



LOBACHEVSKY
UNIVERSITY

Институт реабилитации и здоровья человека
Кафедра физической и реабилитационной медицины

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ

Часть 2



ДОЦЕНТ

Балчугов Владимир Аркадьевич

- В чем суть оздоравливающего эффекта физических упражнений? Так как наш организм – целостная система, то высокая работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие болезней возможны только в том случае, если все системы и органы работают нормально. Это значит, что ни в одной клетке организма, группе клеток, органе или системе нет участков, где поврежден генетический код, нарушены иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами, энергетическими субстратами и т. п., а сами клетки в целом имеют высокие резервные возможности на случай непредвиденных обстоятельств. Однако те или иные повреждения и отклонения от нормальной работы в разных отделах организма возникают постоянно. Это происходит под воздействием внешних и внутренних факторов, главные из которых: неблагоприятная экологическая обстановка, неправильное снабжение (питание) органов функциональной системы, нарушение психогигиены, инфекции, отсутствие оптимальной физической стимуляции организма человека. Под влиянием этих и других неблагоприятных факторов и отсутствия соответствующей профилактики снижаются резервные возможности тканей, и в них накапливаются микронарушения. Это приводит сначала к снижению физической, умственной и психической работоспособности, что является признаком надвигающейся болезни (а не старости, как принято думать), а затем и к появлению самой болезни.

В наиболее общем виде оздоравливающий эффект физических упражнений проявляется:

- - в нормализации процессов управления и регуляции прежде всего в триаде: центральная нервная система – гормональная система – иммунная система;
- - улучшении регуляции трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и, следовательно, в органеллах;
- - активизации синтезирующих процессов в тканях. Это приводит, в частности, к гипертрофии клеток за счет разрастания некоторых клеточных органелл, увеличению числа клеток (гиперплазии), повышению активности ключевых клеточных ферментов и другим явлениям, которые в целом выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

В результате систематических занятий физическими упражнениями в организме происходят следующие процессы:

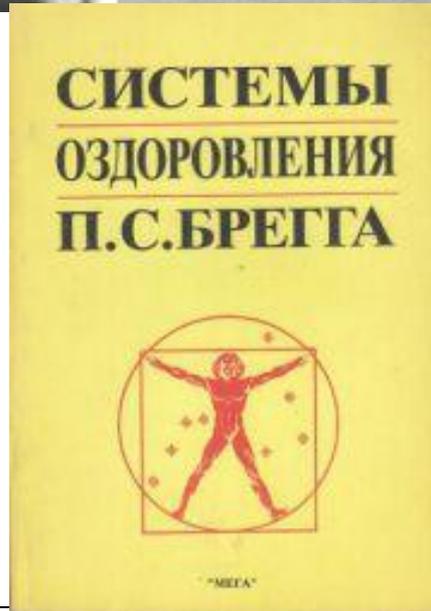
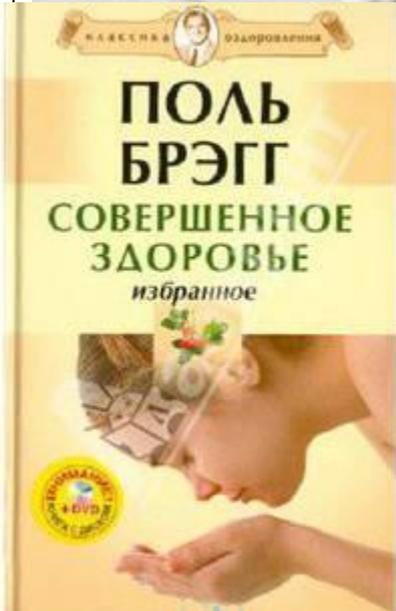
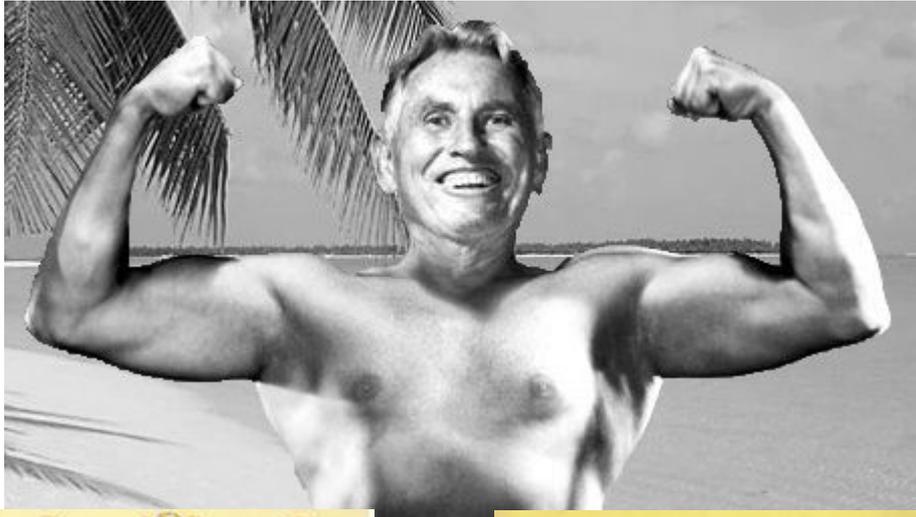
- а) срочное и долговременное повышение защитных реакций иммунной системы против антигенов (чужеродных факторов), повышение тонуса нервной и гуморальной систем, активизирующее адаптационные перестройки в организме;
- б) ускорение синтеза в клетках равносильно ускорению обновления и исправления ДНК – наследственной информации, от которой зависит здоровье клетки;
- в) ускорение обновления самих клеточных структур (мембран, ферментативных комплексов и др.) и снижение тем самым вероятности появления глубоких повреждений внутри клеток, приводящих к их дисфункции – болезни.

- Таким образом, физическая тренировка способствует тому, что на смену слабым и разрушенным клеточным структурам приходят новые, молодые и более жизнеспособные. Чтобы получить подобный оздоравливающий эффект от физических упражнений, необходимо:
- 1) заставлять системы организма функционировать более интенсивно за счет усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с током крови) стимуляции, а также механического воздействия;
- 2) добиться повышения притока гормонов (обеспечивающих синтез) и аминокислот (материала для строительства белков) к этим клеткам во время и после воздействия;
- 3) после периода повышенной активности создавать условия для полноценного восстановления.

ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРСКИХ КОМПЛЕКСНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- 1. Система естественного оздоровления П. Брэгга.
- 2. Система здоровья Кацудзо Ниши.
- 3. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.

Система естественного оздоровления П. Брэгга.



- *Натуральная гигиена* (натуропатия) – это отказ от узкой специализации (лекарств), комплексное оздоровление организма с использованием природных средств (воздуха, воды, света, пищи). Благодаря такому подходу в организме открываются целительные силы, заложенные самой природой.
- У истоков натуральной гигиены стоят два основоположника – Герберт Шелтон и Поль Брэгг. От народной медицины натуральная гигиена отличается следующими признаками:
- 1) натуральная гигиена систематична и комплексна;
- 2) приемы и методы натуральной гигиены научно обоснованы;
- 3) натуральная гигиена носит просветительский характер.

- Если цель традиционной и народной медицины – лечить, то цель натуральной гигиены – обучить человека законам здоровья, дать конкретные знания для умелого использования действующих законов природы, жизни.
- *Основные постулаты натуропатии:*
- 1. Каждый человек является хозяином своего здоровья. Причиной ослабления здоровья является нарушение законов, предписанных природой.
- 2. Здоровье можно вернуть. Здоровый образ жизни способствует укреплению и восстановлению здоровья.

- П. Брэгг выделял *законы здоровья*, согласно которым необходимо:
- а) полноценно питаться;
- б) потреблять достаточный для организма объем жидкости (самыми полезными напитками являются свежие соки, травяные чаи и чистая вода);
- в) дышать свежим воздухом и заниматься физическими упражнениями;
- г) сочетать физические нагрузки с разумным отдыхом;
- д) быть оптимистом;
- е) отказаться от вредных привычек.
- Таким образом, к оздоравливающим средствам П. Брэгг относил рациональное питание, физические упражнения, чистый, свежий воздух, закаливание организма, солнечные ванны, внутреннее очищение путем голодания.
- Натуропаты – люди, предпочитающие естественное, натуральное питание. П. Брэгг один из первых провозгласил отказ от питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, углеводной, мясной, жирной и сладкой пищи, в результате П. Брэгг прожил 95 лет и не имел проблем со здоровьем. Он был прав, когда говорил «Моё тело не имеет возраста».



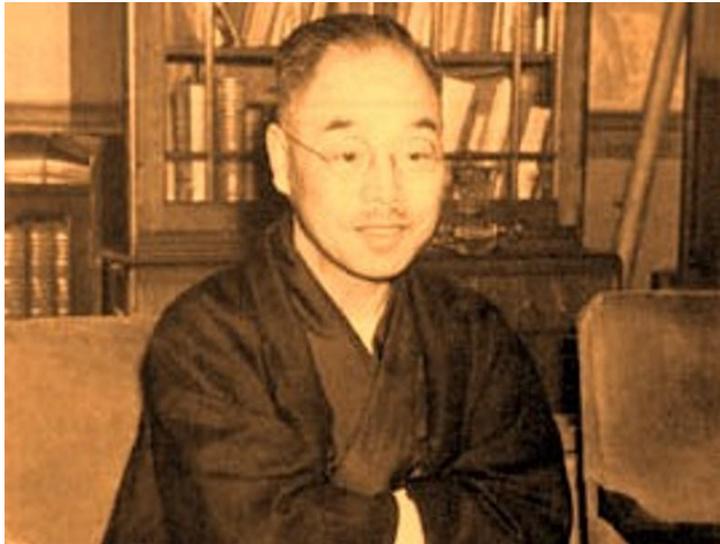
- П. Брэгг выделил 9 «докторов, данных природой», готовых помочь нам в сохранении здоровья.
- 1. *Солнечный свет*. Солнце дает не только свет, но и энергию, которая трансформируется в человеческую энергию. Солнечные лучи – мощное бактерицидное средство. Зеленые растения, свежие фрукты и овощи обладают свойством накапливать солнечную энергию и передавать её человеку.
- 2. *Свежий воздух*. Дыхание – это жизнь, это невидимая пища, без которой мы не проживем и 5–7 мин. При дыхании организм освобождается от углекислого газа и поглощает кислород. Но воздух содержит не только газы, но и различные виды энергии. Дыхание – это способ энергообмена. Оно осуществляется также через кожные покровы, включая системы терморегуляции. Преимущества правильного дыхания в том, что полностью выводятся углекислый газ и яды. Чем медленнее и глубже дыхание, тем продолжительнее жизнь человека.

- **3. Чистая вода.** Человек на **70 %** состоит из воды. Недостаток воды нарушает течение химических и физиологических процессов в организме, т. к. все жизненные процессы базируются на воде. Ванны – это лечебное и расслабляющее средство. Водолечение практиковал еще Гиппократ за **400 лет** до н.э.
- **4. Естественное питание.** Основное значение в своей системе оздоровления П. Брэгг придавал рациональному питанию, в основе которого употребление натуральных продуктов, произведенных самой природой, без промышленной обработки. **60 %** дневного рациона должны составлять овощи и фрукты (они служат основным источником минеральных веществ и витаминов, а также эти продукты богаты клетчаткой, без которой невозможно здоровое пищеварение). **20 %** должны составлять белки, которые являются важнейшим строительным материалом в организме. Источником белка может служить как растительная (бобовые, соя, молодые зерна), так и животная пища (домашняя птица, субпродукты, продукты моря, постное мясо ягненка, телятины, красной говядины, белок куриных яиц, молочные продукты). Употреблять мясо можно максимум **3–4** раза в неделю, съесть **2–3** яйца в неделю. Оставшиеся **20 %** можно разделить на три части: **1)** растительные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное), которые служат одним из поставщиков жизненной энергии, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, защищают внутренние органы; **2)** натуральные сладости (мед, патока, сухофрукты без консервантов); **3)** натуральные крахмалы (картофель, цельные зерна разных злаков), углеводы, которые являются источником энергии.
- Необходимо исключить вредные продукты: рафинированный сахар, синтетические компоненты, минимум соли. Не злоупотреблять молоком и молочными продуктами, животными жирами, жареным мясом, колбасами. Ни в коем случае нельзя переедать! Выходить из-за стола нужно с легким чувством голода.

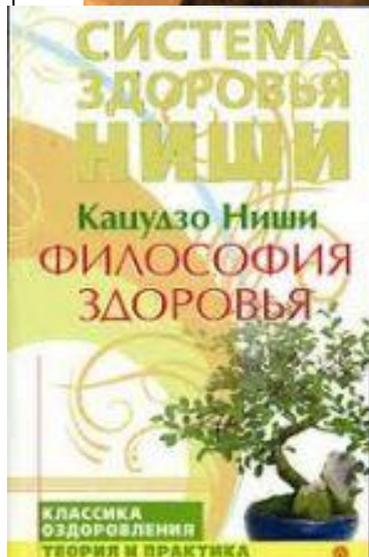
- **5. Голодание.** Оздоровительное голодание занимает важное место в системе естественного оздоровления: 1 раз в неделю – суточное голодание, 1 раз в 3 месяца – недельное. Это необходимо для очищения организма от накапливающихся продуктов обмена и ядов. П. Брэгг писал: «Голодание – не способ лечения какой-либо болезни или недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Благодаря голоданию организм может исцелить себя сам».
- **6. Физические упражнения.** Ходьба, бег, движение являются функциональным методом оздоровления. Скелетные мышцы, сокращаясь, воздействуют на расположенные рядом сосуды и выполняют роль насосов. На поверхности человеческого тела имеется большое количество активных точек, механическое раздражение которых оказывает оздоравливающее действие на организм (босохождение, лечение охлаждением, снегохождение, массаж, акупунктура). Огромное внимание П. Брэгг уделял физической культуре. Термин «физическая культура» он понимал широко. По его мнению, это не только физические упражнения, но весь комплекс средств, способствующих грамотному, культурному оздоровлению человека (рациональное питание, чистый воздух, психологическая настроенность на оптимизм).

- 7. *Отдых.* П. Брэгг понимает отдых как полную свободу от любой формы активности, покой, расслабление нервной системы. Отличным отдыхом является сон, для которого нужно отводить достаточно времени. Для очистки организма и расслабления тела П. Брегг рекомендует принимать теплые ванны. Смена деятельности – также важнейший фактор сохранения хорошего здоровья.
- 8. *Хорошая осанка.* Плохая осанка, боли в верхней части спины, шеи, в пояснице, усталость вызывают неправильное положение внутренних органов, неправильное их функционирование.
- 9. *Доктор разум.* Духовное начало – первое в человеке, его индивидуальность. Разумное начало – второе, через разум душа выражается. Тело является третьим началом человека, это его физическая, видимая часть. Разум должен всегда руководить телом. Вот почему необходимо культивировать только положительные мысли. Если тело будет управлять разумом, то человек превратится в больного раба. Болезнь, физическое страдание – показатель того, что вы представляете собой как человек. Разум должен вырабатывать созидательную философию жизни. Когда тело и разум находятся в гармонии, наступает духовное равновесие. К естественным способам оздоровления относятся психический настрой, положительные эмоции, оптимизм. Исцеление, по мнению П. Брегга, начинается в голове.

Система здоровья Кацудзо Ниши



- Кацудзо Ниши (1884–1959) – японский профессор, который создал свою систему оздоровления на основе изучения и анализа более 70 тыс. источников по вопросам лечения и профилактики различных заболеваний, вопросам диетологии, правильного дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания; изучил теорию Флетчера о пережевывании пищи, Т. Сиклера о лечении голодом. Система здоровья основывалась на принципах натуральной гигиены

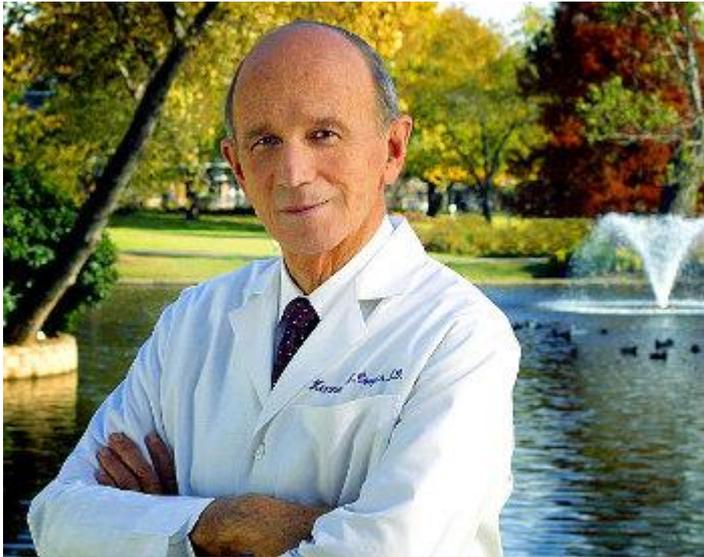


- В основу работы своей системы К. Ниши положил концепцию 5 видов связей организма:
- 1. Психоэмоциональные связи (т. е. культивирование в своем сознании оптимистического настроения, представление о мире, добре, единстве и взаимопомощи всех людей как факторах и законах эволюции, воспитание в себе бескорыстия и отказ от эгоизма во всех его проявлениях). Такой настрой благотворно влияет на выработку полезных гормонов, эндорфинов и др.
- 2. Биохимические связи: кислотно-щелочное равновесие крови как главный фактор жизни организма. Его добиваются правильным питанием, а также вибрационными и спинно-брюшными упражнениями.
- 3. Биофизические связи: восстановление естественных связей кожного покрова и внутренних органов (через его биологические точки) с внешней средой и её основными сферами – Космосом, Землей, Водой, Воздухом, Светом, Энергетикой. Этому способствует так называемое лечение обнажением: воздушные ванны, водные, световые, солнечные ванны, хождение босиком и т. д.
- 4. Биомеханические связи организма: восстановление правильного и активного кровообращения, особенно капиллярного и прекапиллярного, посредством двигательной активности и выправления осанки.
- 5. Биоэнергетические связи: восстановление и поддержание правильного дыхания через знание его законов и практических навыков.

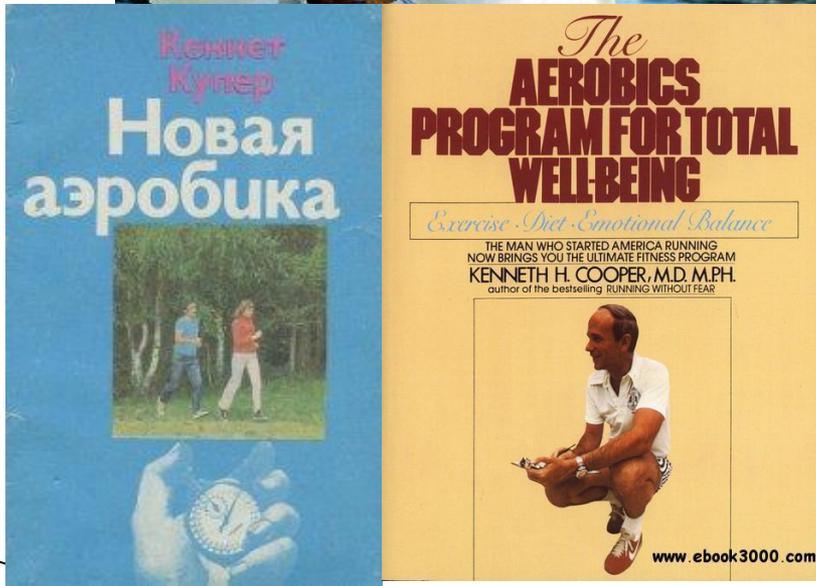
- Система здоровья Ниши прежде всего учитывает взаимосвязь двух основных элементов: физиологические функции мозга и кишечника. Поэтому причиной развития почти всех болезней Ниши считал падение 4-х энергий:
- - изменение скелета (нарушение осанки);
- - изменение внутренних органов, нарушение их деятельности (в том числе кишечника);
- - изменение состава общей жидкости организма (кровь, лимфа, другие жидкости);
- - ослабление душевных (интеллектуальных) сил.
-
- **Главные компоненты здоровья по теории Ниши:**
- 1. *Состояние кожи.* Кожа – орган обмена и дыхания. Восстановление клеточного дыхания (лечебное обнажение, контрастные водные процедуры, виброгимнастика, специальные упражнения).
- 2. *Качество питания.* Питание – энергетическая система, которая аккумулирует энергию воздуха, воды, солнца, растительной пищи; очищение организма.
- 3. *Состояние конечностей* (виброгимнастика и другая двигательная активность).
- 4. *Состояние психики* (оптимистический настрой и юмор, самовнушение).

- Особое внимание в системе уделяется 4 видам отдыха и покоя для накопления энергии и экономии сил организма: физический отдых, физиологический отдых (т. е. воздержание от пищи – лечебное голодание), умственный отдых, душевный отдых.
- Система Ниши – это система здоровья, представляющая собой целую философию образа жизни. Все в живом организме взаимосвязано и главной связующей силой является кровеносная система. Ниши делает вывод: здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, насколько беспрепятственно её движение, какова скорость и сила движения, насколько совершенен состав крови. Кровь – это жизнь, каждая клетка организма получает питание от крови, кровь соединяет и питает все органы и системы. Кровь прошла через больной орган, значит, она несет в себе дальше болезнь. Питание всех клеток осуществляется с помощью капилляров. Роль последних недооценена медициной. Сердце считается основным «насосом», перекачивающим кровь. Но материально-физические расчеты доказывают, что это не так. К. Ниши впервые ставит вопрос о том, что таким «насосом» являются капилляры, т. е. гигантское количество капилляров – это своеобразные микросердца, которые двигают кровь. В капиллярах главная причина заболеваний сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Поэтому главная задача при оздоровлении – очищение, восстановление и обновление капилляров. Капилляры очень тонки и легко засоряются продуктами распада, они легко теряют эластичность из-за неправильного образа жизни. Если мы ими пренебрегаем, они прекращают выполнять свои функции. В своей практике он выделил «Золотые правила здоровья», в которых нашли отражение все выше перечисленные взаимосвязи организма.

Программа аэробного оздоровления организма К. Купера



- Один из основателей современной профилактической медицины американский врач Кеннет Купер, работая в Гарвардской школе общественного здравоохранения и в лаборатории авиакосмической медицины ВВС США, пришел к выводу о существовании связи между тренированностью организма и здоровьем, физической и умственной работоспособностью, между физическими нагрузками и психическим состоянием человека.



- Двигательная активность тренирует организм и повышает индексы МПК. В свою очередь, высокий индекс МПК снижает риск сердечно сосудистых заболеваний. К. Купер в своих исследованиях выявил, что люди, имеющие уровень МПК, равный 42 мл/мин на 1 кг веса и выше, не страдают хроническими заболеваниями, у них лучше показатели всех функциональных систем организма по сравнению с нетренированными людьми.
- Благодаря исследованиям К. Купера показатель аэробной производительности организма, т. е. количество кислорода, которое организм может усвоить за единицу времени (за одну минуту), стал ведущим физиологическим показателем уровня здоровья человека.
- К. Купер после ухода из армии открыл оздоровительно-реабилитационный центр в Далласе, где реализовал разработанную программу аэробного оздоровления организма.
- Благодаря стараниям К. Купера и его последователей в США к 80-м годам удалось добиться снижения на одну четверть смертности от коронарной болезни и увеличить среднюю продолжительность жизни американцев на 2,7 года, что почти в три раза превысило этот показатель за любое предшествующее десятилетие.

- Купер называл аэробными упражнения, требующие большого количества кислорода в течение продолжительного времени, заставляющие организм совершенствовать системы, которые отвечают за потребление кислорода. Аэробные упражнения, как правило, связаны с преодолением длинных дистанций в медленном темпе, а не с выполнением скоростных рывков. Ответ организма на физическую нагрузку проявляется в тренировочном эффекте, вызывающем положительные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нормализующем артериальное давление и обмен веществ.
- Основное правило своей аэробной системы К. Купер заключается в формулу «безопасно, медленно и поступательно». Поэтому каждую из своих оздоровительных программ, разработанных для различных видов физической активности, Купер предваряет шестинедельным подготовительным курсом. В первую неделю этого курса надо проходить дистанцию в две мили (3,2 км) три раза в неделю за 34 минуты. За три недели время прохождения этой дистанции сокращается до 30 мин. С четвертой по шестую неделю дистанция в четыре километра преодолевается сначала за 38, а затем за 36 мин.

Среди многочисленных физических упражнений К. Купер выделяет пять, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом. Это циклические виды физической активности, основанные на однотипных повторяющихся движениях, лучше всего развивающих выносливость организма и его аэробную производительность, – лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде и ходьба.

Занятия аэробными упражнениями включают в себя четыре основные фазы – разминку, аэробную фазу, заминку (приведение работы сердца в нормальное состояние) и силовую нагрузку.

Первая фаза – разминка, которая подготавливает организм к предстоящей тренировке. Она длится примерно 10 мин. Вторая фаза аэробной тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. Оптимальная нагрузка, которую К. Купер рекомендует своим последователям: пробегать в течение недели 25 км при частоте тренировок три-четыре раза в неделю, затрачивая на это 30 мин в день; кататься на велосипеде четыре раза в неделю, проезжая за это время 9,4 км; проплывать четыре раза в неделю 800 м за 20–23 мин; танцевать быстрые танцы три раза в неделю по 45 мин или прыгать со скакалкой 15 мин пять раз в неделю.

- К. Купер подчеркивает, что необходимо упражняться не менее трех раз в неделю. Выполнение предложенного объема работы при двух тренировках в неделю может оказаться скорее вредным, чем полезным. Сокращение же тренировок до одного раза в неделю приводит организм к утрате аэробных возможностей. Но вредны и чрезмерные нагрузки, когда человек тренируется семь раз в неделю и не оставляет себе времени для отдыха. Даже при пятиразовом графике тренировок К. Купер рекомендует чередовать легкие и трудные дни.
- Во время третьей фазы (заминки) К. Купер рекомендует спокойную ходьбу для нормализации ЧСС и перехода к силовым упражнениям.
- Четвертая фаза аэробной тренировки продолжительностью 10 мин включает в себя движения силовой гимнастики — приседания, отжимания, подтягивания и другие виды силовых упражнений. Они увеличивают прочность костей и суставов, защищают организм от возможных травм.
- При самом строгом соблюдении рекомендованной дозировки времени все четыре фазы аэробной тренировки занимают, как считает К. Купер, менее 40 мин.

- В конце своей книги «Аэробика для хорошего самочувствия» К. Купер призывает всех стремиться к долгой и счастливой жизни, используя сбалансированную программу здоровья, основу которой составляют движение и правильное питание.
- В своей книге «Формула жизни» последователь К. Купера в нашей стране Е. Мильнер приводит следующие данные, касающиеся позитивных изменений в организме человека при занятии оздоровительным бегом:
 - 1. Общее влияние бега на организм человека связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, положительными функциональными сдвигами в системе кровообращения и со снижением заболеваемости.
 - 2. Специальный эффект заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма, это проявляется в усилении сократительной и насосной функции сердца, росте физической работоспособности.
 - 3. Нейтрализуются отрицательные эмоции за счет сжигания избытка адреналина, возникающего в организме в результате хронического перенапряжения и различных стрессов.

- 4. Происходит выработка в организме гормонов гипофиза, так называемых эндорфинов, дающих состояние беспричинной радости — эйфории, формирующей оптимистическое восприятие жизни, несмотря на все ее негативные стороны. Поэтому психиатры всех стран настойчиво рекомендуют оздоровительный бег своим пациентам, страдающим от депрессии. По данным Купера, достижение состояния эйфории во время и после бега являлось для многих посетителей его аэробного центра в Далласе сильнейшим стимулом для занятий оздоровительным бегом.
- 5. Изменение характера бегуна. Любители оздоровительного бега становятся более общительными, доброжелательными, у них повышается самооценка и появляется уверенность в своих силах. Конфликтные ситуации возникают у них реже и вовремя нейтрализуются, что является хорошей профилактикой инфаркта миокарда.
- 6. Повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, раскрываются творческие возможности.
- 7. В сыворотке крови бегунов обнаружено увеличение иммуноглобулинов, повышающих сопротивляемость организма и способствующих снижению заболеваемости.

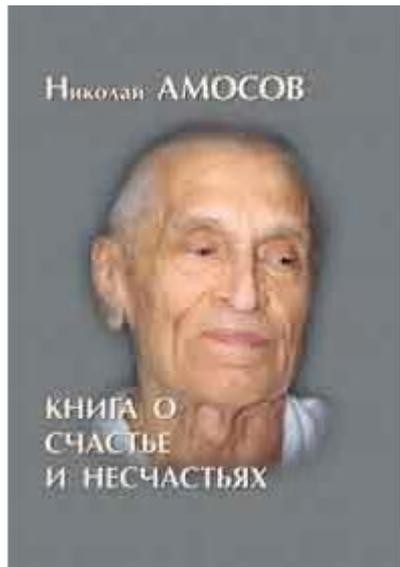
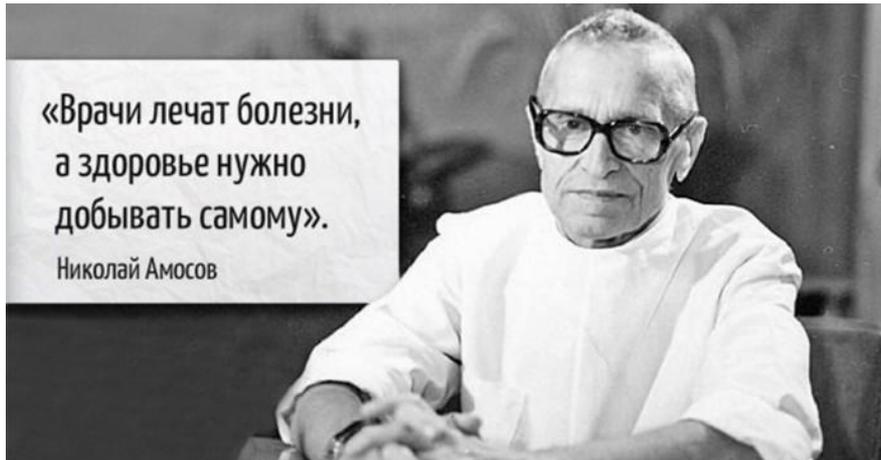
- 8. Положительные сдвиги в системе онкологической защиты организма пропорциональны стажу занятий бегом.
- 9. Наблюдается нормализация липидного обмена, снижение уровня холестерина, приостановление развития атеросклероза, начало процесса избавления от него.
- 10. Благодаря действию эндорфинов и угнетению чувства голода после интенсивных тренировок становится возможным нормализация веса тела и уменьшение в нем жира без перехода на специальную диету.
- 11. Улучшается углеводный обмен, функционирование печени, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток из нее желчи. Вибрации и легкие сотрясения во время бега укрепляют кости, связки и хрящи.

В принципе идея оздоровительного бега очень проста – надевай спортивную форму и в путь. Но прежде чем заниматься оздоровительным бегом необходимо проконсультироваться у врача и сделать электрокардиограмму. Факторами риска являются:

- лишний вес: если он на 20 кг выше нормального для данного возраста, то сначала вес надо сбросить с помощью ходьбы и диеты. К. Купер особенно подчеркивает значение нормального веса для здоровья и предупреждает о риске, который с ним связан, даже в том случае, если человек регулярно занимается спортом;
- перенесенные в недавнее время сердечные заболевания или сердечный приступ;
- нарушение содержания сахара в крови, его избыточность или недостаточность;
- высокое кровяное давление;
- простудные и инфекционные заболевания.

По мнению Е. Г. Мильнера, хорошим критерием надежности в регулировании уровня допустимой нагрузки является дыхание. Пока оно осуществляется через нос, ЧСС не превышает 130 уд./мин. Когда же занимающийся вынужден вдохнуть дополнительную порцию воздуха через рот, это означает, что его ЧСС возросла до 140–150 уд./мин. Поэтому новичкам для безопасности бега и в целях профилактики переутомления рекомендуется дышать только через нос.

Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова



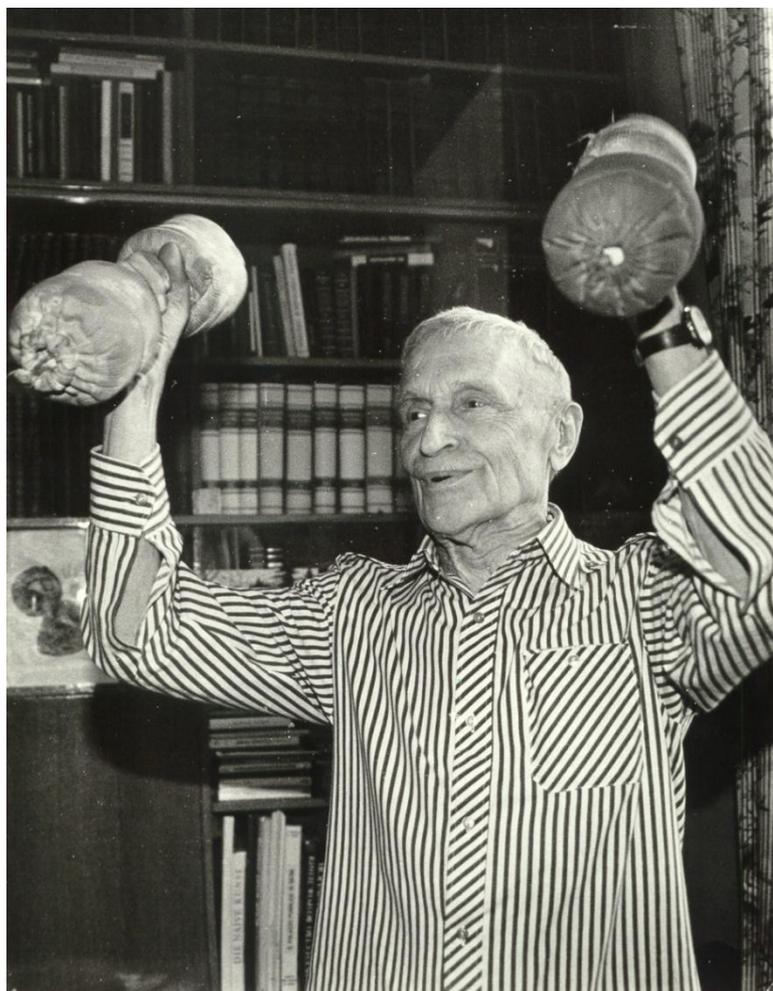
- Украинский хирург-кардиолог Николай Михайлович Амосов создал свою оздоровительную программу «1000 движений» сначала для самого себя. К 40 годам из-за огромного рабочего перенапряжения Н. Амосов заработал, как он сам пишет в книге «Раздумья о здоровье», сердечную аритмию, радикулит, жестокие спазмы желудка, постоянные боли в позвоночнике.

- Анализируя современные комплексы гимнастических упражнений, Н. Амосов увидел их общий недостаток — слишком малое количество движений, которое не дает нужного тренировочного эффекта. Здоровый человек, занимаясь гимнастикой, полагает Н. Амосов, должен следовать простому правилу — частота пульса должна удваиваться по сравнению с покоем, но не превышать 150 уд./мин (для тех, кто старше 40 лет, частота пульса не должна превышать 130 уд./мин).
- По глубокому убеждению Н. Амосова, уровень тренированности, так же как и вес тела, не должен меняться с возрастом. При этом он исходит из того, что возрастные изменения основного обмена невелики вплоть до 70 лет. Таким образом, по крайней мере, до 60 лет все изменения физиологических показателей — следствие не возраста, а образа жизни, который приводит организм к детренированности и ожирению. Поэтому нормы здоровья 30-летнего человека вполне годятся и для 60-летнего. Н. Амосов оговаривает при этом, что речь идет не о тех нормах, по которым ставятся спортивные рекорды, а о тех, что определяют уровень резервных мощностей, нужных для здоровой жизни.

- *Формирование здоровья*, по мнению автора, — это развитие личности. В основе развития личности лежат потребности. Личность — это определенный набор потребностей, убеждений и качеств, определенных генами и привитых обществом в процессе воспитания. Потребности зависят от инстинкта и сложных рефлексов. Самосохранение вызывает у нас страх, голод, жадность, эмоции гнева, ужаса. Стремление к продолжению рода породило нежность, сексуальные чувства, любовь к близким. Чтобы сохранить здоровье необходимо иметь позитивные мысли.
- Для сохранения здоровья необходимы сила воли и режим. Н. Амосов считает, что оздоровительные методики должны научить правильному поведению для сохранения здоровья. Здоровье — это резервные мощности физиологических систем. Количество здоровья можно определить как сумму резервных мощностей основных функциональных систем. Резервные мощности выражаются через коэффициент резерва: отношение максимальной функции системы с её нормальным уровнем.

- Контролировать деятельность функциональных систем Н. Амосов рекомендует следующим образом.
- *Определение пульса в покое.* Пульс в положении сидя у мужчин: реже 50 уд./мин – отлично; реже 65 уд./мин – хорошо; 65–75 уд./мин – посредственно; выше 75 уд./мин – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на пять ударов чаще.
- *Проба с приседаниями.* В медленном темпе сделать 20 приседаний, вытягивая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны. Повышение количества ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее Н. Амосов считает отличным, от 25 до 50 % – хорошим, 50–75 % – удовлетворительным и свыше 75 % – плохим. Увеличение количества ударов пульса вдвое и выше указывают на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость, что является предвестником заболевания.
- *Проба с подскоками.* После предварительного подсчета пульса в положении стоя подпрыгнуть на 5–6 см от пола 60 раз за 30 с. Затем снова подсчитать пульс, оценивая его так же, как и в пробе с приседаниями.

- Н. Амосов с большой симпатией отзывается о системе Купера и рекомендует ее для укрепления здоровья. Однако эта система, считает Амосов, годится только тогда, когда достаточно места и чистого воздуха. В больших городах с их загазованностью много не пробегаешь. По Куперу, в день надо проходить пять километров. Для многих горожан это нереально из-за недостатка времени и слишком напряженного ритма жизни. Поэтому система Амосова рассчитана на занятия дома. Акцент в упражнениях делается на позвоночнике и развитии подвижности рук. Каждое из предложенных автором физических упражнений необходимо делать в максимально быстром темпе по 100 раз. Комплекс включает 10 простых упражнений, весь комплекс выполняется за 25 мин. В то же время он дает, по подсчетам автора, приблизительно те же 30 очков в неделю, которые Купер считает оптимальной нормой для сохранения здоровья.



- Н. Амосов рекомендует постепенность и осторожность в занятиях – начинать с 10 движений и потом прибавлять по 10 каждую неделю. Если бег на месте рассматривать как дополнительную нагрузку, то начинать надо с одной минуты и прибавлять по минуте в неделю – до 5 или 10 мин.
- Кроме бега и комплекса физических упражнений Н. Амосов рекомендует еще и хождение по лестнице. Дневная норма – 600 ступенек за 6 мин (по Куперу, это 4,7 очка, за неделю набираются нужные 30 очков).

Рекомендации по проведению упражнений Н. Амосова:

- 1) тренировочный эффект пропорционален продолжительности и тяжести упражнений;
- 2) превышение нагрузок, приближение к предельным вызывает заболевание;
- 3) важнейшее правило – постепенность при увеличении интенсивности и длительности нагрузок;
- 4) большое значение имеет выбор вида спорта, тренировки. Наибольший оздоровительный эффект для суставов – при занятиях гимнастикой и спортивными играми;
- 5) безопасность тренировки определяется равномерностью нагрузки, возможностью точного дозирования, отсутствием чрезмерных эмоций, возможностью в любой момент остановиться и отдохнуть;

- 6) основное время тренировки – это усредненная продолжительность самой тренировки; ходьба – самое длительное занятие, бег – самое короткое;
- 7) дополнительное время – это время, которое тратится на сборы, подготовку, дорогу;
- 8) самые не востребоваанные условия – домашние, т. к. есть факторы, которые мешают тренировке;
- 9) большое значение имеет степень интереса, который влияет на регулярность тренировки.
- Завершая разговор об этой оздоровительной системе физических упражнений и книге Амосова «Раздумья о здоровье», отметим, что ее автор призывает каждого человека к ответственному отношению к своему здоровью, учит не плыть по течению и не потакать естественным природным слабостям, ибо главное в здоровье – возможность полноценно жить и трудиться. Занявшись своим здоровьем, Н. Амосов разработал тренировочный курс для позвоночника. Начав со 100 движений и постепенно увеличивая нагрузки, он дошел до ежедневной нормы в 1000 движений. В результате ему удалось решить свои проблемы со здоровьем: у него наконец перестала болеть спина, его перестали беспокоить спазмы желудка и перебои в деятельности сердца, а вес вернулся к тому, который был в студенческие годы.



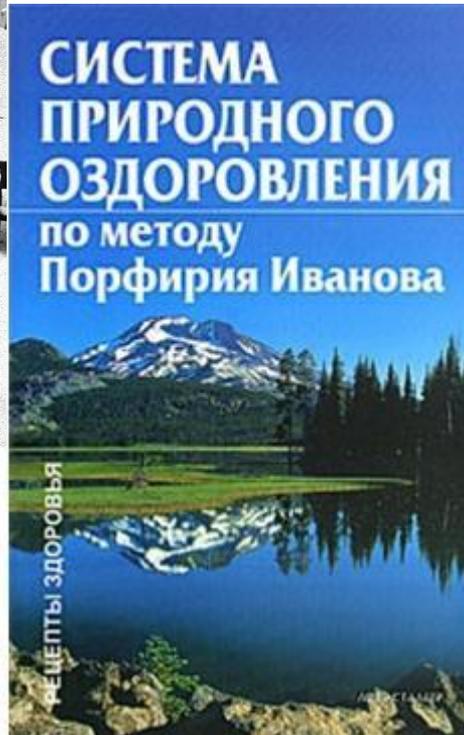
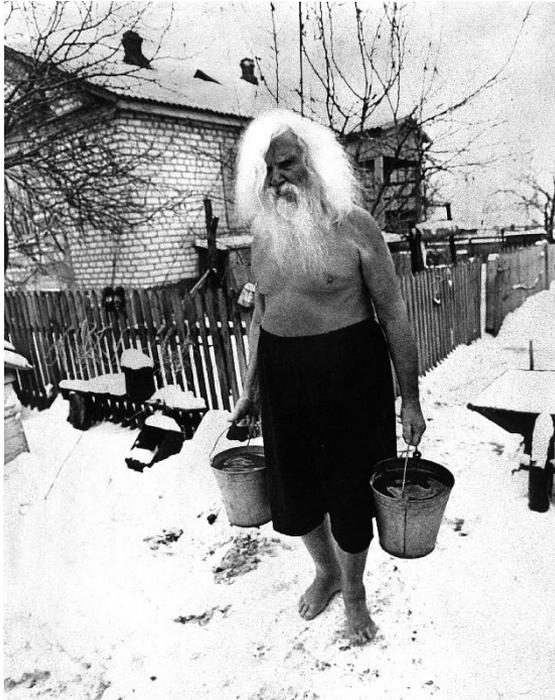
- Советы Николая Амосова Хирург обрел свою популярность благодаря множеству книг о здоровье, которые он написал. В одном из его сочинений даны советы всем людям, которые хотят изменить свою жизнь к лучшему.
- Не стоит надеяться, что врачи смогут сделать вас здоровыми. В больнице могут только положить начало качественному лечению. Все остальное зависит от человеческого характера, желания и упорства.
- Цель врачей — вылечить людские недуги. А вот здоровье нужно добывать самостоятельно путем физических упражнений и формированием упорного характера. Каждый знает, что такое болезни. Человек имеет очень прочную природу. Конечно, мелкие заболевания неизбежны, а вот серьезные случаются только из-за плохого образа жизни и отсутствия тренировок. Ежедневные упражнения минимум по полчаса способны продлить человеческое существование.

- Тренировка резервов в разумных пределах. Стоит следить за весовыми показателями и употреблять как можно больше овощей и фруктов. Очень полезно заниматься спортом хотя бы полчаса в день. Занятия можно совместить с просмотром телевизора, чтобы сэкономить время. Обязательны ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе.
- Тренировка силы воли. Большинство человеческих болезней возникает из-за неправильного образа жизни. Но, чтобы придерживаться соответствующего режима, нужно иметь хорошую силу воли.
- Стоит готовиться к тому, что в мире очень много плохих врачей. Это еще один повод укреплять иммунную систему и заниматься физическими упражнениями.
- Попав к хорошему доктору – берегите его. Выполняйте указания доктора в меру вашей веры в него, и не стоит выпрашивать у него лишние лекарства.

● О дыхании

- «Современный цивилизованный человек дышит слишком глубоко, вымывая из крови углекислоту, которая является важнейшим регулятором функций внутренних органов. Результатом являются спазмы бронхов, сосудов, кишечника. Развиваются стенокардия, артериальная гипертензия, бронхиальная астма, язва желудка, колит».
- «Самая простая тренировка заключается в следующем: нужно дышать так, чтобы появилось желание вдохнуть поглубже. Более сложная тренировка — большие задержки дыхания. В общем, нужно постоянно следить за своим дыханием, дышать поверхностно, не позволяя себе делать глубокие вдохи или зевать».
- **Выводы:** овладеть дыханием просто необходимо. Не зря же дыхательные практики занимают важнейшую роль в восточной медицине. Проверить, в каком состоянии находится ваша дыхательная система, можно с помощью простого теста: сядьте, выпрямив спину, расслабьтесь и ровно дышите в течение 10 20 с. На фоне очередного спокойного выдоха зажмите пальцами нос и рот и засекайте время по секундомеру. Не вдыхайте столько — сколько сможете. Ни в коем случае не следует измерять паузу после глубокого вдоха.
- Оценка показателей такая. Норма — 60 сек. 50 сек. и менее считается уже отклонением от нормы: 50 сек — 1-я ее степень отклонения;
- 40 сек — 2-я;
- 30 сек — 3-я;
- 20 сек — 4-я;
- Ниже 5 с — «граница жизни».

Методика закали-тренировки П. И. Иванова «Детка»



- Порфирий Иванов основывал свою систему на том, что в организме каждого человека скрыты особые силы и способности, только люди о них не знают, но могут овладеть ими по своей воле. Он сам выявил эти способности у себя и нашел метод развития их в каждом человеке.
- Метод закали-тренировки П. Иванова дает не только обычную закалику организма, а пробуждает и развивает все внутренние скрытые защитные силы организма, благодаря которым человек может без вреда и даже с пользой переносить любые неблагоприятные условия, а также предупредить и побеждать любые болезни.

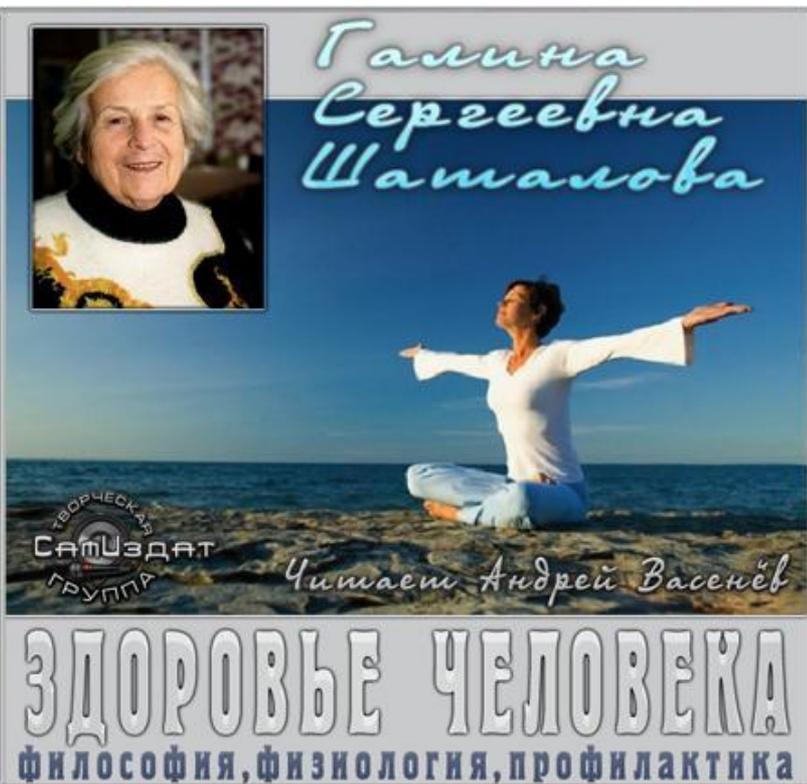
- Главное в его методе – это не обычное постепенное приучение организма к неблагоприятным внешним условиям и не система внешних физических упражнений, воздействующих на организм, что является, по мнению автора, длительным и малоэффективным, а психотехнические приемы пробуждения, развития и сознательного управления внутренними силами и способностями нервной системы, особенно ее резервными силами и механизмами обогрева и иммунитета. Эти механизмы есть в каждом человеке, но только находятся в заторможенном и скрытом состоянии, они не были известны человеку и не подчинялись его воле и сознанию. Для того чтобы эти возможности организма пробудить, автор предлагает создавать для организма экстремальные условия: обливание холодной водой, купание, хождение босиком в любое время года, не исключая зиму. Помощником в этом деле П. Иванов считает природу, нашу общую прародительницу, дающую нам силы и являющуюся источником энергии. Для того чтобы эту энергию получать, в своей системе П. Иванов рекомендует чаще ходить босиком по земле (или снегу), выходить в лес, парк, купаться по возможности в естественных водоемах или обливаться водой, стоя босиком на земле, получая энергию земли и солнца. Именно поэтому свою систему он назвал «Детка» – все мы дети общей нашей матери – природы.

- Важным в своей системе автор считает отношение к людям и жизни, пропагандируя позитивные мысли, добродетель, помощь нуждающимся, отказ от вредных привычек, жадности, лени, самодовольствия, отрицает мысли о болезнях, смерти и т. п. Все требования, на которых строится система П. Иванова «Детка» изложены в его 12 заповедях.
- Продолжительность полного курса закаливания – один год, но первые значительные успехи в закалке можно получить после 30 часов и даже моментально. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.
- Данный метод закаливания пригоден для каждого человека, который хочет иметь «нерушимое» здоровье. В течение годового курса закаливания-тренировки, как утверждает автор, каждый желающий, даже слабый и больной человек, может не только избавиться от всех своих болезней, но и укрепить здоровье, противостоять новым заболеваниям и влиянию любых неблагоприятных условий в любое время года. Кроме того, человек может познать и научиться практически использовать для своего здоровья и пользы различные условия и силы природы: воздух и воду, земную кору, атмосферное электричество, особенно дождь, холод, солнце, ветер, град и снег.



Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой

- Галина Сергеевна Шаталова – нейрохирург, кандидат медицинских наук, является автором целостной системы естественного оздоровления. В ходе своих исследований Г. С. Шаталова установила, что подлинное здоровье человека может быть лишь результатом органичного сочетания всех трех его составляющих: духовного, физического и психического здоровья. Причем чаще всего самым слабым звеном является физическое здоровье, которое ухудшается в результате неправильного образа жизни, – малоподвижности, неправильного дыхания и более всего неправильного питания.



- *Естественное оздоровление* – это методика, предполагающая следование естественным законам природы.
- Основная цель системы естественного оздоровления Г. С. Шаталовой – возвращение человека к его естественному, предписанному природой образу жизни с учетом современных условий, предупреждение заболеваний. Г. С. Шаталова постоянно напоминает, что ее система – это профилактика заболеваний, а не самолечение, что лечением болезней, особенно запущенных, должны заниматься только специалисты.
- Автор выделяет 5 основных направлений:
 - 1. Получение положительного психического настроения.
 - 2. Движение. Активная жизнь в любом возрасте, выполнение специальных упражнений – суставная гимнастика, бег, ходьба и т. д.
 - 3. Дыхание. Специальные упражнения для дыхания.
 - 4. Закаливание. Специальные закаливающие процедуры.
 - 5. Целебное питание. Переход на видовое питание, данное человеку природой как виду.

- В систему естественного оздоровления также входят соблюдение природного режима дня (полноценный, но короткий ночной сон, ранний подъем и т. д.), разнообразные гигиенические процедуры, стремление к естественным условиям жизни (натуральная одежда человека и материалы его жилища) и многое другое.
- Отличительные особенности системы естественного оздоровления:
 - - системный, комплексный, тщательно продуманный подход к здоровью человека;
 - - переход к другому образу жизни, другой энергетике, а не голословные обещания быстрого и легкого успеха, без отказа от своих привычек;
 - - индивидуальный подход к каждому человеку (то, что полезно одному может совершенно не подходить другому);
 - - сам человек является главным звеном в оздоровлении, поэтому стоит рассчитывать на его разум, рациональное и интуитивное мышление, а не на слепое повиновение;
 - - использование только естественно-природных средств оздоровления;
 - - приспособленность системы к условиям и к климату России;
 - - отрицательное отношение к любому виду аскетизма, жесткому принуждению себя (положительный психически настрой на первом месте);
 - - осторожное и постепенное применение сильных методов оздоровления (голодание, закаливание, очищение организма). В этом смысле система Г. С. Шаталовой более детально продумана, чем, например, оздоровление по «Детке» П. К. Иванова, у которого Шаталова также училась и считает себя его последовательницей.

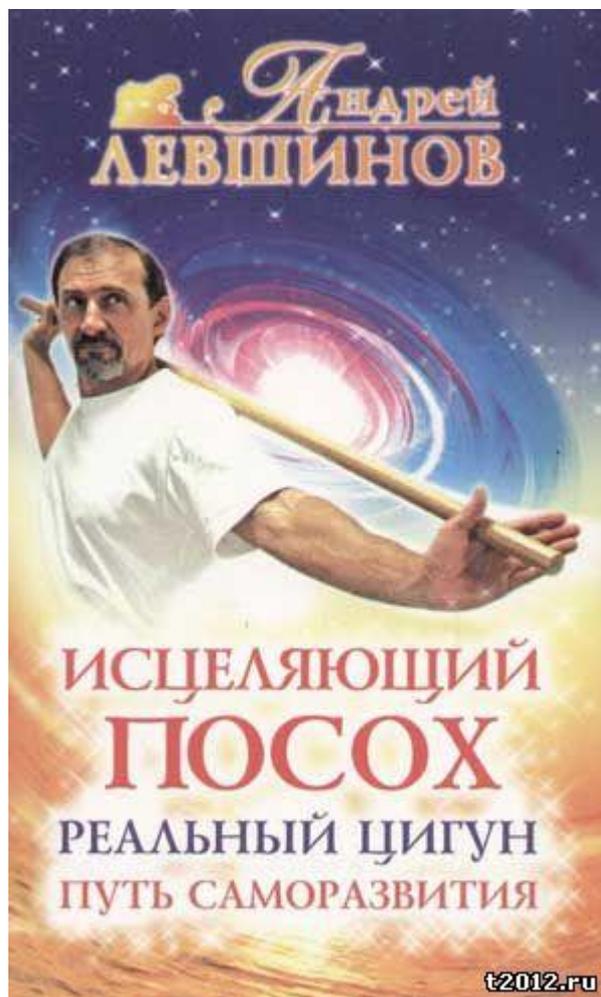
- Таким образом, основу системы естественного оздоровления составляют дыхательные и физические упражнения, закаливающие процедуры, рациональное питание и самое главное – понимание того, по каким законам природы осуществляются основные процессы жизнедеятельности человеческого организма.
-
- Ключевым моментом ее системы оздоровления является осознание самого себя как части природы, как биологического вида, особенностью которого является разум, подсказывающий нам, какой путь в жизни выбрать – естественный путь психического, физического и духовного здоровья или путь вредных привычек и искусственных прихотей (объедание, курение, алкоголь и пр). Естественный путь оздоровления должен строиться на избавлении от эгоизма, злобы, агрессии, доброжелательном отношении к себе, к людям, к жизни
- Г. С. Шаталова отрицает господствующую в мире калорийную теорию сбалансированного питания, согласно которой вещество и энергия нашего организма, расходуемые в процессе жизнедеятельности, восполняются только за счет вещества и энергии продуктов питания. Автор утверждает, что энергия и вещество поступают в организм не только с пищей, но и другими путями (солнце, космос, природа), поэтому следует рассмотреть количество и качество необходимых нам продуктов питания.

● **Выбор продуктов питания**

- Основное в целебной кухне — это использование полноценных продуктов питания, сохранивших свои биологические свойства, а не концентрированных, рафинированных и консервированных. Основным критерий в выборе продуктов — это сохранность в них механизмов самопереваривания — это овощи, фрукты с грядки, ягоды, неочищенная мука.
- Все живые организмы приспособились использовать механизм самопереваривания других строго определенных биологических объектов для восполнения собственных затрат энергии и вещества. С этой позиции автор ввел понятие *видовое питание*, т. е. питание предопределенное самой природой данному виду для полноценного восполнения сил и энергии (травоядные, плотоядные и пр.).
- Для человека приемлема следующая видовая пища: овощи, ягоды, злаковые, бобы, орехи, семена, клубни, т. е. те части растений, где концентрация питательных веществ выше, чем в зеленых их частях.
- Особенности видового питания человека не приближают его к плотоядным (т. е. хищникам). Между этими особенностями есть общее — это высокая питательная ценность употребляемой пищи.

- В своих работах автор пишет: «Фрукты, ягоды, включенные в рацион, безусловно, укрепят здоровье, но если употреблять извлеченный из них сахар, то он со своими «пустыми» калориями послужит лишь нарушению обмена. Также можно сравнить овес и геркулес. Овес сохраняет свои биологические свойства; если создать нужные условия, он прорастет. Геркулес же – взорванное зерно, обработанное паром и умерщвленное в момент изготовления, затем просушенное, запакованное в пачки и доставленное в руки хозяйки через некоторое время. Это уже не овсяное зерно, а труп этого злака...
- В целебной кухне ограничивается применение бобовых культур, несмотря на обилие в этих продуктах белков и минеральных веществ. Дело в том, что бобовые при вызревании обогащаются ингибиторами, тормозящими процесс пищеварения. Ингибиторы в бобовых появляются в последние 10–12 дней вызревания, поэтому зрелые плоды необходимо достаточно проваривать и желательнее протирать, освобождая их от оболочки. Недозревшие же бобовые, например зеленый горошек, очень ценные продукты. А стручковая фасоль имеет еще и лечебные свойства. Ее обычно рекомендуют при таких обменных заболеваниях, как диабет и др. Кстати, следует сказать и о том, что арахис относится к группе бобовых, а не ореховых культур, поэтому употреблять его в сыром виде категорически запрещается» (Г. С. Шаталова).

Система Андрея Левшинова



- Андрей Алексеевич Левшинов – русский Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся у пяти различных учителей и длительное время посвятивший выездной тренинговой аскезе. Он является инициированным преемником шиваистско-тантрической традиции Махариши Катикери и естественного Пути Кундалини-йоги, а также Мастером цигун терапевтического и жёсткого направлений, духовным наставником для многих людей России и других стран.

А.А.Левшинов – основатель универсальной системы духовного и физического развития *yogybo* (йоджибо), где йога и медитации играют ключевую роль. Свою работу он считает творческой, основной упор делает на психологию йоги, т.к. знание её реальных законов делает человека здоровым и успешным. Занятия йогой с А.А.Левшиновым помогают разобраться в жизни, приобрести опыт анализа ситуаций, осознать себя и свой Путь. Углублённое занятие практикой *yogybo* (йоджибо) переводит практикующих в разряд долгожителей, а занятия средней интенсивности позволит не болеть и не испытывать стрессов.

- **Тренировка тела**

- Совершенствовать координацию движений означает наращивать жизненную силу

- Умственные способности человека зависят от Уровня взаимосвязанности различных частей его мозга. Связь между частями мозга можно сравнить со связью между боевыми единицами в армии. Уничтожить эту связь все равно, что разорвать нервы человека. Армия может быть огромной, но в отсутствие

налаженной связи она не способна осуществлять быстрые и согласованные действия. Да и в бизнесе, особенно крупном, невозможно принять какое-либо решение и претворить его в жизнь без соответствующей инфраструктуры компьютерных коммуникаций.

Различные отделы компании и каждый менеджер на своем месте должен предпринимать согласованные действия, ориентируясь на информацию, поступающую как с внешнего рынка, так и от внутренних подразделений организации.

- Интеллектуальные способности - это не что иное, как жизненная сила. Увеличить свою жизненную силу значит стать более энергичным. И чем энергичнее человек, тем сложнее его смутить, сбить с пути, использовать в корыстных интересах, И хотя мы ничего не можем сделать, чтобы изменить сложность собственного мозга, дарованную нам самой природой, мы в состоянии повысить уровень его организации.

- Примечательно, что для выполнения упражнений с посохом совершенно не нужен инструктор. Принцип этих упражнений позволяет координировать дыхание и работу мышц, движение энергии и ментальное состояние занимающегося. Когда вы будете претворять в жизнь эти практики, посох будет указывать ошибки в стойках или движениях, благодаря чему ваше сознание неизменно будет направлено вовнутрь. В результате вы начнете ощущать каждую мышцу в теле, осознавать каждую мысль и эмоцию, а это, в свою очередь, приведет к улучшению общей физической и ментальной координации. Очень скоро вы научитесь осознавать свои недостатки и исправлять их. Если мышца слишком слабая, вы будете делать упражнения для ее укрепления. Если сустав слишком "закостенел", вы начнете разрабатывать его, чтобы сделать более подвижным. Еще более значительные изменения последуют на психическом плане. Если раньше, к примеру, вы были нетерпеливы и несдержанны, то теперь станете спокойнее и рассудительнее. Замечая появление в своем сознании негативных мыслей, мешающих выполнению упражнения, вы научитесь сосредотачиваться и проявлять помехоустойчивость в любых делах и отношениях с людьми.

- **Гимнастика, которая научит жить богато: "Огненный веер"**

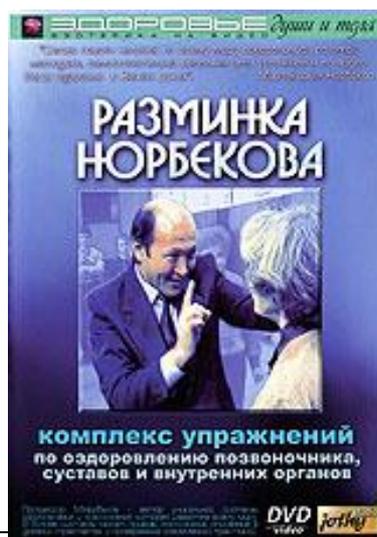
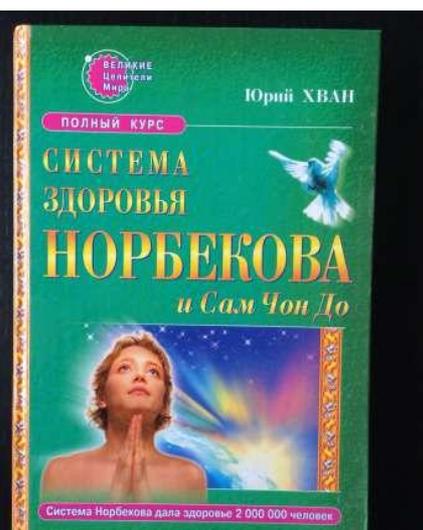
- Для улучшения интеллектуальной деятельности и увеличения жизненной силы существует широкий спектр упражнений. Самыми эффективными считаются те из них, в которых моделируются кризисные ситуации, например упражнение "Огненный веер", разработанное А. А. Левшиным. Эти уникальные упражнения охватывают весь диапазон движений тела, что позволяет жизненной энергии проникать в каждую клеточку нашего тела. Моделирование кризисных ситуаций совершенно безопасно и не несет ни малейшей опасности для здоровья и важных функций организма. Тем не менее, они позволяют включать в работу весь мозг, пробуждая и координируя "дремлющие" его отделы. Красота этих упражнений как тренировочного метода заключается в том, что на начальных этапах обучения они заставляют вас направлять сознание внутрь себя. Для этой цели существует инструмент - посох.

(Посох, или бо - шест длиной 1500-1800 мм, чаще всего круглого сечения, выполненный из древесины твердой породы, которая не колется и не слоится от ударов. Для этой цели лучше всего подходит бук и его разновидности. Работа с посохом - это сложнейший и точнейший механизм взаимодействия положения в пространстве, времени, энергии, передвижения, расслабления и напряжения и еще доброго десятка параметров, невидимых невооруженным глазом. Практика использования посоха в стиле "Огненного веера" положительно воздействует на организм. Посох позволяет активно задействовать весь опорно-мышечный аппарат человека и воздействовать на внутренние органы. По своей сути посох является волноводом, своего рода каналом, по которому может течь энергия.)

Система Норбекова



- В глубокой древности на Востоке была создана стройная и последовательная система знаний о жизни человека. Она основана на природной способности каждого из нас владеть своим телом, активизировать внутренние резервы организма. Мудрецы-врачеватели рассматривали больного как целостную систему, а его тело - как дом души. Именно поэтому на Востоке прежде всего устраняли причину заболевания, исцеляли душу страждущего, приводили её к гармонии с природой, и делали это с помощью самого человека. Эти древние знания и легли в основу оздоровительной системы Мирзакарима Норбекова.



● Уникальность методики

М. С. Норбеков является автором приема обучения людей реализации своих потенциальных возможностей и способа обучения людей изменять свое психофизиологическое состояние. Данный способ лежит в основе оздоровительного курса М.Норбекова, направленного на формирование у обучаемых умения изменять свое эмоциональное состояние. Обучаемые готовы работать над собой и овладевшие соответствующими приемами (прием искусственного создания максимального положительного настроения и др.), могут научиться использовать эти умение для оздоровления организма, для повышения комфортности жизни в физическом, психологическом и социальном смысле, для достижения профессиональных успехов и т. д.

Оздоровительный курс М.С.Норбекова «Как избавиться от очков, шрамов, хронических заболеваний?» влияет на мотивационную сферу (направленность личности), опыт (знания, умения, навыки, привычки), индивидуальные особенности (памяти, эмоций, ощущений, мышления и т.д.) обучаемых стимулирует стремление к самоизменению, делая его сознательным, умение искусственного создания максимального положительного эмоционального настроения, воображаемый образ «молодости, красоты, здоровья и успеха», умение закреплять созданный обучаемыми образ и настрой своих физических ощущениях и т.д.)

- В ходе курса М.С.Норбековым используются следующие основные приемы:
 - презентации (знакомство обучаемых с целями и задание индивидуальных занятий и т.д.),
 - отбора (переключение внимания обучаемых с внешних обстоятельств их жизни на их внутреннее состояние, тест на готовность человека работать «над собой»),
 - прием искусственного создания максимального положительного эмоционального настроя,
 - прием формирования некоего образа «совершенства» -образа «молодости, красоты, здоровья и успеха»,
 - прием контроля психофизиологического состояния посредством ведения персонального дневника и другие вспомогательные приемы (самонаблюдения, использование различных средств наглядности, конкретизации идей курса, приемы организации самостоятельных занятий, приемы психотерапии, аутогенной тренировки, процедуры укрепления физического здоровья и др.)

Оздоровительный курс оказывает созидающее воздействие на личность, так как меняет отношение обучаемых к своим проблемам и задачам, повышает их самооценку, стимулирует самосовершенствование, способствует реализации обучаемыми своих ранее им не известных творческих возможностей, повышает активность (познавательную, трудовую, социальную и т.д.), самокритичность, оказывает позитивное влияние почти на все подструктуры личности обучаемых (направленность, опыт, психические процессы, состояния, свойства).

- Как истинный ученый-исследователь он соединил тысячелетние традиции восточной медицины и лучшие достижения современной науки. Более 30 лет система оздоровления создавалась и развивалась в Узбекистане и России. Теперь эту методику люди называют система Норбекова.

- Система Мирзакарим Норбекова включает в себя восемнадцать авторских систем и основное открытие в психофизиологии.

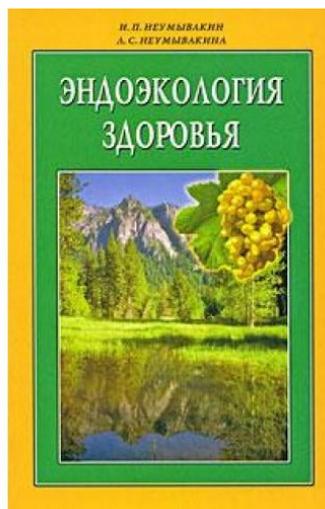
Она предлагает 10 методов оздоровления организма:

- суставная гимнастика (развитие гибкости суставов, их оздоровление),
- мышечная гимнастика (укрепление мышц, поддержание их в тонусе),
- гимнастика воли (усиление воли, избавление от лени),
- гимнастика воображения (фантазия – одно из качеств детей, которое утрачивают взрослые),
- укрепление иммунитета (занятия усиливают общее состояние организма и иммунитет),
- гинекологический массаж и урологический массаж (бесконтактный),
- устранение дефектов кожи, шрамов,
- физическое омоложение (устранение лишнего жира, избавление от шлаков),
- тренировку эмоций (большинство людей излишне эмоциональны – это негативно влияет на отношения с близкими людьми),
- восстановление слуха и зрения (люди носят очки и контактные линзы не зная что зрение можно восстановить, слух тоже).

Оздоровительная система Неумывакина



- Оздоровительная система профессора Неумывакина состоит в том, чтобы без лекарств (с помощью резервных возможностей организма) добиться избавления человека от всех приобретенных заболеваний, и не допустить появления новых.
- Иван Павлович Неумывакин (родился в 1928 году) – профессор, академик, основоположник космической медицины — автор методик, чтобы космонавты не болели, доктор медицинских наук, автор более 220 известных научных работ, книг и изысканий. Автор 80 изобретений, которыми медицина активно пользуется и сейчас.



- • человек — саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся биоэнергетическая система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, а запас прочности всегда больше воздействия повреждающих факторов;
- • любое заболевание имеет общие функциональные признаки и в первую очередь обусловлено нарушением биоэнергетического баланса и состоянием иммунной системы, зашлакованности соединительнотканых структур (жидкая среда организма, кости, суставы, мышцы), восстановив которые практически без химических лекарственных средств, можно устранить болезнь. Только для этого необходимы собственные усилия больного и выполнение тех рекомендаций, которые даны в книге.

Ежедневная зарядка

- Рано утром, после туалета, лягте на твердую поверхность, на пол, например, и выполните сокращения мышц всего тела, а затем каждой части по отдельности.
- Ладонками растирайте всю поверхность кожи, ведь под ней расположилась лимфатическая система, которая отвечает за накопление отходов клеточной жизнедеятельности.
- Хорошо помассируйте стопы, на них находятся все активные точки органов тела. Таким образом, вы активизируете функциональность всех органов.
- Обязательно помассируйте голову и уши.
- Далее исключаем застои в ногах, устраняем коксартроз, плоскостопие и остепороз; выполняем профилактику варикоза, трофических язв и отеков, с помощью следующего приема массажа. Одну ногу немного согните, ступню потяните на себя, а ступней другой ноги растирайте и массируйте мышцы бедра и икроножную мышцу. То же самое повторите с другой ногой.
- Теперь соедините стопы вместе, и выполняйте движения от себя и обратно, при этом стараясь прижать колени к полу. Это упражнение действует на организм подобно предыдущему.
- Для устранения застойных явлений в области таза, ногах, что бы усилить мышечный каркас спины, живота, таза и ног, выполняйте ходьбу на ягодицах. Сначала двигайтесь ритмично вперед, затем в таком же темпе назад. Включите энергичную музыку и просто танцуйте, выполняя некоторые элементы твиста, махи ногами вперед-назад, в стороны, и выполняйте вращательные движения тазом.

Дышите правильно

- Дыхательные упражнения по Неумывакину нужно выполнять таким образом: легко и быстро сделайте вдох животом, а затем медленно, не спеша выдыхайте, при этом втягивайте пупок к позвоночнику. Запомните, чем медленнее вы будете выполнять это несложное упражнение, тем эффективнее будет для организма. Подобное упражнение обеспечивает активную функциональность диафрагмы, которая является «сердцем» лимфатической системы. Дыхание животом способствует улучшению перекачки жидкости снизу вверх по системе. А еще массируются все органы грудной и брюшной области. Вы можете посмотреть видео, где профессор лично дает советы, о том, как правильно дышать, что бы быть здоровым. Многие из вас проживают в многоэтажных домах, и естественно вы заметили, как иногда трудно подняться на 3-5 этаж без лифта. Профессор рекомендует подойти к первой ступеньке, сделать вдох, затем чуть выдохнуть и пойти, как можно быстро, не дыша. Если чувствуете, что дыхание больше не в состоянии задерживать, то остановитесь и выдохните оставшийся воздух из легких. Поднимайтесь дальше таким же образом. Не пугайтесь если в первые дни у вас появится отдышка, тяжесть в ногах, или участится сердцебиение, это от непривычки, постепенно все пройдет. Спускайтесь по ступенькам, по тому же принципу – «не дыша». Такой способ улучшит обменные процессы организма, укрепит системы мышц, легких и сердечно – сосудистую систему, а так же поможет снизить вес.



Оздоровительных систем много – жаль
здоровье у человека только одно...