

Спите на жесткой кровати и думайте только о хорошем

В феврале мы объявили конкурс на лучшую историю выздоровления. А приз – ортопедический матрас от Валентина Дикуля. Вот одна из историй...

– Говорят, люди раньше здоровее были... Меньше болели, тяжелой работы не боялись, энтузиазма было больше! Я почти 40 лет работала в школе, преподавала русский язык, литературу, иностранский, а это, сами понимаете, работа круглосуточная. Не вложишь душу – ничего не получится. И все в круговороте: тетради, дневники, пионерские лагеря, экскурсии в Москву. А дома – семья, куры, ба-
рашки, охотничья собака, любимый кот, большой огород, теплица, в которой всегда росло несметное количество овощей. В выходные ехала в столицу за продуктами. Помню, такие сумки привозила домочадцам, от этого потом так спина болела, что еле-еле ноги носили. Поэтому о своих недугах и думать забыла, если что и болит – пройдет само! Одним словом, не заботилась о себе и своем здоровье.

По молодости все проще и легче! А оказалось, что затаившиеся в организме болячки, ждали удобного момента, а потом как снег на голову свалились.

Наша сила – в мыслях

Сейчас вспоминаю, что часто пренебрегала своим здоровьем. Полезла на крышу гаража, чтобы пошевелить сушившиеся там для компота яблочные дольки и провалилась ногами в ящик, на котором стояла. Вывих был или перелом – не знаю. К врачу, глупая, не пошла, некогда было. Только вот сейчас об этом полете напоминает появившаяся шишечка на ноге да ноющая боль.

В 30 лет чуть ли не первый раз пришла к врачу. Поставили диагноз рассеянный склероз. А врач, глядя на меня, молодую 30-летнюю женщину, сказал, что хватит меня года



на 2 – не больше! Не представляю, как я тогда держала. Пришла домой и сказала себе, что болезни так просто не сдамся. Старалась есть больше овощей и фруктов, ягод, нежирную рыбку на пару готовила. Своих домашних постоянно поила и сама с ними заодно укрепляла здоровье морковным и свекольным соками. Про диагноз постаралась забыть, настраивала себя, что жизнь продолжается: здесь дочка, школьники, потом, позднее – дети из детского дома (долгое время там работала). Так вот и прожила всю жизнь! Надо верить в свои силы и убеждать, что все впереди, что вы сильнее болезни. И только сейчас, когда мне далеко за 70, диагноз снова подтвердился, даже присвоили группу инвалидности. Может, стоило тогда довериться врачам и лечиться традиционно, но я решила по-своему.

Заботьтесь о здоровье с молодю! Этому сейчас

учу свою внучку, а то она то без шапки пойдет, то в легкой курточке, когда на улице мороз! Бабушки, берегите своих детей и внуков!

Если болит спина

У меня, как и многих учителей, всегда раньше и по сей день болят поясница и шейные позвонки. Врачи говорят, остеохондроз. Проснулась как-то и поняла, что скоро развалюсь, если что-нибудь с этим не сделаю. Вот и заменила мягкую пружину на кровати на жесткие доски. Так и сплю до сих пор – боль почти ушла. А еще ношу пояс из собачьей шерсти – очень помогает.

Чтобы не терять силы и здоровье, советую вам, уважаемые читательницы журнала, как бы тяжело ни было, делать по утрам зарядку.

Будьте здоровы и верьте в себя!

**Елена Сергеевна,
75 лет,
г. Суздаль**

Давайте заниматься вместе!

1 Встаньте на колени, опираясь о пол руками (руки на расстоянии ширины плеч). Руки и бедра расположите под прямым углом к туловищу, колени расставьте. Опускайте и поднимайте голову: вниз-вверх, поворачивайте ее направо-налево. Делайте повороты и «опускания» по 5–7 раз в каждом направлении. Если тяжело, делайте это упражнение, как я, сидя на кресле.

2 Ноги врозь, руки за головой. Наклоняйтесь вправо, вперед, влево, назад. И повторяйте несколько раз.

3 Лучше, если вы будете потихоньку тренировать свою спину, но делать это ежедневно. Старайтесь не поднимать тяжестей, не старайтесь сразу купить в магазине все, что нужно, и нести домой тяжелую сумку. Я, например, с этой целью использую маленькую тележку.