

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе .....	4
Глава 1. Принципы успеха .....	5
Глава 2. Что такое аденоиды? Суть проблемы.....	8
Глава 3. Мотивация .....	10
Глава 4. Причина.....	12
Глава 5. Важность увлажнения слизистых оболочек для успешного лечения.....	18
Глава 6. Устранение причин.....	20
Глава 7. Возможности применения противовоспалительных препаратов для лечения аденоидов.....	24
Глава 8. Создание оптимальных домашних условий для восстановления иммунитета и аденоидов .....	27
Глава 9. Масло туи.....	29
Глава 10. Утренняя гимнастика как активатор работы иммунной системы .....	31
Глава 11. Эффективные методы физиотерапии для лечения аденоидов.....	33
Глава 12. Галотерапия для лечения аденоидов .....	35
Глава 13. Принципы закаливания.....	36
Глава 14. Закаливание горла для лечения аденоидов.....	38
Глава 15. Общее закаливание .....	41
Глава 16. Дыхательная гимнастика для лечения аденоидов .....	44
Глава 17. Массаж рефлексогенных точек для лечения аденоидов и улучшения работы иммунной системы .....	46
Глава 18. Спортивные секции для лечения аденоидов и укрепления иммунитета.....	50
Глава 19. Как устранить негативное влияние мамы на здоровье ребенка? .....	52
Глава 20. Как маме вернуть энергию и бонусом оздоровить своего ребенка? .....	56
Глава 21. Инструменты для снижения тревожности и страхов по поводу болезни ребенка .....	60
Глава 22. Ежедневные мини-действия для поддержания здоровья ребенка.....	64
Итоги.....	66

## ОБ АВТОРЕ

Автор книги – Дмитрий Храбров. Лор-врач, наставник для мам, консультирующий в области здоровья детей.

25 лет в медицине. Основатель Клуба здоровья детей, автор уникальных программ оздоровления часто болеющих детей.

Ради улучшения здоровья миллионов людей Д. Храбров за шаг до назначения отказался от карьеры главного врача, чтобы все свое время посвящать часто болеющим детям и взрослым.

Неутомимый борец за ресурсное состояние мам, позволяющее добиться того, чтобы их дети не болели!

Открыл закон зеркальной мотивации, соблюдая который мамы становятся счастливыми, а дети – здоровыми.

Более 83 000 подписчиков «нелзяграм» (Доктор Храбров).  
Более 30 000 подписчиков на YouTube-канале (Доктор Храбров).

Выступал на 1 канале и телеканале «Россия».

Лектор Российского общества «Знание».

# Глава 1

## ПРИНЦИПЫ УСПЕХА

В основу данной книги положены технологии моей уникальной программы оздоровления детей. В этом пособии я собрал для вас простые и понятные работающие методики, которые в наибольшей степени подходят для лечения аденоидов ребенка.

В своих программах оздоровления я имею возможность длительно наблюдать детей, поэтому за долгое время работы сформировал общие правила успеха на пути к здоровью детей. Если выполнять эти правила, шансы на успех лечения аденоидов без операции значительно повышаются. Правила простые и понятные. Давайте о них поговорим.

Условия успешного лечения аденоидов по технологиям, используемым в этой книге:

- делаем все рекомендации, которые вы прочитаете;
- делаем все в удовольствие;
- соблюдаем назначения лечащих врачей;
- концентрируемся на здоровье ребенка, а не на болезни;
- не обесцениваем настоящее, находим маленькие радости в каждом моменте жизни;
- идем за мной не обдумывая и не сомневаясь;
- если появляются какие-то сомнения – задаем вопросы в моих соцсетях, это нормально.

Красной нитью через всю книгу проходит основной принцип: работаем в удовольствие и концентрируемся на здоровье ребенка. Это важно.

Я рекомендую попробовать каждую технологию, содержащуюся в этой книге. Если методика не зашла лично вам или вашему ребенку, подумайте, как ее сделать ресурсной, чтобы она нравилась вам и вашему малышу. Всегда можно найти такой способ. Если совсем не получается работать с удовольствием, удаляем методику из нашего набора инструментов на пути к здоровым аденоидам.

В этой книге я не раз буду рекомендовать в той или иной ситуации обратиться к врачам. Соблюдайте, пожалуйста, назначения ваших лечащих докторов. Это важно. Всегда важнее рекомендации врача, который смотрел ребенка, а не того, который находится по ту сторону телевизора, телефона или книги.

Многое в здоровье ребенка зависит от нашего мышления. Каждый день мы принимаем тысячи решений. От этих самых решений зависит успех наших действий. Если мы концентрируемся на болезнях ребенка, то наш мозг выстраивает план действий исходя из негатива. При этом картина здоровья ребенка меняется крайне медленно.

Совершенно другой эффект приносит планирование и принятие решений из расчета на здоровье ребенка. Делать что-то для здоровья гораздо приятнее, чем для борьбы с болезнью.

С этой самой минуты все, что вы делаете, вы делаете, чтобы ребенок был здоров, чтобы аденоиды были в порядке!

Несмотря на то что сейчас есть определенные симптомы, которые мешают вам в полной мере наслаждаться жизнью, старайтесь это делать. Находите маленькие радости в каждом моменте, что бы ни происходило. Тогда уровень вашей энергии будет повышаться, будет больше сил заниматься здоровьем ребенка. Последний автоматически уже будет здоровее!

Все, что я вам дам в этой книге, абсолютно безопасно. Поэтому старайтесь следовать советам не обдумывая и не

сомневаясь. Тогда каждая методика будет нести еще больший эффект.

Если все-таки при изучении методик появляются какие-то сомнения, вы всегда можете написать мне в соцсетях и задать соответствующий вопрос.

Желаю вам успешного лечения аденоидов! Поехали!

## Глава 2

# ЧТО ТАКОЕ АДЕНОИДЫ? СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Аденоиды – это орган иммунной системы, он помогает работе иммунитета у детей. Простым языком – это мини-завод по производству антител для нашей защиты и других иммунных факторов.

У маленьких детей аденоидные вегетации нужны для того, чтобы крюк работы иммунитета был короче и быстрее. Внутри ходов этой ткани иммунная система «обнюхивает» все то, что попадает в нос ребенка, идентифицирует там инфекционные агенты и уничтожает их.

Проблем с аденоидами две. Это 1) воспалительный процесс и 2) их увеличение вследствие постоянного или частого воспаления.

Иммунитет работает через воспалительные процессы. Это нормально. Чтобы из кровеносного русла защитные клетки и факторы попали в ткани, нужно запустить воспаление. Так иммунитет действует эффективнее.

Воспалительный процесс в носоглотке стихает относительно долго. Поэтому, если ребенок болеет раз, а то и два раза в месяц, то воспаление в аденоидах не успевает угаснуть. Запускается длительный воспалительный процесс, который сам по себе определенным образом нарушает работу иммунитета.

Таким образом образуется замкнутый круг. Заболел – воспаление – длительное воспаление – нарушение местного иммунитета – заболел и так далее.

При длительном воспалительном процессе для усиления функции иммунного органа аденоиды начинают разрастаться. Когда их размер начинает влиять на просвет дыхательных путей, появляются жалобы на заложенность, сопение, храп и прочее. Мы еще об этом поговорим.

Главная мысль этой главы: наша задача в том, чтобы убрать воспалительный процесс в носоглотке, оптимизировать работу иммунной системы, – тогда не будет необходимости в гипертрофии аденоидов, и они начнут сокращаться.

Основную функциональную роль аденоиды выполняют до 3–6 лет. Если ребенок здоров, лимфоидная ткань носоглотки начинает сокращаться с 6 лет и аденоиды естественным путем рассасываются.

Если аденоиды удаляют, то их функцию на себя берут другие, расположенные рядом органы иммунной системы. Это гланды (аденоиды), трубные миндалины, язычная миндалина, лимфоидные гранулы глотки. Ребенок не остается без защиты. Хотя об операции мы пока не говорим. Мы с вами сделаем все возможное, чтобы ее избежать.

## Глава 3

# МОТИВАЦИЯ

Почему маме важно быть замотивированной на отличный результат по лечению аденоидов?

В сфере здоровья, как и в любой сфере нашей жизни, важно понимать, куда мы идем и зачем. В этом случае мы будем быстрее и качественнее достигать результата.

Любая мама знает, как сделать так, чтобы ее ребенок был здоров. Если маму правильно мотивировать в этом направлении, она находит наиболее короткий и оптимальный путь.

И здесь действует простая пропорция: чем выше заинтересованность в результате, тем быстрее приходит этот самый результат.

Нам с вами необходимо поставить цель в отношении здоровья вашего ребенка, в частности в том, что касается аденоидов. Ставьте обязательно свою цель. Но ни в коем случае не опирайтесь на доводы рассудка, мешающие ставить максимальные задачи. Например, многие мамы думают, что часто болеть – это нормально, и ограничиваются пожеланием, чтобы ребенок болел пореже. При аденоидах на самом деле можно ставить любую цель, например: ребенок здоров, дышит хорошо, отсутствуют симптомы храпа, кашля, сопения и другие.

И ни в коем случае не нужно думать о том, что у нас серьезная проблема и к идеальной картине мы вряд ли придем, так что достаточно хотя бы улучшить носовое дыхание или реже болеть. Ставьте максимальную цель – такую, при которой вы будете счастливы!



Прямо сейчас закройте глаза и представьте, что ваш ребенок совершенно здоров, аденоиды в порядке. Посмотрите, как поменяется благодаря этому ваша жизнь, что хорошего в ней появится? После того как вы эту картинку хорошо представили, откройте глаза и читайте дальше.

На сколько баллов от 1 до 10 вас заряжает эта картинка? Если это 10 из 10 – супер! Если вы назвали меньшее число, задайте себе вопрос: а что можно добавить в эту картинку, чтобы она заряжала вас на 10 из 10 баллов? И добавьте то, чего в ней не хватает. Продолжайте улучшать картинку до тех пор, пока она не потянет на 10 баллов.

Ну, как вам образ будущего? Нравится? Вы хотите как можно скорее туда прийти?

Надеюсь, что сейчас, после этой небольшой практики, вы достаточно себя замотивировали. Самое главное, что на уровне подсознания ваш мозг теперь понимает, к чему нужно идти, и стремится построить туда наиболее короткий путь.

Ежедневно мы принимаем тысячи решений. Как одеться, что приготовить, куда посмотреть, что сделать и так далее. Теперь головной мозг начнет принимать те решения, которые будут способствовать скорейшему выздоровлению, в том числе и устранению проблем с аденоидами.

Вы большая(-ой) молодец!