Учебно-практический центр «Мед плюс»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К УЧЕБНОМУ КУРСУ «НЕРВНАЯ СИСТЕМА»

Составитель:
Гончарова Екатерина Игоревна,
преподаватель Высшей школы,
клинический психолог, гомеопат

Алушта
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. История развития гомеопатии …… 3-4

2. Понятие, принципы гомеопатии ……..... 4

3. Гомеопатический метод лечения. Отличительные черты аллопатического и гомеопатического методов лечения.....5-6

4. Гомеопатические препараты ……....6-7

5. Разведения, динамизация, потенции, дозы ……8-10

6. Правила излечения. Движение болезни. Закон Геринга ……..10-11

7. Конституциональные и функциональные препараты ……....11

8. Жизненная сила, миазмы ……..11-12

9. Понятие иммунитета (специфический и неспецифический) ……..12-13

Список рекомендуемой литературы ……*14*

1. История развития гомеопатии

Гомеопатия (от греч. «homeos» – подобный и «pathos» - болезнь) – метод лечения, основанный на принципе подобия.

История развития гомеопатии насчитывает более 200 лет.

Основоположником гомеопатии является немецкий ученый, врач – естествоиспытатель Христиан Фридрих Самуэль Ганеман, родившийся 10 апреля 1755 года в Мейсене, в семье художника.

В молодости Самуэль Ганеман зарабатывал на жизнь в качестве переводчика и преподавателя иностранных языков. Изучал медицину в течении двух лет в Лейпцигском университете, продолжил обучение в Венском университете. В 1779 году получил степень доктора медицины.

Разочаровавшись в современной медицине, Ганеман начал раскрывать недостатки господствовавших теорий и практических приемов лечения.

В 1790 году, при переводе с английского сочинения «Materia medica» Каллена, появились сомнения в действии лекарственных веществ на организм человека. Проведенные опыты с хинином на своём организме, изучением действия лекарств на здоровый человеческий организм привели С. Ганемана к убеждению:

- лекарственные вещества вызывают в организме такие же явления, как и болезни, против которых эти лекарства действуют специфически
- малые дозы медикаментов действуют иначе, а иногда и значительно сильнее, чем большие
- сформулировал принцип «подобное излечивается подобным» в действии лекарств и болезненных агентов, и создав учение о «гомеопатическом» действии лекарств.

Ганеман продолжает врачебную практику.

В 1812 году при университете в Лейпциге, Ганеман открыл курс лекций о «рациональной медицине». Основы учения изложены в сочинении «Органон врачебного искусства», изданный в 1810 году, и ставший катехизисом гомеопатии.

В Лейпциге Ганеман оставался до 1820 года. Королевским указом ему было запрещено приготавливать самому препараты для раздачи больным, и он переселился в Кётен, где практика его приняла обширные размеры.

С 1821 по 1835 год- четвёртое и пятое издание «Органона» С. Ганемана.

В Германии появляются последователи С.Ганемана, образуются гомеопатические общества.

В 1835 году Ганеман переезжает в Париж, где он успешно практикует.

В 1830 году публикация книги «Хронические болезни». С. Ганеман рассматривает инфекционный агент - «миазм»/«псорический миазм», как причину большинства хронических заболеваний.

Самюэль Ганеман умер от пневмонии в Париже 2 июля 1843 года.

2. Понятие, принципы гомеопатии

Гомеопатия – метод/ способ лечения болезни, заключающийся в применении малых доз тех лекарств, которые в больших дозах вызывают у здорового человека признаки данной болезни.

Сырьём для изготовления гомеопатического препарата служат вещества минерального, животного или растительного мира.

Правильно приготовленный гомеопатический препарат

(динамизированный) несёт определённую специфическую информацию. Информационное действие материальных частиц вещества передаётся/ сохраняется/ передаётся через изменения свойств растворителя(водно-спиртового раствора). Вода может «хранить память» о биологически активных молекулах, контактировавших с ней и исчезнувших в результате многократных разведений. В дальнейшем ,действует не молекула , а память о ней.(А.Ф. Возианов. Н. К. Симеонова) По мере последовательных разведений и встряхивания в среде возникает «информационно- силовое поле,

усиливающееся по мере потенцирования». Гомеопатический препарат- «информационно- энергетический комплекс, способный переносить с одного носителя на другой, обладающий биологическим действием в отсутствии самого лекарства»

Гомеопатический метод лечения направлен на восстановление «жизненных сил» - естественных механизмов защиты. Гомеопатия- регулирующая терапия.

Принципы гомеопатии:

1. Подобное излечивается подобным.

2. Потенцирование (разведение), динамизация.

3. Испытания препарата (прувинг) проводят на относительно здоровых людях, добровольцах. На животных испытания не проводят.

Гомеопатия есть метод "двух подобий". Первое подобие - между лекарством и больным, а второе – между лекарственным средством и болезнью. Это значит, что у каждого болезнь протекает по-своему. Чем выше подобие, тем успешнее лечение.

Самюэль Ганеман сделал гениальный вывод: «Чтобы лечить верно, безопасно, быстро и надежно, подбирай в каждом конкретном случае только такое лекарство, которое может вызвать состояние, подобное тому страданью (homoinon pathos), которое предстоит исцелять» или «Similia similibus curentur» - «ПОДОБНОЕ ЛЕЧИТСЯ ПОДОБНЫМ».

Закон подобия – это основа гомеопатического метода лечения, который означает: симптомы болезни, сходные с теми, которые появились у здоровых людей, в связи с приемом определенного лекарства (в эксперименте), указывают, что именно это лекарство следует дать больному для исцеления.

Описание полученных результатов по каждому препарату является патогенезом данного препарата, его портретом. При назначении, препарат должен соответствовать совокупности симптомов, особенностям конкретного человека.

3. Гомеопатический метод лечения. Отличительные черты аллопатического и гомеопатического методов лечения

Гомеопатический метод лечения рассматривает человека, как единую нераздельную систему. Лечение направлено на человека, со всей совокупностью симптомов и жалоб.

Задача гомеопатического метода лечения: используя симптомы болезни, проявления у данного человека, как сигнал организма о «поломке», опасности для жизнеобеспечения, найти препарат, подобный по симптомам данному заболеванию у больного.

Этот подобный препарат вызывает искусственную болезнь, вытесняя его естественную болезнь, устраняя симптомы, устранит – исцелит заболевание.

При назначении лекарственного гомеопатического препарата, учитываются индивидуальные особенности пациента, время наступления заболевания, время ухудшения/улучшения жалоб, симптомов, конституциональные особенности, предрасположенность семейная/индивидуальная к определенным заболеваниям. Таким образом, пациент получает лечение индивидуальное, которое оказывает воздействие на организм, мобилизует резервы организма, жизненную силу - восстанавливает механизм саморегуляции.

Гомеопатические препараты не уничтожают болезнетворные бактерии и вирусы, а активизируют собственные защитные силы организма; изменяют внутреннюю среду, создавая условия для саморегуляции - «Самоочищения».

Назначение гомеопатического препарата направлено на совокупность симптомов проявления болезни.

Цель - восстановить нарушенную жизненную силу. Препарат не подавляет защитные процессы в организме, а дает вектор, содружественно силам организма - в сторону восстановления здоровья.

Применение гомеопатических препаратов оказывает воздействие на весь организм, посредством информации, заложенной в препарате, воздействуя на молекуллярный и субмолекуллярный уровни.

Лечение гомеопатией – это не фитотерапия. Фитотерапия – это метод лечения растительными средствами.

Гомеопатия –это не психотерапия, не эффект плацебо.

Со слов С. Ганемана: «Гомеопатический метод позволяет получить быстрое, надежное, не вызывающее лишних страданий, излечение больного, не сделав после лечения пациента ещё более больным».

Аллопатический метод лечения ставит в центр внимания заболевание, диагноз. Лечение назначается на диагноз. Существуют протоколы лечения по диагнозам. Диагнозов насчитывается огромное количество, и в них трудно разобраться даже врачам. Для установления диагноза и назначения лечения в аллопатической практике опираются на данные осмотра, опроса, но главное и определяющее значение отводится результатам лабораторных и инструментальных обследований.

Гомеопатический метод лечения ставит в центр внимания носителя заболевания - человека, с его конституциональными, генотипическими и фенотипическими особенностями. Гомеопатия не убивает возбудителей заболевания, а меняет среду организма, восстанавливает функционирование органов и систем, кислотно-щелочную среду, микроциркуляцию. Организм сам включает все свои механизмы и справляется с данной проблемой.

Гомеопатический метод лечения – единственный метод лечения хронических заболеваний. Подбор препаратов в гомеопатии проводится с учетом индивидуальных особенностей пациента. На ряду с лечением соматических заболеваний, корректируется отклонения поведения, облегчается социализация, психологическая адаптация, улучшаются когнитивные функции, способность к обучению, восприятию учебного материала, гармонизируется психологическое состояние.

4. Гомеопатические препараты

Основной принцип гомеопатии «Подобное лечится подобным» - болезни следует лечить сверхмалыми дозами тех веществ, которые в больших дозах вызывают симптомы, сходные с симптомами данной болезни.

Гомеопатия – индивидуальная регулирующая терапия, воздействующая на процессы саморегуляции организма, с помощью лекарств, подобранных индивидуально, по принципу подобия, с учетом реактивности больного.

Чем выше потенция гомеопатического препарата, тем мощнее влияние на жизненную силу и длительнее воздействие.

Лекарственное вещество приготовляется из вещества, которое в большой дозе вызывает у здорового человека симптомы, подобные симптомам при определенном заболевании.

Приведем несколько примеров:

- репчатый лук при шинковании вызывает жидкие выделения из носа и слезотечение. При водянистом насморке лечебным будет, специально приготовленный, препарат из репчатого лука;

- укус пчелы вызывает отеки и острую задержку мочи. Гомеопатический **Апис** (препарат из пчелы) устраняет отеки и острую задержку мочи. Применяют при солнечном ударе, ожоге, отеке Квинке.

- при рвоте применяется препарат, приготовленный из вещества, которое в большой дозе вызывает рвоту у здорового человека;

- при повышении температуры – лечебным будет препарат, приготовленный из вещества (растительного/минерального/животного происхождения), при приёме, которого возникает лихорадка у здорового человека.

В высокой концентрации ядовитые/сильнодействующие вещества способны вызвать отравление, усугубить болезнь. Как известно, большой яд - большое лекарство. С. Ганеман, для уменьшения токсического действия, уменьшал концентрацию - путём разведения. Это является вторым принципом гомеопатического метода.

С. Ганеман описал и определил **суть гомеопатического препарата:** «При увеличении степени разведения, действие препарата на организм не только не уменьшается, но и наоборот, усиливается».

Гомеопатическое разведение не простое арифметическое разделение/уменьшение концентрации, а как повышение эффективности целительного вещества в геометрической прогрессии из-за перехода в новое качественное состояние.

Задача гомеопата: найти минимальную дозу, которая не является токсичной, но в то же время оказывает лечебное действие.

Для приготовления гомеопатического лекарственного средства, гомеопатические аптеки в качестве Фармакопеи используют руководства, основанные на базе книги «Руководство по изготовлению гомеопатических

лекарств» Вильмара Швабе (1827 г.). Книга содержит основные прописи С. Ганемана, с некоторыми дополнениями и уточнениями.

Арсенал гомеопатических лекарственных средств насчитывает около 2000 наименований. В гомеопатической практике применяются вещества растительного, животного и минерального происхождения; используются продукты болезни - «нозоды» (полученные из выделений больных):

- растительные вещества - ромашка, болиголов, арника, календула и пр.

-вещества животного происхождения: пауки, змеиные яды, насекомые (скорпион, божья коровка, муравей, таракан, пчела), молоко животных.

-вещества минерального происхождения: из устричных раковин, кремнезем — из горного хрусталя, молочного сахара; графит, алмаз, нефть, поваренная соль, золото, свинец, ртуть, медь, платина; кислоты, соли, оксиды металлов и кислот, йод, бром, радиоактивные элементы.

Гомеопатический препарат можно приготовить из любого аллопатического средства, вакцин.

5. Разведения, динамизация, потенции, дозы

По методике С. Ганемана приготавливаются лекарства, в зависимости от исходного материала: эссенций, настоек, растворов или растираний.

Эссенция: исходный материал - свежий сок растений или их частей (цветов, листьев), смешанный для консервации с 90 % спиртом.

Настойка: исходный материал — высушенные и измельченные в порошок растения или животные субстанции (пчел, муравьев и т. п.). Экстрагируется/ извлекается/ вымачивается 90–60 % алкоголем (в зависимости от вида растения).

Раствор: исходное вещество - растворимые соли или кислоты. В виде водных или спиртовых растворов.

Растирание: исходный материал — нерастворимые минералы, или растертые в порошок растения, а также их части (корни, семена и т.д.). После, не менее часового растирания в ступке, их смешивают с молочным сахаром.

Форма гомеопатических препаратов: в виде капель, спреев, крупинок, таблеток, порошков и пилюль. Для наружного применения: мази и смеси лекарств с глицерином. Для парентерального введения: лекарства в ампулах.

Крупинки ,пилюли содержат молочный сахар (сахарные крупинки пропитываются лекарственным веществом, а затем высушиваются).

В гомеопатии применяют разведения/потенции:

- шкала десятичная - обозначение X / D;

- сотенная шкала разведения - обозначение С;

- сотенное разведение, сотенная потенция Ганемана - обозначение СН;

- сотенное Корсаковское разведение (потенция) - метод приготовления в одной пробирке- обозначение К;

Сотенные потенции (разведения) С=СН=К.

- пятидесятитысячная шкала - обозначение LM (Q)

Разведение – это процесс/ степень уменьшения материальной дозы. Минимальным используемым разведением является 3Х - третье десятичное разведение, максимальными – С (сотенные) разведения - С1000, С5000, С10 000 - в сотенной шкале разведений.

Динамизация (от «динамис» – сила) - проявление скрытых свойств лекарственного вещества, в процессе приготовления гомеопатического лекарства, которое может воздействовать на измененную жизненную силу человека.

Динамизация происходит при растирании и встряхивании раствора, лекарственного вещества, в процессе изготовления гомеопатического лекарства.

Потенция, разведение – стадии динамизации лекарственного вещества.

Каждая ступень потенцирования связана с уменьшением концентрации исходного вещества. Термины потенция – разведение употребляют как синонимы.

Процесс приготовления (разведение и встряхивание) повторяется многократно. Например, для получения 6С - исходное вещество смешивают с растворителем в соотношении 1:100, энергично встряхивают определенное количество раз, эту процедуру повторяют аналогично 6 раз. В конце каждой фазы изготовления оставляют 1/100 часть рабочего раствора (оставшиеся 99/100 частей раствора выливают). Эта 1/100 часть во 2 фазе приготовления будет той 1 частью, которую смешают с растворителем в соотношении 1:100. Для приготовления 6С - процедуру повторяют 6 раз, для 30С - 30 раз, для приготовления 200С - 200 раз. И каждый раз, после смешивания с растворителем, раствор подвергают энергичному встряхиванию. Встряхивание - динамизация – это передача, восприятие, хранение информации о растворяемом лечебном веществе.

При приготовлении 6Х (D) - вещество смешивают с растворителем в соотношении 1:10, энергично встряхивают определенное количество раз, процедуру повторяют аналогично 6 раз.

При приготовлении LM (Q) - вещество смешивают с растворителем в соотношении 1:50 000. Есть отличительные особенности в приготовлении LM (Q)- потенций.

В растворах, в разведениях выше С12 (12-го сотенного) уже нет молекул действующего вещества. Сохраняется только информация о веществе, "память" воды/ растворителя.

Гомеопатические препараты отличаются от исходного рабочего вещества не только количественно, а и качественно - **ПРЕПАРАТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ.**

Правила приема гомеопатических препаратов:

- за 20-30 минут до еды или через 30-40 минут после. Крупинки под языком рассасывают, не глотая до полного растворения. Гомеопатические препараты нежелательно запивать кофе, соком, зеленым чаем, алкоголем.

- продолжительность приема лекарств, частота, повторный прием зависит от остроты случая и индивидуальной чувствительности пациента;

- хранить гомеопатические препараты необходимо в сухом темном месте (прямые солнечные лучи, избыток влаги, резкие запахи косметики и бытовой химии не желательны);

- избегать применения кожных мазей, содержащих гормоны, цинк, нестероидные противовоспалительные препараты, антибиотики.

- по жизненным показаниям разрешается прием любых препаратов аллопатической медицины.

6. Правила излечения. Движение болезни. Закон Геринга

После приёма гомеопатического препарата возможно возникновение различных ощущений:

- отсутствие внешних или внутренних изменений, при наличии хронических заболеваний; здоровье будет постепенно восстанавливаться;

- возвращение старых, забытых симптомов или усиление беспокоящих симптомов (на некоторое время), которые постепенно или быстро проходят.

Гомеопатическое обострение вызвано реакцией организма на правильно назначенное (с точки зрения принципа "подобное лечится подобным") гомеопатическое лекарство.

Часто гомеопатическое обострение является необходимым этапом в лечении хронического заболевания. При назначении препарата, желательно, чтобы гомеопатическое обострение протекало как можно легче/незаметно для больного.

Закон Геринга: при правильном лечении, симптомы болезни (болезней) уходят, "перемещаются":

1. Изнутри кнаружи.
2. От центра к периферии.

3. Сверху вниз
4. От новых симптомов к старым.

Вначале улучшается психологическое состояние, при этом могут усугубиться симптомы внутренних заболеваний. Затем улучшение происходит и по другим органам и системам.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, это "состояние физического, психологического и социального благополучия" человека.

Главная задача в лечении – восстановление нарушенной жизненной силы.

7. Конституциональные и функциональные препараты

Гомеопатические препараты оказывают на организм человека регулирующее действие.

Условно разделяют их на конституциональные и функциональные.

Конституциональный препарат – оказывает глубокое, действие на человека, восстанавливая жизненную силу, создает условия для выздоровления. Назначается с учетом строения тела, типа тканей, миазматического изменения типа реагирования, физиологических, психологических особенностей пациента.

Функциональный препарат - при острых состояниях позволяет быстро реагировать на острое нарушение в организме.

При острых состояниях препарат может не соответствовать конституции. Необходимо подобие патогенеза препарата состоянию, клинической картине заболевания у данного человека.

8. Жизненная сила, миазмы

Жизненная сила – "в здоровом состоянии человека духовная жизненная сила (самоуправляемая), этот двигатель, одушевляющий материальное тело (организм), управляет им с неограниченной властью и сохраняет чудную, гармоничную в отношении как ощущений, так и отправлений жизнедеятельность, таким образом, что наш вечный, наделенный рассудком, дух, может свободно распоряжаться этим живым, здоровым инструментом для высших целей нашего существования".

Жизненная сила - "жизненный принцип, духовный принцип, духовная сила, самоуправляемая сила, духовный двигатель, самодействующая, автономная сила, иррациональная жизненная сила, нематериальная жизненная сила. Она связана с ощущениями, деятельностью организма,

способностью к самосохранению, самоорганизации. Она может истощиться, ее равновесие может быть нарушено под воздействием некоторых болезнетворных факторов, в том числе лекарств".

Миазм – "заразное начало".

С. Ганеман разделил миазмы (заразные болезни) на острые и хронические.

Острые миазмы в гомеопатии - это эпидемические заболевания, корь, ветряная оспа, эпидемический паротит (свинка), и прочие.

Хронические миазмы - обладают способностью заражения и наследования (передачи из поколения в поколение), специфически поражающими жизненную силу.

С. Ганеман описал 3 миазма:

1. Псора (основное проявление – зудящие сыпи).
2. Сикоз («+ ткань», избыточный рост, опухоли).
3. Люэс - сифилис (язвы, деструкция тканей, разрушение).

С. Ганеман ввел в применение и антимиазматические лекарственные средства.

Антимиазматическое лечение является необходимым условием для излечения хронического заболевания. С. Ганеман рассматривал псору основным миазмом, поэтому при хронических болезнях, необходимо проводить антипсорное лечение, направленное на первопричину заболевания.

9. Понятие иммунитета (неспецифический и специфический)

Иммунитет – это уникальная способность организма самостоятельно защищаться от болезнетворных бактерий, вирусов, а также уничтожать собственные мутировавшие (атипичные) клетки.

Иммунная система образована различными органами, тканями и клетками, выполняющие задачу – обнаружить и уничтожить внешних и внутренних агрессивных агентов (болезнетворных) в организме.

Иммунитет – это система защиты организма от болезнетворных микробов, генетически чужеродных клеток.

Выделяют: **специфический и неспецифический иммунитет**.

1. Неспецифический иммунитет (врожденный) – передается с генами родителей (60% всей защиты организма); формирование начинается внутриутробно. Из стволовых клеток образуются фагоциты, а в селезенке клетки проходят «обучение - отличать своих от чужих».

Фагоциты - клетки, способные поглощать чужеродные организмы (микробы): обнаружив антиген (врага), они атакует его и уничтожает. Задача неспецифического иммунитета: уничтожение мутированных (атипичных) - раковых клеток.

2. Специфический иммунитет начинает формироваться внутриутробно, из стволовых клеток.

Клетки неспецифического иммунитета – фагоциты, отправляются в селезенку («школу»), а клетки специфического иммунитета - в вилочковую железу (тимус), где формируются антитела к различным возбудителям заболеваний.

Для того, чтобы иметь сформированный, зрелый иммунитет, необходимо «встречаться» с различными возбудителями заболеваний. Формируется «иммунная память» - специфический иммунитет.

10. Общие рекомендации при острых заболеваниях, лихорадке, в том числе диареи, рвоте, обильном потоотделении

При острых заболеваниях необходимо наблюдение за больным и осмотр врача.

Правила измерения температуры тела:

- не измеряют температуру после физических нагрузок, ванны, душа, обильного приема пищи, горячего чая
- измерение проводить спустя 15-20 минут в покое, при комнатной температуре, в прохладном помещении немного согреть в ладонях
- кожу подмышечной впадины высушить салфеткой
- перед измерение встряхните термометр(ртутный)/ включить электронный-
- установите термометр вглубь подмышечной впадины
- прижать плечо и локоть к телу на протяжении измерения
- во время измерения находиться в покое

Время измерения:

- ртутным термометром 6- 10 минут

Электронный + 2-3 минуты после звукового сигнала.

Во время острого заболевания измеряйте температуру в одно и тоже время, 2 раза в день:

- утром 7-9 часов
- вечером 19 - 21 ч.

Нормальная температура тела

- В норме температура в подмышечной впадине составляет 36,6–36,8 °С (не поднимаясь выше 37,1 °С), во рту — 37,8 °С, в прямой кишке — 38,2 °С
- Наиболее стабильная температура в прямой кишке
- Температура тела регулируется передней долей гипофиза
- У младенцев температура неустойчива
- У пожилых — ниже, чем у здоровых людей молодого возраста
- Утром температура ниже, днем — выше
- Температура тела зависит от физической активности, окружающей температуры, влажности среды, одежды, от физиологического состояния (овуляция)
- В нормальных условиях амплитуда колебаний 0,6 °С.

При острых заболеваниях обязательно осмотр врача – всегда; в динамике если:

- температура очень высокая (40,5°С)
- дети до 1 года
- у ребенка судороги
- ригидность затылка
- сохраняется лихорадочное состояние после зарубежных поездок
- при одышке, нарушении сознания, выраженной сонливости
- диарее, рвоте
- при высыпаниях на теле
- неадекватном поведении

Уход за больным:

- постельный режим
- чистая постель
- проветривание, увлажнение воздуха
- не жаркое помещение
- обильное питьё, морсы, глюкоза 5%, физраствор
- бульон (куриный/ телячий/ говяжий)
- питание соответственно возрасту, состоянию
- постоянное наблюдение до выздоровления.

Восполнение жидкости при потерях (рвота, диарея, лихорадка/обильное потоотделение):

1. 5% раствор глюкозы, в виде питья.
2. Физраствор(питьё)
3. Хумана Электролит; Регидрон; Гидровит; Тригидросоль; Hipp ORS200; Адиарин Регидрокомплекс; Регидро Стандарт; БиоГая ОРС.
4. Ягодные морсы и компоты из сухофруктов

Узвар:

- сухофрукты 1/5 кастрюли
- вода 4/5 кастрюли
- кипятить 30 мин без добавления сахара
- настаивать 5-6 часов

5. Каротиновое питье:

- 1 кг моркови
- 500 г. изюма
- 2 л. воды
- кипятить 1 час на медленном огне
- процедить через ситечко
- добавить сок одного лимона
- принимать в течение дня

Питание:

1. В первые дни болезни давать мясные бульоны (куриный/телячий/говяжий)
2. Питание соответственно возрасту и состоянию

Режим:

1. Рекомендуемая комнатная температура (16-18 С)
2. Проветривание и увлажнение воздуха

3. Влажная уборка помещения несколько раз в день
4. Чистое постельное белье
5. Полноценный сон (8-10-12 часов)
6. Психологический покой (хорошее настроение, приятные сюрпризы)
7. Соблюдение домашнего режима до восстановления самочувствия

11. Режимные моменты при вертеброгенном пояснично-крестцовым радикулите

1. Обеспечьте полный покой
2. Приготовьте постель со щитом
3. На щит вместо матраса постелить натрамасник
4. Выбрать безболезненную, щадящую позу
5. Постельный режим соблюдать только на острый период болезни
6. Применение местного тепла не всегда полезно, предпочтительно шерстяной пояс
7. Гомеопатические средства по подобию (смотри 1 и 2 тетради)
8. Правильно вставать с постели, повернувшись на бок, по мере улучшения состояния
9. Остерегаться переохлаждения и резких движений в дальнейшем
10. Применять профилактический комплекс ЛФК
11. Кровать не должна быть продавлена

12.Советы по предупреждению обострений болей в шейном отделе позвоночника

1. Избегайте переохлаждения и сквозняков, шею следует закутывать шарфом
2. Массируйте виски при головных болях, небольшие круговые движения в области над ухом по направлению к глазу

3. Не делайте круговых движений головой, не запрокидывайте голову назад
4. Не пользуйтесь устройствами для вытяжения шейных позвонков без консультации специалистов. Это может привести к травме.

Список используемой литературы в материалах курса:

1. Аллен Х. К. Основные показания к назначению и характеристики ведущих гомеопатических препаратов и нозодов со сравнением их патогенезов: Гомеопатическая Медицина, 1997. – 394 с.
2. Берике В. Materia Medica гомеопатических препаратов: Пер. с англ. – М.: Гомеопатическая медицина, 1998. – 688 с.
3. Ванье Л. Гомеопатические лекарственные средства при острых состояниях: Пер. с нем. – М. : Атлас, 1993. – 448 с.
4. Гайворонский И. В. Нормальная анатомия человека: учебник для мед. вузов: в 2 т. /И. В. Гайворонский. – 10-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2020. – Т. 1. – 671 с.: ил. – ISBN 978-5-299-01079-4
5. Геринг К. Materia Medica.: В 10 томах. Т.1: Пер. с англ. – СПб.: «Гомеопатия и фитотерапия»
6. Келер Г. Гомеопатия: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1989. – 592 с.
7. Лори И. Гомеопатическая домашняя медицина. – СПб: Типография Шредера. – 1892. – 1060 с.
8. Неш Е. Б. Ведущие симптомы в гомеопатии: Пер. с англ. – Харьков: Прогресс, ЛТД, 1993. – 224 с.
9. Неш Е. Б. Ведущие локальные симптомы: Гомеопатическая Медицина, 2015. – 208.
10. Попова Т. Д. Materia Medica: Гомеопатические препараты. – Киев: Центр гомеопатии МЗ УССР, 1991. – 192 с.

11. Фаррингтон Э. А. Гомеопатическая клиническая фармакология: Пер. с англ. – Киев: Колос, ИТЭМ, 1992 . – 600 с.
12. Фаррингтон Э. А. Клиническая Materia Medica – Спб.: «Центр гомеопатии», 2011 – 600 с.
13. Шаретт Ж. Практическое гомеопатическое лекарствоведение: Пер. с фр. – Спб.: Политехника , 1992. 272 с.
14. Шмидт Е. В. Справочник по невропатологии/2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1981, 320 с.
15. Юз Р. Руководство к лечению по способу Ганемана: Пер. с англ. – СПб.,1900
16. https://kiberis.ru/