



Wellness club of health practices™  
Михаил Грищенко - специалист оздоровительных практик

# 5 ПРИРОДНЫХ АНАЛЬГЕТИКОВ



- Кора Ивы
- Гвоздика
- Куркума
- Тепло и холод
- Рефлексотерапия





## Кора Ивы

Многие века люди использовали ивовую кору, чтобы облегчить боль и снять воспаление – причину большинства болей. Кора белой ивы содержит природный салицин, который известен нам, как аспирин.

Кору ивы можно использовать для облегчения головной боли, боли в пояснице, при остеохондрозе и воспалении суставов.

Первоначально люди просто жевали кору, чтобы снять температуру или облегчить боль. Сейчас вы можете приобрести кору ивы в виде аптечного сбора, который можно заваривать как чай.

## **Внимание!**

**Материал носит индивидуальный характер. Не забывайте, что полезно одному человеку, то, возможно, противопоказано другому по каким-либо причинам. Перед выполнением рекомендаций, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.**



Если у вас аллергия на салицилаты (аспирин) или вы принимаете другие противовоспалительные препараты (например, ибупрофен), или препараты, разжижающие кровь, воздержитесь от приема ивовой коры и обязательно **проконсультируйтесь со специалистом** по данному вопросу.



### Гвоздика

Эта специя, широко используются при приготовлении маринадов, блюд из мяса и рыбы, добавляется в рис. Молотая гвоздика используется в выпечке, напитках. В качестве лекарственного средства используют молотую гвоздику или гвоздичное масло.

Как и другие растительные добавки гвоздика применяется для лечения широкого спектра заболеваний.

- ✓ снимает тошноту,
- ✓ головные боли,
- ✓ зубную боль,
- ✓ воспаление при артрите,
- ✓ симптомы простуды.

Активным ингредиентом гвоздики является **эвгенол – натуральное обезболивающее**, которое используется и в лекарственных болеутоляющих средствах. Гвоздику можно применять, как местное обезболивающее. Для использования в качестве противогрибкового средства требуются дополнительные исследования.



## Куркума

Куркума – это специя, которая придает неповторимый аромат Карри и желтый цвет этому блюду. Эта специя содержит соединение куркумин, антиоксидант защищающий организм от свободных радикалов.

Куркуму используют для лечения воспалительных заболеваний, а также в качестве естественного болеутоляющего средства.

Если у вас остались вопросы, не откладывайте и задавайте их  
[ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ПРЯМО СЕЙЧАС](#)





## Тепло и холод

Среди наиболее доступных домашних обезболивающих средств – применение тепла и холода. Прикладываем непосредственно к местам боли. Хотя этот метод и может показаться очевидным, не всегда ясно, когда именно следует использовать холод, а когда тепло.

Применение пакета со льдом принесет облегчение и подойдет для уменьшения отеков и воспаления сразу после того, как вы получили травму (ушиб, растяжение, потянули спину). После того, как вы сняли воспаление, приложите теплую грелку или используйте разогревающую мазь. Это поможет снять напряжение с мускулатуры.

Холодный компресс, **кратковременно** приложенный к голове, поможет снять головную боль.

Если ваша проблема, связана с воспалением суставов - артритом, теплый компресс, поможет лучше, чем лед.



### Иглоукальвание и рефлексотерапия

Эта древняя китайская медицинская практика направлена на устранение боли путем балансировки естественных энергетических потоков организма, известных как Ци (Чи).

Во время процедуры специалисты по рефлексотерапии, вводят крошечные, очень тонкие иглы в вашу кожу. Точка введения связана с источником боли, но исходя из теории Ци, игла вводится далеко от той части тела, которая болит.

Практика су-джок, например, использует для иглоукальвания только кисти и стопы.

Акупунктура облегчает вашу боль, потенцируя организм выделять серотонин, химическое вещество «хорошего самочувствия».

Последние исследования доказывают, что иглоукальвание облегчает боль, связанную с остеохондрозом, мигренями и другими хроническими болями, различной локализации.



Помните, что боль – это сигнал тела о том, что в организме неполадки. Боль может быть временной, как при растяжении мышц, так и означать, что у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, которые нуждаются в профессиональной помощи.

Не стесняйтесь и не откладывайте общение со специалистом, чтобы диагностировать причины вашей боли и обсудить варианты ее лечения.



**Частная практика - Кисловодск  
Клуб «Наследие Фрейда /прикладная  
психология».**



**[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)  
(WhatsApp, Viber, Skype)**



**Встречи онлайн, блог и  
подробная информация  
>>> [здесь](#)**



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.

**ЗАПИСАТЬСЯ НА  
КОНСУЛЬТАЦИЮ**

