете, что у ребенка повышенная температура? Тянется ли ваша рука к телефону, чтобы немедленно позвонить врачу? Уверен, что да. Многие родители ведут себя именно так. Медицинские работники – врачи и медсестры – заставили их поверить, что высокая температура всегда опасна. Мало того, они еще и усилили эффект страха, распространив заблуждение, что тяжесть состояния ребенка определяется температурой его тела. Именно поэтому для 30 процентов пациентов поводом обращения к педиатру является повышенная температура.

Когда вы звоните врачу, чтобы сообщить о болезни ребенка, первый вопрос, который он почти всегда задает: «Температуру измеряли?». И далее, независимо от того, какие данные вы ему сообщаете – 38 или 40 градусов, советует дать ребенку аспирин и привести его на прием. Это стало ритуалом практически всех педиатров. Подозреваю, что многие из них говорят заученные фразы, даже если слышат о температуре 43 градуса. Меня беспокоит то, что детские врачи задают не те вопросы и дают не те советы.

В повышении температуры врачам видится что-то чрезвычайно опасное, иначе почему она является их первой заботой? А из их совета дать ребенку аспирин родители неизбежно делают вывод о том, что лечение должно быть медикаментозным и направленным на снижение температуры.

Измерением температуры тела и записью ее показателей в медицинскую карту начинается прием в большинстве детских клиник. В этом нет ничего плохого. Повышенная температура, действительно, представляет собой важный диагностический симптом в контексте последующего обследования. Проблема в том, что ей придается гораздо больше значения, чем стоило бы. Когда врач видит в карте запись медсестры о температуре, скажем, 39,5 градусов, он с мрачным видом неизменно произносит: «Ого! Надо что-то делать!».

Его озабоченность по поводу температуры – чепуха, причем вводящая в заблуждение чепуха! С самим по себе повышением температуры делать ничего не надо. При отсутствии дополнительных симптомов, таких, как необычное поведение, особенная слабость, затруднение дыхания и других, позволяющих предположить серьезные заболевания вроде дифтерии и менингита, врач должен сказать родителям, что беспокоиться не о чем, и отправить их домой вместе с ребенком.

Принимая во внимание преувеличенное внимание врачей к повышенной температуре, неудивительно, что большинство родителей, по данным социологических опросов, испытывают перед ней огромный страх. Причем страх этот растет пропорционально показаниям термометра, в то время как он чаще всего беспочвен.

Вот двенадцать фактов, относящихся к температуре тела, знание которых поможет вам избежать многих волнений, а вашим детям – ненужных и опасных анализов, рентгенологических исследований и лекарств. Эти факты должен учитывать каждый врач, однако многие из педиатров предпочитают их игнорировать и не считают нужным знакомить с ними родителей.

Факт 1. Температура 37 градусов не является «нормальной» для всех, как нам твердят всю жизнь. Это попросту неправда. Установленная «норма» весьма условна, так как показатель 37 градусов – величина среднестатистическая. У множества людей нормальная температура выше или ниже. Особенно это относится к детям. Исследованиями выявлено, что температура тела у большинства абсолютно здоровых детей 35,9–37,5 градусов и лишь у немногих – ровно 37 градусов.

Колебания температуры тела ребенка в течение дня могут быть значительными: вечером она на целый градус выше, чем утром. Обнаружив у ребенка во второй половине дня слегка повышенную температуру, не тревожьтесь. Для этого времени суток это вполне нормально.

Факт 2. Температура может подниматься по причинам, не связанным с каким-либо заболеванием: при переваривании обильной и тяжелой пищи или в момент овуляции у девочек-подростков в период их полового созревания. Иногда повышение температуры является побочным эффектом прописанных врачом лекарств – антигистаминов и других.

Факт 3. Температура, которой стоит опасаться, обычно имеет очевидную причину. В большинстве случаев повышение температуры, которое может представлять угрозу для здоровья, возникает либо в результате отравления токсическими веществами, либо в результате перегрева (так называемый тепловой удар). Классические примеры перегрева – солдат, теряющий сознание на параде, или марафонец, сходящий с дистанции и падающий от изнеможения на солнцепеке. В таких случаях температура может подняться до 41,5 градуса или выше, что чревато для организма пагубными последствиями. Подобного эффекта можно добиться и перегревшись сверх меры в бане или в джакузи.

Если вы заподозрили, что ребенок проглотил ядовитое вещество, немедленно звоните в центр помощи при отравлениях. Когда такой возможности нет, не дожидаясь неприятностей, срочно везите ребенка в больницу и, по возможности, захватите упаковку от проглоченного средства – это поможет быстро подобрать противоядие. Как правило, проглоченные детьми вещества оказываются относительно безобидными, но своевременное обращение за помощью очень важно.

Немедленное лечение также необходимо, если ребенок теряет сознание, пусть даже ненадолго, после подвижных игр в жару или после бани или джакузи. Звонка врачу в этой ситуации недостаточно. Как можно скорее везите ребенка в больницу. Внешние воздействия потенциально опасны. Они способны подавить защитные силы организма, которые в нормальных условиях не дают температуре подняться до опасного уровня. Распознать такие состояния помогают предшествовавшие им события и сопутствующие симптомы. Подчеркиваю: потеря сознания означает, что ребенок в опасности.

Факт 4. Показания температуры тела зависят от способа ее измерения. Ректальная (в прямой кишке) температура у детей обычно на градус выше, чем оральная (во рту), подмышечная – на градус ниже. Однако у младенцев разница между значениями температуры, измеренной этими способами, не столь велика, поэтому им лучше измерять температуру в подмышечной впадине. Пользоваться ректальным термометром я не советую: при его введении возможна перфорация прямой кишки, а она смертельна в

половине случаев. Зачем рисковать, когда в этом нет необходимости?

Наконец, не думайте, что температуру тела ребенка можно определить на ощупь, потрогав лоб или грудь. Это не удастся ни медицинским работникам, ни вам.

Факт 5. Сбивать температуру тела не следует. Исключением являются лишь новорожденные, страдающие от инфекций, причиной которых часто являются акушерские вмешательства в роды, внутриутробные и наследственные болезни. Острое заразное заболевание может стать результатом и некоторых процедур. Например, абсцесс под кожей головы может развиться у младенца от датчиков прибора при внутриутробном наблюдении, а аспирационная пневмония – из-за амниотической жидкости, попавшей в легкие в результате введения матери во время родов лекарственных средств. Заражение инфекцией возможно и во время процедуры обрезания: в больницах легионы патогенных возбудителей (это лишь одна из причин, по которой мои внуки рождены дома).

Если у младенца в первые месяцы жизни поднимается высокая температура, показать его врачу просто необходимо.

Факт 6. Температура может подняться от чрезмерного укутывания. Дети очень чувствительны к перегреванию. Родители, особенно первенцев, часто излишне озабочены тем, не холодно ли их детям. Они укутывают малышей во множество одежд и одеял, забывая, что, если ему станет жарко, он не сможет освободиться от теплых вещей самостоятельно. Если у младенца поднялась температура, не забудьте проверить, не слишком ли он тепло одет.

Если ребенка с температурой, особенно сопровождаемой ознобом, плотно завернуть в толстые одеяла, это спровоцирует еще больший ее подъем. Простое правило, которое я рекомендую родителям своих пациентов: пусть на ребенке будет столько слоев одежды, сколько на них самих.

Факт 7. Большинство случаев повышения температуры связано с вирусными и бактериальными инфекциями, с которыми защитные силы организма справляются без всякой помощи. Простуда и грипп – наиболее частые причины повышения температуры у детей любого возраста. Температура может повыситься до 40,5 градусов, но даже в этом случае причин для беспокойства нет. Единственная опасность – риск обезвоживания от сопутствующих процессов потоотделения, частого пульса и дыхания, кашля, рвоты и поноса. Его можно избежать, давая ребенку обильное питье. Было бы неплохо, если бы ребенок выпивал каждый час по стакану жидкости, желательной питательной. Это может быть фруктовый сок, лимонад, чай и все, от чего ребенок не откажется.

В большинстве случаев вирусные и бактериальные инфекции легко распознать по сопутствующим повышению температуры симптомам: легкому кашлю, насморку, слезящимся глазам и так далее. При этих заболеваниях не нужны ни помощь врача, ни какие-либо лекарства. Врач не сможет «прописать» ничего более эффективного, чем защитные силы организма. Лекарства, облегчающие общее состояние, только мешают действию жизненных сил. Об этом я более подробно расскажу в одной из следующих глав. Не нужны и антибиотики: хотя они и могут сократить продолжительность бактериальной инфекции, но связанный с ними риск очень велик.

Факт 8. Не существует однозначной связи между температурой тела ребенка и тяжестью заболевания. Распространенное заблуждение относительно этого ничем не обосновано. К тому же единого мнения о том, что считать «высокой температурой», нет ни среди родителей, ни даже среди врачей. Родители моих пациентов, а их у меня было очень много, имели на этот счет диаметрально противоположные взгляды. Исследования показали, что более половины опрошенных родителей считают «высокой» температуру от 37,7 до 38,8 градусов и почти все называют температуру 39,5 градусов «очень высокой». Кроме того, все опрошенные были убеждены, что высокая температура указывает на тяжесть заболевания.

Это совсем не так. Точнейшим образом, по часам, измеренная температура ровным счетом ничего не говорит о тяжести заболевания, если оно вызвано вирусной или бактериальной инфекцией. Как только вы поймете, что причина температуры – инфекция, прекратите измерять температуру ежечасно. Отслеживание ее повышения при такой болезни не поможет, мало того, оно только усилит ваши страхи и утомит ребенка.

Некоторые обычные, неопасные заболевания, наподобие однодневной кори, иногда вызывают у детей очень высокую температуру, в то время как другие, более серьезные, могут протекать без ее повышения. Если дополнительных симптомов вроде рвоты или затруднений с дыханием нет, сохраняйте спокойствие. Даже если температура поднимется до 40,5 градусов.

Чтобы определить, легким, вроде простуды, или серьезным, вроде менингита, заболеванием

вызвана температура, важно учитывать общее состояние ребенка, его поведение и внешний вид. Все эти моменты вы оцените гораздо лучше, чем врач. Вы куда лучше знаете, как ваш ребенок обычно выглядит и как он себя ведет. Если наблюдается необычная вялость, спутанность сознания и другие настораживающие симптомы, которые продолжаются день–два, есть смысл позвонить врачу. Если же ребенок активен, не изменил своего поведения, причин опасаться, что он серьезно болен, нет.

Время от времени в педиатрических журналах попадаются статьи о «температурофобии» – о необоснованном родительском страхе повышенной температуры у детей. Врачи специально придумали этот термин – типичная для людей моей профессии тактика «обвиняем жертву»: врачи никогда не ошибаются, а если ошибки происходят, во всем виноваты пациенты. На мой взгляд, «температурофобия» – недуг педиатров, а не родителей. И именно врачи виноваты в том, что родители становятся ее жертвами.

Факт 9. Температура, вызванная вирусной или бактериальной инфекцией, если ее не сбивать, не поднимется выше 41 градуса. Педиатры оказывают плохую услугу, прописывая жаропонижающие средства. В результате их назначений тревога родителей о том, что температура может подняться до крайнего предела, если не принять меры, подкрепляется и усиливается. Врачи не говорят, что сбивание температуры на процесс выздоровления не влияет, равно как и то, что человеческий организм обладает механизмом (еще не до конца объясненным), который не позволяет температуре преодолеть барьер в 41 градус.

Только при тепловом ударе, отравлениях и других внешних воздействиях этот естественный механизм может не сработать. Именно в таких случаях температура поднимается выше 41 градуса. Врачи знают об этом, но большинство из них делают вид, что не знают. Я полагаю, что их поведение вызвано желанием продемонстрировать свою помощь ребенку. Кроме того, здесь проявляется общее для врачей стремление вмешиваться в любую ситуацию и нежелание признать, что существуют состояния, которые они не способны лечить эффективно. Помимо случаев смертельных, неизлечимых болезней, какой врач решится сказать пациенту: «Я ничего не могу сделать»?

Факт 10. Меры по снижению температуры, будь то применение жаропонижающих средств или обтирание водой, не только не нужны, но и вредны. Если ребенок инфицирован, то повышение температуры, которым сопровождается течение болезни, родители должны воспринимать не как проклятие, а как благословение. Температура повышается в результате спонтанной выработки пирогенов – веществ, вызывающих лихорадку. Это естественная защита организма от болезни. Повышение температуры говорит о том, что система исцеления организма включилась и работает.

Процесс развивается следующим образом: на инфекционное заболевание организм ребенка реагирует выработкой дополнительных белых кровяных телец – лейкоцитов. Они убивают бактерии и вирусы и очищают организм от поврежденных тканей и продуктов распада. Активность лейкоцитов при этом повышается, они быстро двигаются к очагу инфекции. Эта часть процесса, так называемый лейкотаксис, как раз и стимулируется производством пирогенов, повышающих температуру тела. Повышенная температура свидетельствует, что процесс исцеления ускоряется. Этого не надо бояться, этому надо радоваться.

Но это еще не все. Железо, которое служит источником питания для многих бактерий, уходит из крови и накапливается в печени.

Это снижает скорость размножения бактерий и повышает эффективность интерферона, вырабатываемого организмом для борьбы с заболеванием.

Этот процесс был продемонстрирован учеными в лабораторных опытах на инфицированных животных. При искусственном повышении температуры смертность подопытных животных от инфекции снижалась, а при понижении – повышалась. Искусственное повышение температуры тела издавна использовалось в тех случаях, когда организм больных утрачивал естественную способность этого при болезнях.

Если температура у ребенка поднялась в результате инфекции, не поддавайтесь желанию сбить ее лекарствами или обтиранием. Позвольте температуре сделать свое дело. Ну, а если ваше сострадание требует облегчить состояние больного, дайте ребенку парацетамол соответствующей возрасту дозировки или оботрите тело теплой водой. Этого вполне достаточно. Врач нужен только тогда, когда температура держится более трех дней, появились иные симптомы или ребенку стало совсем худо.

Я особо подчеркиваю: снижая температуру ради облегчения состояния ребенка, вы вмешиваетесь в естественный процесс исцеления. Единственная причина, которая вынуждает меня говорить о способах снижения температуры, – знание того, что некоторые родители не в состоянии от этого удержаться. Если не сбивать температуру вы не можете, обтирание водой предпочтительнее приема аспирина и парацетамола

из-за их опасности. Невзирая на популярность, эти средства далеко не безобидны. Аспирин отравляет ежегодно, возможно, больше детей, чем любой другой яд. Это та же форма салициловой кислоты, которая используется в качестве основы антикоагулянта в крысиных ядах, – крысы, съедая его, умирают от внутренних кровотечений.

Аспирин может вызывать ряд побочных эффектов у детей и взрослых. Одним из них являются кишечные кровотечения. Если дети получают этот препарат в период заболевания гриппом или ветрянкой, у них также может развиваться синдром Рея – частая причина детской смертности, главным образом из-за воздействия на мозг и печень. Отчасти поэтому многие врачи перешли с аспирина на парацетамол (ацетаминофен, панадол, калпол и другие).

Прием этого средства тоже не выход из положения. Есть свидетельства того, что большие дозы этого препарата токсичны для печени и почек. Обращу ваше внимание и на то, что дети, чьи матери принимали аспирин во время родов, часто страдают от кефалогематомы – состояния, при котором на голове появляются наполненные жидкостью шишки.

Если вы все же решили снизить температуру тела ребенка обтиранием, используйте только теплую воду. Снижение температуры тела достигается испарением воды с кожи и от температуры воды не зависит. Вот почему слишком холодная вода преимуществ не имеет. Не подойдет для обтирания и спирт: его пары для малыша токсичны.

Факт □ 11. Высокая температура, вызванная вирусной или бактериальной инфекцией, не приводит к поражению мозга и не вызывает иных отрицательных последствий. Страх высокой температуры во многом исходит из широко распространенного представления, что она может привести к необратимому поражению мозга или иных органов. Если бы это было так, паника родителей при повышении температуры была бы оправданной. Но, как я уже сказал, утверждение это ложное.

Тем, кому знаком этот страх, советую забыть обо всем, что его посеяло, и никогда не принимать на веру слов о такой угрозе высокой температуры, от кого бы они ни исходили – от других родителей, пожилых людей или знакомого доктора, дружески раздающего советы за чашкой кофе. И даже если такой совет дала всезнающая бабушка. Права она бывает, увы, не всегда. Простуда, грипп и любая другая инфекция не поднимут температуру тела ребенка выше 41 градуса, а температура ниже этого уровня не причинит долгосрочного вреда.

Не нужно каждый раз подвергать себя страху возможного поражения мозга у ребенка при повышении у него температуры: защитные силы организма не позволят температуре подняться выше 41 градуса. Не думаю, что даже педиатрам, практиковавшим десятилетиями, приходилось видеть больше одного–двух случаев с высокой температурой. Подъем температуры выше 41 градуса вызывается не инфекцией, а отравлением или перегревом. Я лечил десятки тысяч детей и только один раз наблюдал у своего пациента температуру выше 41 градуса. Это неудивительно. Исследования показали, что в 95 процентах случаев повышения температуры у детей она не поднималась выше 40,5 градусов.

Факт □ 12. Высокая температура не вызывает судороги. Их вызывает резкий подъем

температуры. Многие родители боятся высокой температуры у своих детей, поскольку заметили, что ей сопутствуют приступы судорог. Они полагают, что судороги вызывает «слишком высокая» температура. Я хорошо понимаю таких родителей: ребенок в судорогах – зрелище невыносимое. Тем, кто такое наблюдал, возможно, будет трудно поверить, что, как правило, это состояние не бывает серьезным. Кроме того, оно относительно редкое – лишь у 4 процентов детей с высокой температурой наблюдаются судороги, и нет свидетельств того, что они оставляют серьезные последствия. Исследование 1706 детей, испытавших фебрильные судороги, не обнаружило случаев нарушения моторики и не зафиксировало смертельных исходов. Не существует также и убедительных доказательств того, что такие судороги повышают впоследствии риск эпилепсии.

Более того, меры по предотвращению фебрильных судорог – прием жаропонижающих препаратов и обтирание – почти всегда осуществляются слишком поздно и, следовательно,

впустую: к моменту обнаружения высокой температуры у ребенка, чаще всего, судорожный порог уже пройден. Как я уже говорил, судороги зависят не от уровня температуры, а от скорости ее подъема до высокой отметки. Если температура резко поднялась, судороги либо уже произошли, либо опасность их миновала, то есть предотвратить их практически невозможно.

К фебрильным судорогам обычно склонны дети до пяти лет. Дети, испытывавшие такие судороги в этом возрасте, в последующем страдают ими редко.

Для предотвращения повторения судорог при высокой температуре многие врачи назначают детям долгосрочное лечение фенobarбиталом и другими противосудорожными препаратами. Если такие средства пропишут вашему ребенку, расспросите врача о риске, связанном с ними, и о том, к каким изменениям в поведении ребенка они ведут.

Вообще же, в вопросе долговременного лечения фебрильных судорог единогласия среди врачей нет. Лекарства, которые обычно используются в этом случае, вызывают поражение печени и даже, как показали опыты на животных, негативно воздействуют на мозг. Один из авторитетов в данном вопросе однажды заметил: «Иногда пациенту полезнее жить обычной жизнью между эпизодами судорог, нежели жить на лекарствах без судорог, но в постоянном состоянии сонливости и спутанности сознания...».

Меня учили прописывать детям с фебрильными судорогами (для предотвращения их повторения) фенobarбитал, нынешних студентов-медиков учат тому же. Сомнение в правильности назначения этого препарата у меня возникло тогда, когда я заметил, что при лечении им у некоторых пациентов судороги повторялись. Это, естественно, заставило задуматься: благодаря ли фенobarбиталу у остальных пациентов они прекратились? Мои подозрения усилились после жалоб некоторых матерей на то, что препарат перевозбуждает детей или затормаживает настолько, что, обычно активные и общительные, они внезапно превращаются в полужомби. Так как судороги эпизодичны и не оставляют длительных последствий, я перестал прописывать это лекарство своим маленьким пациентам.

Если испытывающему фебрильные судороги ребенку пропишут долговременное лечение, родителям придется решить, соглашаться на него или нет. Я понимаю, что открыто выражать сомнения в назначениях врача непросто. Знаю и то, что врач может отмахнуться от расспросов или не дать вразумительных ответов. Если так и случится,

нет смысла затевать спор. Надо взять у доктора рецепт и, прежде чем покупать лекарство, попросить совета у другого врача.

Если у вашего ребенка начались связанные с температурой судороги, постарайтесь не паниковать. Конечно, советы давать куда проще, чем им следовать. Зрелище ребенка с судорогами действительно пугает. И все же: напомните себе, что судороги не угрожают жизни вашего малыша и не принесут необратимого вреда, и примите простые меры к тому, чтобы ребенок не пострадал во время приступа.

Первым делом поверните ребенка набок, чтобы он не захлебнулся слюной. Затем проследите, чтобы возле его головы не было твердых и острых предметов, которыми он может пораниться во время приступа. Убедившись, что дыханию малыша ничего не препятствует, поместите твердый, но не острый предмет между его зубами – например, чистую сложенную кожаную перчатку или бумажник (не палец!), чтобы он случайно не прикусил язык. После этого, для собственного успокоения, можете позвонить врачу и рассказать о том, что случилось.

По большей части судороги длятся несколько минут. Если они затянутся, спросите по телефону совета врача. Если после приступа судорог ребенок не уснет, давать ему еду и питье нельзя в течение часа. Из-за сильной сонливости он может подавиться.

Краткое руководство по температуре тела

Высокая температура – часто встречающийся у детей симптом, не связанный с тяжелыми болезнями (в отсутствие других тревожных симптомов, таких как необычные вид и поведение, затруднение дыхания и потеря сознания). Она не является показателем тяжести заболевания. Температура, повышающаяся в результате инфекции, не достигает значений, при которых возможны необратимые поражения органов ребенка.

Повышенная температура не требует медицинского вмешательства сверх того, что рекомендовано ниже. Температуру не нужно сбивать. Она является естественной защитой организма от инфекции и помогает скорейшему исцелению.

1.

Если температура тела у ребенка до двух месяцев поднялась выше 37,7 градусов, обратитесь к врачу. Это может быть симптомом инфекции – внутриутробной или связанной с

вмешательством в процесс родов. Повышенная температура у детей такого возраста настолько необычна, что благоразумнее подстраховаться и скорее успокоиться, если тревога окажется ложной.

2.

Для детей старше двух месяцев врач при повышении температуры не нужен, кроме случаев, когда температура держится более трех дней или сопровождается серьезными симптомами – рвотой, затрудненным дыханием, сильным кашлем в течение нескольких

дней и другими, не характерными для простуды. Посоветуйтесь с врачом, если ребенок необычно вял, раздражителен, рассеян или выглядит серьезно больным.

3.

Обращайтесь к врачу независимо от показаний термометра, если у ребенка трудности с дыханием, неукротимая рвота, если температура сопровождается непроизвольными подергиваниями мышц или другими странными движениями или беспокоит что-то еще в поведении и виде ребенка.

4.

Если подъем температуры сопровождается ознобом, не пытайтесь справиться с этим ощущением ребенка с помощью одеяла. Это приведет к еще более резкому повышению температуры. Озноб не опасен – это нормальная реакция организма, механизм приспособления к более высокой температуре. Он не означает, что ребенку холодно.

5.

Попытайтесь уложить температурящего ребенка в постель, но не переусердствуйте. Нет никакой необходимости приковывать ребенка к кровати и держать его дома, если погода не слишком плохая. Свежий воздух и умеренная активность улучшат настроение малыша, не ухудшая состояния, и облегчат вам жизнь. Однако слишком интенсивные нагрузки и спортивные состязания поощрять не надо.

6.

Если есть основания подозревать в качестве причины высокой температуры не инфекцию, а другие обстоятельства – перегрев или отравление, везите ребенка в больницу немедленно. Если в вашей местности нет отделения скорой помощи, пользуйтесь любой доступной медицинской помощью.

7.

Не пытайтесь, по народной традиции, «заморить голодом лихорадку». Питание важно для выздоровления от любой болезни. Если ребенок не оказывает сопротивления, «закармливайте» и простуды, и лихорадки. И те, и другие сжигают запасы белков, жиров и углеводов в организме, и их нужно возмещать. Если ребенок отказывается есть, поите его питательными жидкостями, например фруктовым соком. И не забывайте, что куриный суп полезен всем.

Высокая температура и обычно сопутствующие ей симптомы приводят к существенной потере жидкости и вызывают обезвоживание. Его можно избежать, давая ребенку много пить, лучше всего – фруктовые соки, но, если он их не захочет, подойдет любая жидкость, желательно – по одному стакану каждый час.

Как болеть правильно?

1. Изменить свое отношение к заболеваниям.

Для этого требуется правильно воспринять феномен болезни: для того, чтобы быть здоровым, болеть необходимо. Болезнь – отражение работы жизненной силы в каждом

человеке, без которой жизнь невозможна. Жизненная сила всегда работает для восстановления равновесия.

Острые заболевания выполняют важную функцию - излечивают и предотвращают развития хронических заболеваний.

Поэтому острые болезни надо встречать как желанных гостей!

2. Не судить симптомы.

Не выгоняйте симптомы! Не бойтесь их! Учитесь принимать их!

3. Избегать подавления симптомов как самого большого вреда для здоровья.

Все симптомы, которым не удастся проявиться в оптимальном (изначальном) виде, выйдут в менее оптимальном виде. Жизненная сила действует как сильное течение реки, а подавление симптомов действует как дамба. Рано или поздно течение найдет свой выход (может произойти потоп или взрыв). Лучше не препятствовать ему с самого начала.

4. Забыть некоторые мифы, пропагандируемые современной медициной.

Миф №1: «Прививки необходимы для того, чтобы защищаться от болезней».

Реальность: Прививки не защищают от болезней, а подавляют иммунную систему так, что она не может реагировать адекватно даже в обычных ситуациях.

Миф №2: «Температуру надо сбивать, иначе могут быть судороги».

Реальность: повышенная температура служит защитным механизмом. Сбивать ее не стоит, так как температура не есть болезнь, а симптом, показывающий работу жизненной силы. Фебрильные судороги не вредные и происходят только на фоне быстрого повышения температуры.

Миф №3: «Чтобы быть здоровым, человек должен лечиться, и регулярно посещать врачей»

Реальность: здоровье не исходит ни от врачей, ни от лекарств (которые только подавляют). Здоровье надо сохранять, а не лечить, а сохранять надо тем, что человек поддерживает жизненную силу и не препятствует ее работе.

Миф №4: «Если Вы пришли к доктору, он обязан что-то сделать».

Хороший доктор знает, когда надо усиливать действие жизненной силы, а когда ничего не надо делать, если жизненная сила прекрасно справляется сама. Понять, когда требуется вмешательство, он может только при условии, если знает законы исцеления, известные гомеопатам. Аллопаты умеют лишь подавлять симптомы.

Миф №5: «Детей надо регулярно сводить к врачу, иначе они не будут здоровыми».

Реальность: Жизненная сила, а не врачи, сохраняет здоровье. Родителям самим видно, когда ребенок не справляется с болезнью. Только тогда стоит показать ребенка врачу (желательно классическому гомеопату!).

Миф №6: «Для повышения иммунитета необходима профилактика - БАДы, процедуры типа бани, обливания и т.д.».

Реальность: так как все люди созданы индивидуально, нет универсального средства, которое подходит всем. Оптимальный принцип: Лучше меньше, чем больше. Принимать средства надо только те, которые подобны человеку, и только тогда, когда жизненная сила сама не справляется до конца. У каждого - своя конституция.

Верьте своей жизненной силе и тем механизмам, которые даны нам для жизни Богом. У каждого заболевания есть начало, середина и конец. Учитесь уважать эти процессы, а не уничтожать их. Таким образом, вы будете правильно болеть, столько, сколько требуется именно вам, а мировоззрение ваше изменится в сторону качества восприятия.

Статьи из книги крупнейшего врача-педиатра Р. С. Мендельсона

{jcomments on}