

УДК 615.89  
ББК 53.59  
П27

**Передерин, Валерий Митрофанович.**

П27 Самодиагностика и самопомощь / Валерий Передерин. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-109141-5

Здоровье — самый ценный ресурс в любом возрасте. Его нужно беречь и регулярно проверять. Но как распознать первые симптомы заболеваний? В каких случаях народные средства — быстрый и эффективный способ улучшить самочувствие, а когда необходимо сразу обратиться к врачу? Как правильно оказать помощь собственному организму, если беспокоят головные боли, давление, периодическая отечность, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, расскажет Валерий Передерин, врач функциональной диагностики с общим медицинским стажем более 45 лет.

В книге вы найдете правила самодиагностики организма в домашних условиях, рекомендации по восстановлению здоровья и поддержанию хорошего самочувствия: техники самомассажа и аутотренинга, методы лечения фитотерапией и ароматерапией. А также простые рецепты с лекарственными растениями и советы, как восстановить активную жизнь после различных заболеваний.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-109141-5

© Передерин В. М., текст, 2020  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Информация, представленная в книге,  
не заменяет врачебную консультацию.*

*Просим вас быть особенно внимательными  
при сборе или приобретении растений,  
а также точно следовать инструкциям  
по обработке сырья для приготовления  
лекарственных средств.*

*Во избежание возникновения аллергических  
реакций следует сперва проверить  
воздействие мазей и примочек  
на небольшом участке здоровой кожи  
(не на слизистых!) и только потом  
наносить на раны или болезненные места.*

*Мнение редакции может  
не совпадать с мнением автора.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>ГЛАВА 1.</b>	
<b>САМОДИАГНОСТИКА .....</b>	<b>12</b>
Язык тела .....	13
Что естественно, то небезобразно .....	24
Походка .....	27
Прочая самодиагностика .....	31
Аппарат для здоровья семьи .....	33
<b>ГЛАВА 2.</b>	
<b>АУТОТРЕНИНГ .....</b>	<b>43</b>
Кардиалгия .....	50
Гипертоническая болезнь .....	53
Бронхиальная астма .....	56
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	59

Метеоризм.....	63
Стресс.....	65
Подготовка к операциям и обследованиям.....	67
<b>ГЛАВА 3.</b>	
<b>САМОМАССАЖ .....</b>	<b>70</b>
Самомассаж тела .....	78
Самомассаж лица .....	84
<b>ГЛАВА 4.</b>	
<b>ФИТОТЕРАПИЯ —МЕДАЛИСТКА САМОПОМОЩИ ....</b>	<b>90</b>
Лекарства из болот .....	93
Лекарства с веток .....	98
Ягодное лечение .....	104
Рецепты на всякий случай .....	113
Фитоэтюды для мужчин.....	119
<b>ГЛАВА 5.</b>	
<b>АРОМАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>129</b>
Рациональная рецептура.....	134
<b>ГЛАВА 6.</b>	
<b>САМОПОМОЩЬ</b>	
<b>ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМУ АППАРАТУ .....</b>	<b>138</b>
Ходовые рецепты для самопомощи.....	140
Ванны .....	148

<b>ГЛАВА 7.</b>	
<b>ПОМОЩЬ СЕРДЦУ</b> .....	<b>153</b>
Аортокоронарное шунтирование (АКШ) .....	155
Стентирование.....	163
<b>ГЛАВА 8.</b>	
<b>РИТМ И ЭЛЕКТРОНИКА</b> .....	<b>170</b>
<b>ГЛАВА 9.</b>	
<b>БОРЕМСЯ С ОТЕЧНОСТЬЮ</b> .....	<b>181</b>
<b>ГЛАВА 10.</b>	
<b>ПОМОЩЬ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ</b> .....	<b>187</b>
<b>ГЛАВА 11.</b>	
<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА</b> .....	<b>197</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	<b>214</b>
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	<b>217</b>

# ВВЕДЕНИЕ

**В** дореволюционной России книгоиздателем Сытиным издавалась копеечная литература для широких масс населения. Эта традиция продолжилась и в советское время. Массовыми тиражами в рубрике «Медицина» в издательстве «Знание» печатались статьи на различные медицинские темы. Авторами были врачи и научные работники вплоть до академиков. Издавалась и копеечная детская литература по типу «Мои первые книжки». Отрадно, что и в наше время, в частности издательством «ЭКСМО», выпускаются доступные по цене серии книг о медицине.

Название книги выбрано мною не случайно! Поскольку всю медицину охватить в одном сборнике невозможно, то представлена она в виде избранных

этюдов, глав, посвященных самому дорогому, что есть у каждого, — здоровью.

**Здоровье — понятие емкое. Оно зависит от образа мыслей, характера, умения находить выход из затруднительных положений, а также от способности в черном увидеть белое, от умения любить, от правильного образа жизни без вредных привычек и переедания, регулярных занятий спортом и чуткости к самому себе.**

Книга полна оптимизма, надежды на выздоровление и сопутствует снижению восприятия нежелательных симптомов и обретения нового качества жизни.

Оспаривать не приходится, российская медицина сейчас делает значительные успехи, особенно в области детской онкологии, пересадке органов, кардиологии, ортопедии, выращивании органов из стволовых клеток, диагностики заболеваний и многих других разделах.

Иное дело — в практическом здравоохранении, которому, к сожалению, далеко до совершенства.

Бывает, когда первичной медицинской помощи в поселке нет, она находится на большом расстоянии

или после выписки из стационара, где провел четыре-пять дней, больной остается один на один со своей болезнью, со своими нерешенными вопросами. Тогда и встает извечный русский вопрос: «Что делать?» Для ответа на него и написана эта книга. Тем более, что 57 % россиян не обращаются к врачам, когда заболевают, а сами подбирают себе лекарства; 19 % в принципе стараются избегать врачей. Таковы данные проекта «Здоровье» Mail.ru, в рамках которого был проведен опрос среди 11 717 российских пользователей «Здоровья» Mail.ru в 2019 году<sup>1</sup>.

Первая глава поведает о самодиагностике, я бы назвал ее самодиспансеризацией, которую надо проводить не один раз в год, как официальную, а чаще. Всем известно, прежде чем начать лечение, надо выявить симптомы болезни, даже малые, с которых она начинается. Каждый симптом несет определенную информацию о том или ином заболевании. Если их сложить, то получится цельная картина, требующая творческого подхода в дальнейшем решении. Все это изложено четко и ясно, как руководство к действию.

Без аппаратов измерения артериального давления в настоящее время не обходятся многие семьи. Какой выбрать аппарат, как правильно измерять давление,

---

<sup>1</sup> [https://health.mail.ru/news/bolshe\\_poloviny\\_rossiyan\\_zanimayutsya/](https://health.mail.ru/news/bolshe_poloviny_rossiyan_zanimayutsya/)



какие ошибки бывают при этом, также расскажет глава 1.

Затем вы узнаете о возможности самопомощи аутотренингом, самомассажем и ароматерапией. Медалистке самопомощи — фитотерапии — уделено должное внимание. В кратком изложении приведены лекарственные растения из болот, с веток и лечение ягодами. Систематизированы рецепты на различные случаи жизни и отдельно растения для мужчин.

Заслуженное место в картине самопомощи отведено лечению опорно-двигательного аппарата различными растениями и ваннами, в том числе Залмановскими. Здесь рассказано и о помощи при атеросклерозе сосудов нижних конечностей.

Поскольку мы живем в век электроники, которая коснулась не только нашего образа жизни, но и здоровья, в особенности сердца, я постарался доходчиво и полно рассказать о тонкостях самопомощи после реконструкции коронарных сосудов и имплантации кардиостимулятора.

Отеки — симптомы многих заболеваний сердечно-сосудистой, мочевыделительной и эндокринной системы, болезней печени, почек, венозной недостаточности и других. Есть категория отеков, которые необязательно лечить мочегонными препаратами, а можно обойтись фитотерапией и другими подручными средствами. О самопомощи при отеках

и сопутствующих рецептах читайте в главе «Боремся с отечностью».

Есть выражение: «Только у дятла не болит голова». Нет такого человека, у которого хоть раз в жизни не заболела голова. Беспричинными эти боли не бывают. Чаще всего их вызывает атеросклероз сосудов мозга, травма, опухоли, инсульты, остеохондроз шейного отдела позвоночника, стеноз сонных артерий, ОРВИ, заболевание зубов, ушей и т.д. Как помочь самому себе, не злоупотребляя лекарствами, подскажет глава 10.

Инсульт становится проблемой № 1 в российском здравоохранении. Он значительно помолодел и протекает тяжело, осложняясь инвалидностью. Как восстановить утраченные функции, как вернуться к активной жизни — ответы вы найдете в конце этой книги.

# Глава 1.

## САМОДИАГНОСТИКА



**Н**ельзя оспорить истину: кто хорошо диагностирует, тот хорошо лечит. К сожалению, большинство наших граждан в молодости здоровье разбрасывают горстями, а в старости собирают каплями. Еще хуже: заболев, откладывают посещение врача на завтра, а завтра может быть горьким или вообще не быть. В медицине мелочей не бывает. Пока здоров, полон сил и энергии, механизм охраны и поддержания жизненных сил в организме работает экономно, с учетом нагрузок. Как только возник даже малейший разлад в системе или органе, тут же снаружи появляются маркеры неполадок, происходящих в организме, с требованием принятия своевременных мер для их устранения.

В самодиагностике большую роль играют глаза, которые являются не только зеркалом души, но и подсказкой многих болезней. Язык — отражение состояния ЖКТ, кожи, заболеваний эндокринной и других

систем организма. Пульс поможет заподозрить нарушения в работе сердца, а также пояснить душевное состояние. Руки — удивительный механизм нашей деятельности, не зря же им в головном мозге предоставлено больше места, чем слуху. Маркеры многих заболеваний представлены на ладонях. Внимательно осмотрите их — и, может быть, найдете у себя признаки начинающейся болезни. Почерк поможет определить ваш душевный настрой и может стать диагностическим указателем.

Врачи прошлых лет умели не только внимательно и задушевно поговорить с больными, но и по внешнему виду предположить, чем они страдают. Вот и ты, читатель, вооруженный маркерами, сможешь протестировать свой организм.

## Язык тела



**Глаза.** Широко открытые, блестящие, редко мигающие глаза говорят о гиперфункции щитовидной железы. Желтые склеры — признак желтухи, черные, коричневые — признаки отравлений мебельными морилками. Синдром голубых склер диагностируется у новорожденных и детей до трех лет жизни. В основе синдрома лежит врожденная

патология соединительной ткани. При этом развивается катаракта, глаукома, цветослепота, а также повышается ломкость костей и прогрессирует глухота. Для профилактики «голубых глаз» перед решением иметь ребенка необходимо проверить свои хромосомы, тем более если в роду было подобное заболевание.

Склеры — это белая белочная оболочка глаза, выполняющая защитную и опорную функции.

**Язык.** «Зеркало» желудка и множества заболеваний. В норме цвет его розовый, поверхность влажная, гладкая, сосочки расположены равномерно. Густой белый налет, глубокие борозды и рельефы — признак заболевания ЖКТ. Увеличенный, с отпечатками зубов по краям бывает при гипотиреозе (недостаточной функции щитовидной железы), акромегалии и запорах. Желтый налет — признак желтухи. Черный налет — признак обезвоживания, нарушений кислотно-щелочного баланса, заболеваний поджелудочной железы, холеры, онкологии. Сухой язык с многочисленными трещинами — признак сахарного диабета, непроходимости кишечника, перитонита.

Бледный язык — признак анемии и истощения. «Лакированный», красный, гладкий — признак недостатка витамина В<sub>12</sub>. Малиновый — признак лихорадки, тяжелой пневмонии, отравлений и инфекционных заболеваний. Язык с синюшным оттенком — признак сердечно-легочной недостаточности.

Дрожание языка — признак заболеваний мозга и неврастении. При инсульте, нарушениях функции мозжечка, некоторых опухолях мозга язык отклоняется в ту или иную сторону.

**Пульс** — показатель заболеваний сердца, легких, крови, эндокринной системы и т.д. Он определяется в бороздке лучевых артерий, расположенных на 1–1,5 см выше от сгиба кисти со стороны большого пальца. Иногда его определяют и по сонной артерии на шее.

Чтобы сосчитать свой пульс, поверните левую ладонь кверху, указательный, средний и безымянный пальцы правой кисти положите на бороздку и засекайте время. Число сердечных сокращений у каждого человека свое. У большинства это 60–80 ударов в минуту. Брадикардия, т.е. редкий пульс, от 50 до 60 ударов в минуту, встречается не только у спортсменов, но и как симптом гипотиреоза и передозировки лекарств. Тахикардия, 90 и более, часто сопровождает сердечную недостаточность, гипертиреоз, анемию и увлечение, например, крепким чаем,

кофе и тониками. Нерегулярный, прерывистый пульс говорит о нарушении автоматизма сердца, который сопровождается беспорядочными ударами и чувством нехватки воздуха. Подергивания головы в такт пульса — свидетельство недостаточности клапана аорты и начинающегося паркинсонизма. «Пляска» сосудов на шее бывает при пороках сердца и мерцательной аритмии.

При повышении температуры тела на один градус выше нормы пульс ускоряется на десять ударов.

По пульсу определяется и психологический статус. Редкий, вялый, слабого наполнения и напряжения — вы человек флегмы. Вы не можете глубоко любить, но остро переживаете свои неудачи. Вам не везет в жизни из-за конфликта с самим собой, из-за неумения принять нужное решение в критической ситуации. Сомнения преследуют вас. Вы привязчивы к сильным людям, и, если привяжетесь, это будет бремя, изматывающее обе стороны.

Если пульс 90–100 ударов в минуту как бы подталкивает ваши пальцы, вы энергичный человек, однако быстро меняете убеждения и привязанности,