

В. И. Белов

**ЖИЗНЬ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

Отредактировал и опубликовал на сайте : **PRESSI (HERSON)**

Москва
«КСП»
Санкт-Петербург
«РЕСПЕКС»
1997

В. И. Белов

Жизнь без лекарств. СПб, «Респекс», 1997. — 320 с.

Возможно ли достичь абсолютного здоровья в современных условиях, сохранить молодость и не болеть на протяжении всей жизни?

Да, если Вы ознакомитесь с материалом, изложенным в книге, и будете выполнять хотя бы некоторые из предложенных рекомендаций. Помимо сведений по естественным средствам и методам оздоровления, книга поможет читателю оценить и скорректировать свой уровень здоровья, исправить недостатки телосложения, достичь физической, психической и сексуальной гармонии независимо от возраста, пола, профессии и состояния окружающей среды, а также родить и воспитать здоровое потомство.

Эта книга нужна каждой семье.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор книг «Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет» (М.: Химия, 1993, 1994) и «Психология здоровья» (С-Пб.: Респекс, 1995) профессор Московского педагогического университета Виктор Иванович Белов, в результате длительных наблюдений и исследований, разработал систему достижения и сохранения высокого уровня физического здоровья, независимо от того, сколько лет человеку — 20 или 90. Автор также обобщил и систематизировал большое количество данных по естественным средствам оздоровления из древних и современных источников, следствием чего и является предлагаемая работа.

Материал указанных выше книг переработан и дополнен появившимися в последнее время новыми эффективными средствами и методами оздоровления.

Представленный материал особенно актуален в настоящее время по причине начинающегося вырождения населения России: смертность в стране превышает рождаемость, с каждым годом увеличивается количество сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, снижается иммунитет у детей и взрослых, увеличивается количество наркоманов, все более агрессивным становится поведение людей. Из-за варварского отношения к своему здоровью и отрицательного влияния окружающей среды средняя продолжительность жизни мужчин с каждым годом катастрофически снижается и приближается к 50-летней отметке, а женщины — не достигает и 66 лет.

Остановить этот процесс, надеясь только на медицину, невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими людьми. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым.

Автор гарантирует каждому, кто последует рекомендациям, изложенным в книге, достижение и сохранение высокого уровня физического, психического и сексуального здоровья, в какой бы стадии дистрофии, одряхления и депрессии читатель ни находился. Применение представленных в книге систем оздоровления позволит человеку на протяжении всей жизни оставаться молодым, жизнерадостным, счастливым и обладать высокой умственной и физической работоспособностью.

Те, кто уже имеет какие-либо заболевания, из массы естественных средств оздоровления, которые человечество накопило за тысячи лет существования, найдут нужные и доступные. Эффективность указанных средств обеспечивается за счет того, что они, восстанавливая естественные защитные силы организма, устраняют не симптомы, а причины заболеваний.

Книга предназначена для специалистов физической культуры, медицинских работников, педагогов, валеологов-реабилитологов, а также для всех, кто интересуется естественными средствами оздоровления. Она может быть рекомендована и как учебное пособие по валеологии.

Часть I

КАК РОДИТЬ И ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Достигнуть высокого уровня всех видов здоровья значительно легче, если оно заложено в детстве, а еще лучше — до рождения.

Глава 1. КАК РОДИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Чтобы обеспечить долгую, счастливую и здоровую жизнь новому поколению, до минимума свести риск так называемых генетических (врожденных) заболеваний и предотвратить вырождение нации, будущим родителям следует принимать необходимые меры задолго до рождения ребенка. Выполнение рекомендаций, изложенных ниже, поможет достичь долгой и активной жизни и самим родителям.

1. Рекомендации будущим родителям

Природа позаботилась о том, что даже у серьезно больных родителей могут родиться здоровые дети. Однако статистика неумолимо свидетельствует: если хотя бы один из родителей имеет какие-либо нарушения в здоровье, например, ожирение, то риск рождения физиологически неполноценных детей достигает 50%. Если расстройством здоровья страдают оба родителя, то этот риск увеличивается до 90%. По данным И. А. Аршавского, сейчас рождается до 90% физически незрелых (недоношенных) детей, а 17% из них — с генетическими отклонениями (при 30% последних начинается вырождение нации). Установлены и причины начинающейся катастрофы. Помимо экологического состояния окружающей среды, это, прежде всего, низкая двигательная активность и курение родителей, а также переедание матери в период беременности. Поэтому прежде, чем зачать ребенка, внимательно прочтите и постарайтесь выполнить хорошо проверенные жизнью и подтвержденные исследованиями ученых следующие рекомендации:

1. Обеспечьте высокий уровень ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ до зачатия

ребенка. Низкий уровень физического, психического и сексуального здоровья неизбежно приводит к потере «биоэнергии» (а точнее — применительно к человеку — психической энергии), которая резко снижает все функции организма, в том числе наследственные. Последнее наиболее опасно. При разряженных энергетических полях в период зачатия и беременности происходит потеря накопленных генетических качеств. Невозможно рождение умственно развитых детей у родителей, потерявших запас психической энергии, так как отсутствие психической энергии во время формирования мозга и нервной системы ребенка ведет к недоразвитости. То есть происходит потеря генетического фонда нации, так как родители с низким энергетическим потенциалом не могут передать своему потомству высокий генетический уровень. Понадобится несколько поколений, чтобы восстановить его.

Высокий энергетический потенциал необходим родителям не только в период беременности, но и в процессе роста и воспитания детей, так как развитие мозга и нервной системы продолжается весь период детства и юношества. Пониженный энергетический потенциал родителей в период роста и развития их детей приводит к вынужденному понижению энергетического потенциала детей и, следовательно, к их ДЕБИЛИЗАЦИИ, если дети родились нормальными. Способы достижения высокого уровня физического, психического и сексуального здоровья изложены в соответствующих разделах.

2. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЖЕНЩИН ДЛЯ РОЖДЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ НАХОДИТСЯ В ПРЕДЕЛАХ 20—35 ЛЕТ. При этом не рекомендуется рожать чаще, чем через 2 года, а в общей сложности — не более 3 раз.

Оптимальный возраст для отцовства — 30—35 лет. При этом *ЛУЧШЕ НАСЛЕДСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА ПОЛНОЦЕННЫЙ МУЖЧИНА ПЕРЕДАЕТ В 45 ЛЕТ.*

3. Как матери, так и отцу необходимо срочно **БРОСИТЬ КУРИТЬ** (чем раньше, тем лучше!). Особенно недопустимо курение матери и отца во время беременности. Установлено, что у курящих родителей значительно чаще рождаются хилые и болезненные дети.

Как установили ученые Калифорнийского университета им. Беркли, недостаток в организме витамина «С» приводит к разрушению структур ДНК в сперме, что вызывает врожденные физические дефекты (уродства), генетиче-

ские заболевания и детские раковые болезни, включая лейкемию. Открытие американских медиков нанесло мощный удар по бытующему мнению, что курение будущих отцов якобы безопасно для его ребенка (курение резко снижает количество витамина «С» в организме).

Проблема курения в России в настоящее время приняла характер национального бедствия и грозит деградацией обществу. Юноши и девушки начинают курить в 13—14 лет, и к детородному возрасту до 90% юношей и около 40% девушек являются курильщиками. У начинающего курильщика в течение 2—3 лет запасы психической энергии истощаются. Поэтому у курящих юношей и девушек, вступающих в брак, не могут родиться умственно развитые дети, так как такой родитель понижает умственный потенциал своего ребенка на 25%.

4. За несколько месяцев до зачатия **ПЕРЕСТАНЬТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ.** Сейчас однозначно доказано, что алкоголь роковым образом отражается на потомстве. Уже через час после принятия алкоголя в любой дозе он обнаруживается в семени мужчины и яичниках женщины. Так называемое «пьяное зачатие» неизбежно приводит в лучшем случае к рождению физиологически неполноценных детей, в худшем — к рождению олигофренов. Такие дети растут ослабленными и болезненными, у них гораздо чаще встречаются различные психические отклонения.

Английские знахари советуют: если вы выходите замуж и хотите иметь здоровье и удачное потомство, отпейте со своим избранником, не вина, а меда.

5. **ПИТАНИЕ.** Как можно раньше до зачатия ребенка постарайтесь перейти на здоровый режим питания. Для этого необходимо:

- исключить острую, жирную и жареную пищу, кофе, крепкий чай. Еще лучше черный чай заменить травяным;
- уменьшить количество употребляемого животного белка (мясо, творог, рыба, яйца), а за месяц до зачатия следует полностью перейти на молочно-растительные продукты (овощи, фрукты, ягоды, сухофрукты, мед, орехи, зелень, каши, молочные продукты). Кашу варите только на воде, заправляя ее растительным маслом и сухофруктами. Коровье молоко, особенно кипяченое и пастеризованное, следует исключить (допускается употребление козьего молока);

- при избыточной массе тела используйте монодиету (один вид пищи в один прием), а также выполняйте рекомендации, изложенные в разделе «Нормализация массы тела», и вы быстро достигнете успеха;
- детей на Руси правильным считалось зачинать после великих постов.

6. Доказано, что большое количество слабых, вялых, анемичных, склонных к заболеваниям детей рождается ОТ НЕВЫСОКОЙ ЭНЕРГИИ ЗАЧАТИЯ. Это происходит и в том случае, когда супруги спят вместе. Чувства при этом притупляются, свежесть в отношениях отсутствует, секс проходит неактивно, буднично, казенно и вяло. Хотя дети и рождаются, но жизнеспособность их невысока, что приводит к увеличению смертности уже в раннем возрасте. О данном факте упоминал русский философ Василий Розанов еще в 1913 году. Супруги, спящие отдельно, не растрачивают свою энергию по пустякам, их сон проходит гораздо спокойнее и крепче. Не этим ли объясняется высокий уровень здоровья и красота древних греков, палестинских евреев и современных мусульман, когда муж ПОСЕЩАЕТ свою жену, живущую ОТДЕЛЬНО: любовь проходит свежо, энергично, нежно, с большей активностью.

7. И еще один серьезный аргумент, который необходимо учитывать для рождения здорового потомства. Речь идет о геопатогенных зонах (ГПЗ). Исследования показали, что мыши в ГПЗ имеют в два раза меньше потомства, чем в хороших или нейтральных местах, а те, которые родились, растут плохо и живут недолго. Свиньи уносят своих поросят из ГПЗ, а собака не залезет в прекрасную конуру, если ее поставить в геопатозоне. Поэтому прежде, чем зачать ребенка, проверьте местонахождение ваших кроватей и в случае необходимости переставьте их. Способы определения геопатозон изложены в разделе «Психическое здоровье» («ГДТС»).

Указанные рекомендации, на первый взгляд, некоторым покажутся слишком сложными, однако, если их выполнение войдет в привычку, то вы поразитесь их простоте. А сложно вам будет перейти уже на прежний, нездоровый образ жизни. Следуйте этим рекомендациям постоянно, и вы обеспечите прекрасное здоровье не только своим детям, но и себе на протяжении всей жизни.

2. Физиологический метод предупреждения беременности и планирование пола ребенка

Как вы убедились из предыдущего раздела, к рождению здорового ребенка необходима заблаговременная подготовка. Если ребенок не планируется, используйте естественные свойства профилактики беременности, которые совершенно не причиняют каких-либо неудобств во время половых контактов и не снижают удовольствия. К сожалению «основным контрацептивом» у русских женщин остается аборт, подрывающий физическое, психическое и сексуальное здоровье. По количеству аборт Россия прочно занимает I место в мире (в 1992 году — более 3 млн.).

Физиологический метод предупреждения беременности является наиболее надежным и безопасным. Еще в начале XIX века голландский физиолог Ван-лер-Вельде разработал и обосновал физиологический способ предупреждения беременности (им же было впервые высказано предположение о зависимости пола будущего ребенка от дня зачатия в менструальном цикле, что будет описано ниже в этом разделе).

Выявлено, что в организме инвагинальная температура (т. е. температура во влагалище) на протяжении менструального цикла изменяется. Если, начиная с 5-го дня от начала менструации, в одно и то же время утром, не вставая с постели, измерять температуру с помощью обычного медицинского термометра, то можно увидеть следующую закономерность. Сначала, с 5-го дня, температура будет фоновой, т. е. $36,6—36,7^{\circ}\text{C}$. Затем, примерно с 10-го дня цикла, происходит резкое понижение температуры до $36,1—36,3^{\circ}\text{C}$. Такая температура держится 2—3 дня. Затем она повышается до $36,9—37,1^{\circ}\text{C}$. Перед менструацией произойдет еще одно повышение температуры. Диапазон колебаний температур для каждой женщины индивидуален, но резкое ее понижение всегда соответствует овуляции — разрыву граафоваго пузырька и выходу из него созревшей яйцеклетки, способной к оплодотворению. Надо с максимальной точностью определить этот день (обычно он соответствует второму из трех дней понижения температуры). Теперь, зная порядковый день овуляции в цикле, начиная с 1-го дня менструации, необходимо определить дни опасного периода, т. е. дни возможности зачатия. Предположим, при 26-дневном цикле овуляция происходит на 11-й день.

От 11-го дня отсчитываем 5 дней назад (это максимальное время активности сперматозоида) и 2 дня вперед (это максимальный срок жизнеспособности яйцеклетки).

Таким образом, дни, благоприятные для зачатия в указанном случае — с 6-го по 13-й. В это время необходимо предохраняться от зачатия.

Данные последних исследований позволяют еще более снизить риск. Дело в том, что у некоторых мужчин жизнеспособность сперматозоидов в женском организме может сохраняться до 10 дней. Поэтому, для полной безопасности, от дня начала овуляции лучше отсчитать вперед не 5, а 10. У некоторых женщин при этом (с коротким физиологическим циклом) опасный период может начинаться сразу после менструации или даже во время ее.

Если женщина больна хроническими воспалительными заболеваниями половых органов или же применяла антибиотики в период перед овуляцией, то возможны сдвиги дня овуляции — ее запаздывание. В этих случаях необходимо постоянно измерять температуру (начиная с 5-го дня менструального цикла в течение хотя бы 2 недель). Здоровым женщинам, чтобы проследить закономерность биоцикла, достаточно 3 месяцев. Зная день овуляции, следует рассчитать так называемый «опасный период». Напоминаем, что для каждой женщины срок овуляции индивидуален, он зависит от многих причин, в том числе и от продолжительности цикла, поэтому измерять инвагинальную температуру на первых порах обязательно.

Для более точного измерения температуры следует помещать градусник во влагалище не более чем на 4—5 см, предварительно обработав его спиртом или одеколоном; держать градусник 5 мин.

Более простой, но менее надежный физиологический метод предупреждения беременности основан на следующем определении опасного периода: в течение 3—4 циклов нужно регистрировать в календарике начало и окончание менструации. Начало опасного периода определяется при вычитании 18 из самого короткого цикла за время наблюдений, а окончание — при вычитании 11 из самого длинного цикла.

И, наконец, самый ненадежный, но самый распространенный физиологический способ предупреждения беременности основан на принципе «неделя до и неделя после», подразумевая, что наиболее безопасными являются 7 дней до начала менструации и 7 дней после нее. Этот «верный» способ и дает наибольшее количество «сбоев».

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОЛА БУДУЩЕГО РЕБЕНКА.

Замечено, что если сперматозоид попадает в половые пути женщины до овуляции, то вероятнее рождение девочки, а если он попадает туда в период после овуляции, то вероятнее рождение мальчика. Поэтому, если запланировано рождение девочки, то зачатие должно произойти в один из первых благоприятных для него дней. Если же запланировано рождение мальчика, то оно должно произойти в один из последних дней этого периода. Например, при 26-дневном цикле и овуляции на 11-й день рождение девочки будет вероятнее, если зачатие произошло на 6—9-й день менструального цикла, а рождение мальчика — если зачатие произошло на 13-й день менструального цикла (1-м днем цикла считается день начала менструации).

Изложенный метод позволяет угадать пол будущего ребенка в 95 случаях из 100.

Имеются данные, что при зачатиях в период от новодолунния значительно возрастает вероятность рождения мальчиков.

3. Профилактика осложнений во время беременности, роды без боли

Сейчас в России около 1,5 млн беременных женщин, и 70% из них имеют отклонения в состоянии здоровья. Если 5—6 лет назад было 60% нормальных родов, то сейчас — только 40%. То есть каждые 6 человек из 10 имеют осложненные роды и патологию беременности, от которых прежде всего страдают дети.

Рекомендации беременным женщинам

- плацента не является абсолютной защитой для плода. Различные химические вещества, в том числе лекарства, способны проникать через плаценту и оказывать отрицательное влияние на развитие эмбриона. Поэтому при каких-либо заболеваниях используйте естественные способы лечения, а лекарства принимайте только по рекомендации врача.
- грубо нарушают развитие эмбриона и приводят к различным уродствам большие дозы радиации и рентгеновского излучения, многие химические вещества в высоких, превышающих предельно допустимые нормы концентрациях. Постарайтесь исключить эти воздейст-

вия, вплоть до временной смены места жительства или работы.

- во время беременности женщинам, работающим непосредственно с компьютером, для защиты эмбриона от магнитных полей, следует использовать специальную одежду из полиэстера с многослойной подкладкой, содержащей нити из меди и никеля. Эта одежда, разработанная японскими специалистами, способна отразить 99,9% электромагнитных волн. При отсутствии такой одежды необходимо сменить работу. Магнитные поля воздействуют на эмбрион в ранней стадии развития, в результате чего у беременных женщин-операторов видеотерминалов в 1,5 раза чаще случаются выкидыши, и у них рождаются дети с врожденными пороками в 2,5 раза чаще, чем у других женщин.
- особенно неблагоприятны для плода первый и второй месяцы беременности (критическим периодом в жизни эмбриона считается с 4-й по 8-ю недели, когда чувствительность его ко всякого рода повреждающим факторам особенно высока). В это время следует исключить и вагинальный секс, а также быть предельно осторожной при физической работе, чтобы не получить ушибы в области живота.
- плод чутко реагирует на различные нарушения в питании женщины. Так, кофеин в высоких концентрациях способен вызвать самопроизвольные аборт на ранних сроках беременности. Из обследованных 14 беременных женщин США, выпивавших более 6 чашек кофе в день, только одна смогла сохранить беременность. У остальных 13 — развитие плода прекратилось, и беременность прервалась.

Во время беременности ограничьте употребление мяса (не чаще 1 раза в неделю), животных жиров, соли и совершенно исключите мучные сдобные изделия и сахар. Ваш рацион должен преимущественно состоять из сырых овощей, фруктов, ягод, зелени, молочных продуктов (обезжиренный творог и кефир) и орехов.

Нормальному протеканию беременности и благополучию родов способствуют регулярные занятия до беременности гимнастикой (ритмической и атлетической), плаванием, оздоровительным бегом и другими видами спорта. Хорошо помогают и специальные упражнения, к которым, в первую очередь, относятся следующие йоговские асаны.

ПАРИПУРНА НАВАСАНА. Способствует нормальному протеканию беременности. **В н и м а н и е:** при самой беременности, а также во время менструации, при гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях это упражнение противопоказано.

ВИРАБАДРАСАНА. Упражнение способствует сокращению и тонизации внутренних органов, а также улучшает форму ног.

Техника выполнения асан описана в разделе «Хатхайога».

В период беременности необходимо выполнять упражнения для укрепления мышц брюшной стенки и тазового дна, а также для устранения застойных явлений в малом тазе (см. соответствующую главу). Прекрасным средством поддержания своего здоровья и здоровья ребенка в этот период являются медленный бег (но только для тех, кто регулярно бегал до беременности), ходьба и плавание. Продолжайте заниматься до тех пор, пока это будет возможно.

ПОМОГАЮТ НОРМАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ПЛОДА, ИСПРАВЛЯЮТ ЕГО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЛЕГКИЕ РОДЫ следующие упражнения. (Выполнять до беременности и во время ее).

1. Лежа на спине, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить. Повторить 6—8 раз.

2. В этом же положении с сомкнутыми кончиками пальцев двигать руками вперед и назад. Повторить 6—8 раз.

3. В этом же положении поднять ноги вперед, соединить колени и сомкнуть стопы. Выполнить движение ногами вперед и назад 10 раз.

4. Лежа на спине, сомкнуть ладони и стопы, колени развести в стороны. Остаться в этом положении в течение 5—10 мин.

Выполняйте комплекс целиком, не меняя последовательности упражнений. По мнению японского ученого К. Ниши, это помогает координации работы мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер.

ПРИ ТОКСИКОЗЕ БЕРЕМЕННЫХ:

Пить отвар аниса с сахарным песком. Средство **УДАЛЯЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА, УСТРАНЯЕТ ЖЕЛТИЗНУ ЛИЦА**, а у кормящих матерей — **УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА.**

Роды без боли

При здоровом образе жизни женщины роды обычно протекают легко и безболезненно. Исключение составляют женщины с узким тазом. Им следует воспользоваться опытом восточных женщин, с детства начинающих заниматься национальными танцами и пластическими упражнениями, в основе которых лежит свободное движение бедер.

Для облегчения родов повитухи всех народов мира имеют свои секреты. Так, американки задолго до родов начинают пить яблочный уксус по 1 ч. ложке ~~каждый~~ стакан чая два раза в день. Франуженки традиционно рожают на боку и едят во время схваток шоколад. Вьетнамки в сельской местности рожают чуть ли не в поле, оторвавшись для этого от работы. Так же могли рожать в недалеком прошлом и русские крестьянки.

На Руси повитухи давали роженицам в начале схваток ложку подсолнечного масла, что избавляло женщин от разрывов, а принимали ребенка в чистую пеленку. Затем протирали этой пеленкой лицо и тело малыша, что обеспечивало в будущем прекрасную кожу и здоровые глаза (Биохимические исследования околоплодных вод подтвердили эффективность этого ритуала).

Для устранения боли во время родов рекомендуется во время беременности или до нее освоить способ обезболивания отдельных участков тела. Он изложен в разделе «Метод визуализации и самовнушения» («ГДТС»).

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА:

1 ст. ложку смеси корней и травы петрушки залить стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при затяжных родах;

ежедневно употреблять до двух стаканов морковного сока (морковный сок содержит полный комплекс жизненно важных элементов питания), продолжайте употреблять его и после родов во время кормления грудью.

4. Увеличение количества грудного молока

Известно, что более здоровые дети вырастают в том случае, если они вскармливались грудным молоком до одного года и более. К сожалению, большинство современных женщин способны кормить ребенка грудью не более 4—6 месяцев. Однако, если вы выполняли рекомендации, изложенные выше, то проблем с грудным молоком у вас не

должно быть. Если молока все-таки недостаточно, воспользуйтесь имеющимся опытом увеличения его количества.

Грудь является простым органом, хорошо реагирующим на стимуляцию. Поэтому увеличить количество грудного молока не очень сложно.

Прежде всего, **ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ** следует сделать еще в родильной комнате через 15—20 мин после рождения ребенка, а не через сутки-двое, как это принято. Это очень важно по следующей причине. Высасывая капельки молозива, ребенок помогает созреванию молочных желез, незавершенному в период беременности, и тогда молоко приходит **ВОВРЕМЯ И В НЕОБХОДИМОМ КОЛИЧЕСТВЕ**. У ребенка сразу начинает хорошо работать желудок, так как содержащиеся в молозиве ацидофильные палочки и другие добавки обсеменяют желудочно-кишечный тракт и действуют как слабительное. Замечено, что если новорожденный не взял грудь в течение 40—50 мин, он становится ущербным и неполноценным в духовном плане на всю жизнь.

Основное же достоинство молозива — повышенное количество иммунобиологических компонентов, и дети, получающие его, прочно защищены от инфекционных заболеваний. Вероятность появления диатеза при этом снижается во много раз.

Кроме того, раннее кормление молозивным молоком **РЕЗКО СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТЕРИ МАСТИТОМ**.

И еще один очень важный фактор: чем чаще голодный ребенок будет сосать грудь, тем больше молока придет к матери. Если в роддоме придерживаться «режима» и дать ребенку есть только 4 раза по 20 мин, то риск досрочно потерять молоко очень велик. **РЕБЕНКА НУЖНО КОРМИТЬ НЕ ПО РАСПИСАНИЮ, А В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КОГДА ОН ПРОСИТ ЕСТЬ**.

Существуют и эффективные естественные средства увеличения количества грудного молока.

Для усиления лактации

- пить отвар семян укропа (средство помогает и **ПРИ УПОРНОЙ ИКОТЕ**);
- включить в рацион лук, укроп, виноград, сливы, редьку, морковь в сыром виде;
- добавлять в салаты, в первые и во вторые блюда крапи-

- ву двудомную, а также приготовить настой из ее листьев — 15 г крапивы заварить стаканом кипятка, настоять 10 мин. Принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день;
- 1 ч. ложку измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка, настоять 1 ч в теплом месте, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды;
 - смазывать соски касторовым маслом;
 - обернуть грудь шерстяным платком, нагретым на батарее.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ТРЕЩИН НА СОСКЕ возьмите скорлупу грецкого ореха, крошите туда перегорошок, налейте собственного молока, наденьте поверх соска и укрепите пластырем. Снимайте только на время кормления. Этот способ быстро заживит трещины.

ПРИ ИЗБИТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЛОКА И ЖИДКОЙ ЕГО КОНСИСТЕНЦИИ ПОМОГАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ СРЕДСТВА:

- чай из листьев ольхи;
- теплый компресс из камфорного масла;
- йодистый калий;
- ограничение в приеме жидкости.

Сохранение формы груди после родов

У некоторых женщин бытует мнение, что кормление портит форму груди. Это не всегда так, бывает и наоборот — форма груди после периода кормления улучшается. Однако, если форма груди для вас важнее иммунитета ребенка, английский ученый Питер Дедман советует кормить малыша в бюстгальтере с отверстием для соска и не снимать бюстгальтер весь период кормления, кроме того, выкармливание ребенка грудным молоком является эффективным средством профилактики РАКА ГРУДИ. Все японки кормят грудью, и в Японии, несмотря на напряженный ритм жизни, рак груди практически не встречается.

Для того, чтобы **СОХРАНИТЬ ФОРМУ ГРУДИ ПОСЛЕ РОДОВ** нужно накладывать на 2—3 ч полоску марли или полотна, смоченную в воде с добавлением винного уксуса или сока свежих огурцов. Компресс прибинтовывать эластичным бинтом дважды под грудью и вокруг шеи крест-накрест. Первые 6 недель после прекращения кормления бинтовать 2 раза в неделю, последующие 2 меся-

ца — раз в неделю, и до конца курса — раз в две недели. Весь курс продолжается 4—6 месяцев.

Для улучшения питания грудных желез, повышения их тонуса и упругости рекомендуются ежедневные обтирания груди льдом, гидромассаж струей прохладного душа, тонизирующие примочки из настоя трав, морской или подкисленной уксусом воды.

ВНИМАНИЕ! СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ мастита, мастопатии, миомы и других женских заболеваний изложены в разделе «Сексуальное здоровье женщины».

Глава 2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Важным средством профилактики и лечения различных детских заболеваний является здоровый образ жизни. Он заключается в организации полноценного питания, закаливания и двигательной активности ребенка. Дети любят движение — выполнение комплексов полезных упражнений можно превратить в веселую игру, которая поможет справиться с рядом недугов (неправильной осанкой, задержкой роста и др.). С помощью народных средств можно легко избавиться от некоторых заболеваний. Здоровый веселый ребенок — большая радость в семье.

1. Основные правила питания детей

Американские ученые обнаружили, что показатели смертности зависят от количества потребляемого жира. Сегодня, зная об этом, Европа избыток жирной пищи посылает в страны СНГ. Эксперты ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) обнаружили, что количество белков, жиров и углеводов, употребляемых нашими детьми, больше, чем это нужно. Дети России полностью соответствовали нормативам ВОЗ по показателям роста, а по весу даже опережали своих европейских ровесников. Последний фактор сказывается на увеличенной массе тела в зрелом возрасте, ведь жировые клетки закладываются в детстве, и избавление от них доставляет много хлопот. Вероятно, каждому знакомо переедание: как трудно вовремя отказаться от вкусного блюда, когда голоден. А ведь путь к перееданию заложен в детстве. «Хочешь вырасти большим и сильным — ешь больше», «Доедай все, ничего не оставляй в тарелке», «Пока все не съешь, сладкого не получишь» — не эти ли внушения слышали мы с вами в детстве постоянно? Эти необдуманные фразы, реализуясь через гипнотическое внушение, и приводят к перееданию. Сырые овощи, фрукты, ягоды... Употребление этих продуктов является основным средством профилактики избыточного веса, ожирения, и многих детских заболеваний. В табл. 1 приводятся показатели нормальной массы тела детей и подростков.

Научите ребенка правильно питаться, используя следующие рекомендации.

Таблица 1. Определение нормальной массы тела детей и подростков

Рост, см	сухощавых	Масса, кг средних	коренастых	Рост, см	сухощавых	Масса, кг средних	коренастых
95	13—14	14—15,8	15,8—17	140	28—31	31—35	35—39
100	14—15	15—17	17—18	145	30—34	34—39	39—44
105	15,5—16,8	16,8—18,5	18,5—20	150	32,5—37	37—43	43—49
110	17—18	18—20	20—22	155	36—41	41—48	48—54
115	18—20	20—22	22—24	160	40—45	45—53	53—60
120	20—22	22—24	24—26	165	45—51	51—58	58—63
125	21,5—24	24—26,5	26,5—29	170	50—56,5	56,5—63	63—70
130	23—26	26—29	29—32	175	56—62	62—68	68—74
135	25—28	28—32	32—36	180	60—66	66—72	72—78
Девочки, девушки							
95	12,5—14	14—15	15—16,5	140	28—31	31—35	35—40
100	14—15	15—16,5	16,5—18	145	30—35	35—40	40—45
105	15—16,5	16,5—18	18—19,5	150	34—39	39—44	44—50
110	16,5—18	18—20	20—21,5	155	38—44	44—50	50—56
115	18—20,5	20,5—22	22—24	160	43—50	50—55	55—60
120	19,5—21,5	21,5—24	24—26,5	165	49—55	55—61	61—67
125	21—23,5	23,5—26,5	26,5—29	170	54—60	60—61	66—72
130	23—26	26—29	29—33	175	58—63	63—69	69—75
135	15—18	28—32	32—36	180	60—65	65—70	71—77

НЕ ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ К СЛАДОСТЯМ. Сахар тормозит секрецию желудочного сока, на его усвоение расходуются минеральные вещества и витамины, необходимые для нормального развития ребенка. Если же ребенок употребляет сладости с другой пищей, то, надолго задерживаясь в желудке, они очень быстро вызывают в нем брожение и блокируют перистальтику. Решительно отвергайте попытки ребенка есть кашу с сахаром, хлеб с джемом, вареньем, сладким молоком. Г. Шелтон считает, что ряд заболеваний (тонзиллиты, гастриты, запоры и др.), которыми страдают современные дети, непосредственно обусловлены тем, что они употребляют так называемую «сбалансированную» пищу, отравляющую организм в результате брожения. Выработайте у ребенка привычку есть не спеша и не запивать (не смывать) пищу водой.

ДЕТИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ, хорошо, если они сохраняют пристрастие на всю жизнь!

РЕБЕНОК МОЖЕТ САМ ВЫБРАТЬ НУЖНЫЕ ПРОДУКТЫ; пока естественный пищевой рефлекс не угас, он никогда не будет одновременно употреблять несовместимые продукты. Этот же рефлекс помогает детям в течение дня (или нескольких дней) самим разнообразить питание.

НЕ КОРМИТЕ РЕБЕНКА НАСИЛЬНО! С ним ничего не случится, если при отсутствии чувства голода он пропустит завтрак или обед. Таким образом ребенок естественным путем приходит к «голоданию» и очищению организма, а родители получают ответ на вопрос: не повредит ли кратковременное голодание детскому растущему организму? Опыт и наблюдения показывают, что еженедельное голодание благоприятно действует на детей, особенно в современных условиях, при избыточной и перегруженной ядовитыми веществами пище. Однако насильно заставлять детей голодать не следует.

ПРИМЕРНАЯ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОПРАВДАННАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОДАНИЯ: в 6—8 лет — с ужина до 12 ч следующего дня, в 8—16 лет — сутки, с 16 лет можно постепенно переходить на 36—42 ч. (Правила голодания изложены в разделе «Повышение иммунитета»).

О МОЛОКЕ. В последнее время все большее количество ученых приходят к выводу о вредности коровьего молока не только для взрослых, но и для детей и, особен-

но, — для новорожденных. К этому мнению пришел и знаменитый американский педиатр 90-летний Бенджамин Спок, в течение десятилетий проповедовавший пользу молока. Исследования показали, что помимо содержания «лошадиных» доз казеина и жира, засоряющих организм, коровье молоко приводит к резкому снижению содержания железа и вызывает некоторые детские болезни. Чтобы не вызвать дефицит кальция и белка, необходимых для роста костей и тела, рекомендуется при отказе от коровьего молока в рацион детей включать рыбу, орехи, зелень, овощи, фрукты, мед. А кашу варить только на воде, заправляя ее растительным маслом и сухофруктами.

ПИТАНИЕ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ. Подкармливать малыша можно с 4—6 месяцев. Рекомендуются: каши, измельченные в пюре фрукты и овощи, соки. Грудные дети нуждаются в очень небольшом количестве соли. Избыток соли делает их нервными и капризными.

Вот несколько полезных и вкусных блюд из английской кухни (по Дедману).

КРУПЯНОЕ МОЛОКО. Слегка обжарить равные части риса, овсянки, соевых бобов и семян кунжута. Измельчить в порошок и развести кипящей водой.

ШАРИКИ ИЗ РИСА. Сварить рис до мягкого состояния и скатать из него шарики, которые ребенок мог бы брать руками.

КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА. Сварить изюм. Влить тонкой струйкой, помешивая, разведенный в холодной воде крахмал и варить до загустения. Ребенку с плохим аппетитом добавить в кисель ложку лимонного сока.

ШКОЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ. Когда ребенок подрос и пошел в школу, его необходимо уберечь от недостатков школьного питания и вреда увлечений кондитерскими изделиями. Давайте ему на завтрак в школу кукурузу, орехи, изюм, фрукты, сухофрукты. А полакомиться, вместо булочек и пирожных, дети могут следующими здоровыми деликатесами, не требующими много времени на приготовление.

ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ. Смешать $1/2$ чашки масла, 2 ст. ложки меда, 2 стакана муки, 1 ст. ложку толченых орехов, добавить воды и замесить тесто. Выпекать на слабом огне.

ЯБЛОЧНЫЙ КРЕМ. Смешать 2 чашки воды, 3 чашки яблочного сока, щепотку соли и 2 ч. ложки крахмала.

Вскипятить и, помешивая, варить до загустения. В готовый крем добавить натертой цедры лимона или апельсина и нарезать сладких яблок. Переложить в плотно закрывающуюся посуду.

СЛАДОСТИ. Вымочить $\frac{1}{4}$ чашки изюма в $\frac{1}{3}$ чашки яблочного сока. Смешать с $\frac{1}{4}$ чашки измельченных фиников, 1 чашкой молотого миндаля и 1 чашкой молотых орехов. Сформировать из этой массы маленькие полоски или палочки.

2. Физическое воспитание грудных детей

В первый год жизни ребенка закладывается основа его здоровья на всю жизнь. Физическое воспитание грудного ребенка заключается в развитии его двигательной активности, и также в широком использовании воздуха, солнца и воды, обеспечивающих закаливание. Средства физического воспитания — прогулки, специальные закаливающие процедуры (воздушные, солнечные ванны, обливание и обтирание), а также массаж, гимнастика, плавание *способствуют правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка, формированию и совершенствованию у него двигательных навыков, а самое главное — профилактике детских заболеваний.*

ПРОГУЛКИ. В теплое время года желательно держать малыша вне помещения большую часть дня. Лучше поместить его в так называемой кружевной тени деревьев, где достаточно и рассеянного солнечного света, и ультрафиолетовых лучей, которые стимулируют рост и повышают защитные силы детского организма.

Прекрасным местом для прогулки с малышом являются парки, скверы, сады. Прохладная погода не должна быть препятствием для этого.

Грудной ребенок нуждается в пребывании на свежем воздухе в зимнее время не менее 2—3 часов. Во время прогулки не следует закрывать малышу рот и нос. Пусть воздух, которым он дышит, будет чистым, а личика коснутся благотворные солнечные лучи. Дождь — тоже не помеха для прогулки. Коляску с малышом в дождливую погоду можно поместить под крышей в беседке, на веранде.

В возрасте 10—11 месяцев дети уже начинают ходить. Пребывание во время прогулки в коляске их тяготит, а провести всю прогулку на ногах они еще не в состоянии.

Выходом из положения является прогулочная коляска, в которой ребенок удобно сидит. Периодически следует останавливаться и высаживать малыша, чтобы он двигался самостоятельно или с поддержкой.

Одним из вариантов прогулки на воздухе является дневной сон вне помещения. Сон на воздухе самый крепкий, глубокий и полезный.

Не следует прекращать прогулки во время болезни ребенка, если врач не отменил их. Свежий воздух — хороший помощник в борьбе с инфекцией.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Для грудного ребенка холод можно считать единственным фактором, стимулирующим двигательную активность, так как при понижении температуры окружающей среды лишь мышечные сокращения согревают голенящего ребенка. Закаливание ребенка следует начинать с первых месяцев жизни.

Сразу после рождения организм ребенка обладает самой высокой приспособляемостью и пластичностью. У новорожденных хороший «запас» прочности, который закреплен наследственностью. И очень важно не упустить это драгоценное время для укрепления и развития физических способностей малыша.

Закаливание рекомендуется проводить, положив ребенка на живот. Сначала его оставляют обнаженным на 1 минутку, затем 2, 3 и т. д. Если такие краткосрочные воздушные ванны проводятся систематически, то закаливающее их воздействие очевидно. С 3—4-го месяца жизни закаливающие процедуры должны быть дополнены влажными обтираниями. Это поможет ребенку переносить без вреда неожиданные охлаждения.

Обтирание тренирует сосуды, вызывает кратковременное их сужение, обеспечивающее уменьшение потери тепла кожи. Такая гимнастика сосудов способствует более медленному охлаждению ребенка. Влажные обтирания удобнее приурочивать к проведению общего туалета ребенка. Обтирают детей поэтапно. Сначала губкой, рукавичкой из махровой ткани или просто мягкой тряпочкой, смоченной в воде (температура 36—37°C) и отжатой, обтирают руки и грудную клетку малыша, затем надевают рубашку, и только после этого обтирают каждую ногу. Проводят обтирание при комнатной температуре 20—22°C. К году к числу закаливающих процедур добавляется и обливание. В теплое время года его можно проводить на воздухе, обливая малыша из лейки. Если погода этого не позволяет,

ребенка обливают под душем в ванной. Температура воды для ослабленных детей — сначала 35°C , постепенно ее снижают до 28°C . Здоровых детей не бойтесь обливать сразу холодной водой. (В природе постепенное снижение температуры среды встречается редко).

МАССАЖ. Общий легкий массаж ребенка начинают, как правило, с 6—7-й недели жизни, после выравнивания тонуса мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Чтобы польза от массажа была максимальной, его следует проводить ежедневно в одно и то же время.

Делают массаж здоровому ребенку, когда он спокоен, при комнатной температуре воздуха. Его раздевают и укладывают на стол, покрытый байковым одеялом и пеленкой. Очень важно выработать у ребенка положительное отношение к массажу и бодрое настроение во время его проведения.

Основной прием массажа грудных детей — поглаживание. Ладонь матери должна нежно и равномерно скользить по коже. Малыша укладывают на спину. Начинают массаж ручек.левой рукой поочередно поддерживают кисти младенца, а правой поглаживают то одну, то другую руку с внутренней, а потом с наружной стороны по направлению снизу вверх (от кисти к плечу). Затем так же массируют ноги, поддерживая их за стопы. Следующее упражнение — массаж спины. Ребенка переворачивают на живот и легко поглаживают его спинку двумя руками одновременно: тыльной стороной — снизу вверх, а ладонями — сверху вниз. В заключение выполняют массаж живота. Ребенка вновь укладывают на спину, и мать правой рукой поглаживает живот круговыми движениями по направлению часовой стрелки. С 3-го месяца поглаживания дополняют растиранием. Ладонь равномерно и более плотно соприкасается с кожей ребенка, растирая ее в различных направлениях. Руки и ноги массируют кольцевыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Дополнительно растирают кисти и стопы. Поглаживание предшествует растиранию и завершает его. Массаж улучшает движение межтканевой жидкости и лимфы, улучшает продвижение крови в поверхностных венах. Все приемы массажа у детей раннего возраста повторяют 4—6 раз.

С 4-го месяца жизни массаж чередуют с гимнастическими упражнениями. Занятие начинают легким массажем конечностей. Затем следует массаж живота и растирание боковых мышц грудной клетки, которое заканчивается лег-

кими поглаживаниями. После нескольких гимнастических упражнений и поворота ребенка на живот делается поглаживающий массаж спины. В завершение гимнастических занятий проводится легкий общий массаж. Хорошее настроение малыша подтверждает рациональность и правильность проведенных занятий.

По мере роста ребенка приемы массажа расширяют, к ним прибавляют разминание и легкое поколачивание кончиками пальцев, хотя в физическом воспитании детей доля массажа со II полугодия жизни постепенно снижается, а с 9—10 месяцев его полностью заменяют гимнастикой.

ГИМНАСТИКА. Начиная с 2—3-го месяца, массаж следует совмещать с гимнастическими упражнениями. Они состоят из действий, направленных на стимулирование рефлекторных движений. Подталкивание ладонью под подошвы лежащего поочередно на животе и на спине малыша стимулирует ползание из различных положений. Проведение указательным и большим пальцами вдоль позвоночника в положении ребенка на боку вызывает его разгибание. Проведение пальцем по наружному краю стопы от основания пальцев к пятке влечет ее сгибание.

Гимнастические занятия на 4-м месяце усложняются, они направлены на дальнейшее развитие двигательных навыков. Вначале дыхательное упражнение (разведение рук в стороны с последующим скрещиванием их на груди, 6—8 раз), затем сгибание и разгибание ног вместе (4 раза) и попеременно (4 раза). Следующее упражнение для мышц туловища — поворот со спины на живот вправо при поддержке за ноги и левую руку. Из положения на животе выполняют упражнение для мышц шеи и туловища. Ребенок 2 раза приподнимается над столом на подложенных под его грудь и живот руках взрослого. При этом малыш рефлекторно поднимает голову и туловище, упираясь ногами в грудь матери (так называемое «положение пловца»). За этим упражнением следует поворот со спины на живот, но через другой бок (за правую руку и ноги). Повороты со спины на живот — не только действенный метод укрепления мышц туловища, но и стимулятор активизации вестибулярного аппарата. В заключение занятий выполняется имитация ползания. Одна рука взрослого подводится под живот ребенка, вторая прижимается ладонью к подошвам его полусогнутых ног. Малыш, слегка приподнятый под живот, отталкивается ногами от ладони. Все упражнения в этом возрасте чередуются с массажем.

Физическая нагрузка на занятиях с 5-месячным ребенком должна постепенно возрастать: увеличивается число повторений каждого упражнения, уменьшается объем пассивных движений за счет увеличения активных. Занятия строятся так, чтобы в работу включались различные группы мышц, однако строго соблюдалось правило рассеивания нагрузок. Упражнения для конечностей и туловища продолжают чередоваться с массажем. Проведению занятий с 5-месячным ребенком помогают игрушки.

В комплекс гимнастических упражнений для детей 6-месячного возраста, помимо используемых ранее, добавляют присаживание за отведенные в стороны руки из положения лежа на спине, переступание при поддержке за туловище, ползание на четвереньках (локтях и коленках). Новые упражнения не всегда даются ребенку легко. Он их осваивает в течение 2—3 недель. Сначала они повторяются один-два раза, через 10—14 дней — 3—4 раза, и только через 3—4 недели — 6—8 раз. В начале занятий выполняют упражнения, разученные ранее, каждое из них повторяют 6—8 раз.

Наиболее трудные для ребенка упражнения, как и новые, обычно даются в середине занятия, легкие упражнения и массаж — в начале и конце его. В занятия с детьми II полугодия жизни целесообразно включать упражнения не только с игрушками, но и с различными предметами (кольцами, мячом, палочками). Палочку используют, в основном, в упражнениях для ног. Ребенок, лежа на спине, отталкивает палочку согнутыми ногами, либо наклоняется, чтобы поднять ее. Он охотно бросает мяч. Кольца, за которые малыш цепляется руками, способствуют укреплению мышц кистей и предплечий.

На 7-м месяце жизни ребенок, с помощью взрослого, осваивает такие гимнастические упражнения, как сгибание и разгибание рук в положении сидя («пилка дров»), приподнимание туловища за кисти вытянутых рук из положения лежа на спине, круговые движения руками в положении лежа и сидя, переход ребенка в сидячее положение из положения лежа на спине, подползание к игрушке на коленях и выпрямленных руках.

На 8-м месяце с ребенком разучивают такие упражнения, как повороты вправо и влево из положения сидя, упражнения на сопротивление (отнимание игрушек, бросание мяча, перекладывание игрушек, стояние при поддержке

за одну руку, переступание в сторону при поддержке за руки или у опоры).

В последние 3 месяца первого года жизни гимнастический комплекс состоит из ранее освоенных упражнений, к которым добавляют приседания с опорой на кольца, которые держит взрослый (в последующем по команде), ходьба на четвереньках, разгибание туловища из положения стоя (ребенок стоит спиной к матери, придерживающей его одной рукой за колени спереди, другой за грудь и помогающей ему разогнуться), бросание мяча и в заключение — ходьба с поддержкой, а к году — самостоятельно.

Годовалому ребенку доступны и такие сложные упражнения, как «мостик», прогибание туловища из положения лежа на животе, активное приседание.

К концу первого года малыш способен выполнять несложные упражнения с игрушками по словесному указанию: перешагнуть через палочку, толкнуть мяч ногой или бросить его рукой, поднять названную игрушку и т. д. Такие активные действия с игрушками целесообразно выполнять как можно чаще. Гимнастические занятия с годовалым ребенком хорошо начинать с бодрой маршеобразной музыкой, сопровождать ритмическими детскими песнями, разговорами. Поскольку в этом возрасте общий физиологический массаж полностью уступает место гимнастике, ребенка для занятий рекомендуется одевать в легкую, не стесняющую движений одежду. Упражнения нужно чередовать так, чтобы нагрузка равномерно распределялась на все группы мышц. Желание ребенка продолжить занятие — показатель того, что оно проведено правильно.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Плавание — эффективное средство физического воспитания детей, начиная с первых недель и месяцев жизни.

Начинать обучение плаванию лучше всего с 3—4-й недели жизни, когда еще сохраняется способность свободно держаться на воде и рефлекторно задерживать дыхание при нырянии.

Плавание оказывает благотворное действие на физическое и психомоторное развитие младенца, ускоряет формирование его двигательных навыков благодаря быстрому снижению свойственного детям первых месяцев жизни повышенного тонуса мышц-сгибателей. Массирующее воздействие воды на кожу младенца укрепляет его нервную

систему, улучшает кровообращение. Разумно регулируя температуру воды, можно добиться выраженного закаливающего эффекта. Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший, чем обычно, объем легких и способствует обогащению крови кислородом. Все это, вместе взятое, представляет **НАДЕЖНУЮ СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**. К тому же, систематические занятия в ванне создают у детей положительные эмоции. Об их жизнерадостном настроении свидетельствуют постоянная улыбка, двигательная активность. Дети становятся **СПОКОЙНЫМИ, ИМЕЮТ ХОРОШИЙ АППЕТИТ, КРЕПКИЙ СОН**.

Конечная цель занятий — обучить ребенка к годовалому возрасту жизненно важным навыкам — умению самостоятельно держаться на поверхности воды в течение 20—30 минут, нырять на небольшую глубину, доставать со дна предметы, плавать под водой в течение 7—8 сек; продержаться на поверхности воды 2—3 мин, находясь в легкой одежде (летний костюмчик, туфли, носки, шапочка). Для успешного выполнения поставленной задачи при обучении плаванию родители должны соблюдать два важнейших методических принципа: последовательность и постепенность наращивания физических нагрузок за счет увеличения продолжительности занятий, возрастания количества упражнений, их сложности и увеличения числа повторений. Ребенка не нужно обучать какому-либо классическому способу плавания, они сложны и недоступны для него. Ребенок сам «подскажет» способ плавания, в основе которого лежат инстинктивно выполняемые им самим движения.

При обучении нельзя допускать у малыша переутомления, страха, неприязни к воде и даже на секунду оставлять его одного в ванне. Каждое занятие должно быть направлено на создание у малыша только положительных эмоций: радости, удовольствия, наслаждения от пребывания в воде. И тогда терпение и настойчивость родителей увенчаются главным достижением — укреплением здоровья их ребенка.

Занятие по плаванию дома рекомендуется начинать с совершенно здоровым ребенком. Прежде чем приступить к ним, следует обратиться к участковому детскому врачу и узнать, где можно получить консультацию по методике обучения детей плаванию. Несколько первых занятий желательно провести в специально оборудованных для этого

ванных при бассейне детской поликлиники под руководством опытного методиста, который покажет на ребенке технику основных поддержек и проводок в воде. Затем занятия переносятся в домашнюю ванну. Уроку плавания должны предшествовать массаж и гимнастические упражнения, описанные выше.

Первый период обучения, состоящий из 20—30 занятий, кроме целей закаливания, предусматривает приучение ребенка к длительному спокойному пребыванию в теплой воде. Чтобы оно было малышу особенно приятным, первые 5—6 занятий вместе с ним в ванне может находиться мать. Предварительно она должна помыться с мылом под душем. Воды в этот период в ванну наливают немного. Пока ребенок не привык к ежедневному плаванию, его опускают в воду бережно, чтобы не испугать. Во время занятия с ребенком следует все время разговаривать, поощряя его улыбкой, ласковыми словами. Хорошо сопровождать плавание негромкой мелодичной музыкой. Занятия проводятся не реже 5—6 раз в неделю, лучше каждый день в одно и то же время, в первой половине дня, за час до кормления или через час после него.

Продолжительность одного занятия — 10—15 мин, каждую неделю она возрастает на 1 мин, пока не достигнет 40—45 мин. Температура воды в ванне при первых занятиях — 37°С, далее ее снижают на один градус в месяц, и к одному году доводят ее до 27°С.

В течение первого периода обучения необходимо освоить различные виды поддержек малыша в воде. Ребенок погружается в воду в горизонтальном положении на спине так, чтобы над водой оставалось только его лицо. При поддержке «солдати́ком» тело ребенка располагается поперек ванны и поддерживается двумя руками: левой ладонью — голова ребенка, правой охватывается нижняя часть туловища. Этот способ поддержки применяется на первых 15 занятиях и во всех тех случаях, когда ребенок начинает в воде капризничать. Поддержка «подводной подушкой»: руки сидящей в ванне матери вытянуты вперед. Ребенок лежит на спине по длине ванны на вытянутых руках матери, голова его упирается ей в грудь, соединенные ладони матери могут принять любую форму изгиба, и тем самым приспособиться к форме таза, спины и головки ребенка. «Отдых в полувертикальном положении» осуществляется при помощи только одной левой руки, согнутой в локтевом суставе под прямым углом. Спинкой и затылком

ребенок опирается на грудь и плечо матери. Свободной правой рукой можно смочить губку и выжать из нее воду на голову ребенка, помассировать и выпрямить у него ножки, позабавить игрушками и т. д. Этот способ поддержки можно применять на 8—20 занятиях. При поддержке «двойным замком» в положении на спине ладони матери подведены под спинку ребенка так, что большие пальцы охватывают сверху его плечи, а головка малыша находится на лучепястных суставах и нижних частях предплечья матери, которая таким образом может регулировать положение его головки.

После усвоения первых поддержек приступают к выполнению простейших упражнений — покачиванию и проводке по поверхности воды. Покачивания выполняют путем опускания ног и туловища ребенка вниз-вверх при поддержке «солдатиком» и «подводной подушкой», боковые покачивания выполняются при поддержке «двойным замком» в положении на спине и на груди. К покачиваниям присоединяются проводки по поверхности воды от одного конца ванны до другого и обратно. Постепенно проводки усложняются: ребенок сначала движется головой вперед вдоль ванны, затем по кругу, потом «восьмеркой». С 10—11-го занятия малыша учат самостоятельно отталкиваться от края ванны и скользить по поверхности воды. С 15—16-го занятия при проводках на спине начинают использовать поддержку «ложкой», при которой поддерживается только голова ребенка ладонью правой руки. Вначале на слегка согнутой ладони лежит затылок ребенка, затем опорой ему служат лишь кончики 3—4 пальцев. К 20-му занятию малыш уже овладевает умением свободно лежать на воде. В это время, наряду с более сложными проводками, в положении на груди используется поддержка «дугой» с помощью одной руки, когда удерживается только подбородок ребенка.

Обучая ребенка плаванию, активные движения следует чередовать с отдыхом, меняя положения и позы младенца. Чтобы не допустить перегрузки или переохлаждения малыша, следует все время обращать внимание на его самочувствие и настроение. Если у ребенка появились признаки утомления (вялость в движениях, нежелание выполнять упражнения), следует попробовать изменить положение его тела в воде. Появление признаков переохлаждения (синюшный оттенок губ, озноб, «гусиная кожа») указывает на необходимость немедленно прекратить занятия и согреть

малыша. Каждое занятие должно приносить ребенку только положительные эмоции.

По окончании первого, начального периода обучения плаванию желательно вновь посетить бассейн детской поликлиники, чтобы посоветоваться со специалистом, правильно ли проведены занятия в домашних условиях, обучиться новым приемам.

2-й период включает 40—50 занятий. Продолжительность каждого постепенно возрастает от 30 до 40 мин, а температура воды снижается с 34 до 33°С. Подготовительный массаж проводят 4—7 минут. После минутного отдыха приступают к гимнастике. Выполняются лишь те упражнения, которые имитируют плавательные движения, осваиваемые в данное время. В ванну малыша опускают после короткого (1—2 мин) отдыха. К концу второго периода ребенок должен уметь свободно, без поддержки, лежать в ванне на спине так, чтобы над водой оставалось только его лицо.

Прежде чем приступить к 3-му периоду занятий, вновь желательна консультативная и практическая помощь специалиста.

3-й период обучения плаванию рассчитан примерно на два месяца и включает 50—60 занятий по 40—45 минут. И в этом периоде каждому занятию предшествует массаж и гимнастика. К концу 3-го периода необходимо побуждать малыша к самостоятельному плаванию, используя для этого игрушки или пенопластовые буквы, помещенные перед ним на небольшом расстоянии. Чтобы их достать, ребенок стремится проплыть это расстояние. С помощью плавающих букв уже к одному году ребенок может без принуждения (!) выучить весь алфавит. Например: «Дай мамину букву „М“», «Дай папину букву „П“», «Где бабушкина буква „Б“?», «Принеси дедушкину букву „Д“», «Найди зайчиковую букву „З“» и т. д. На каждом занятии можно играть с двумя-тремя буквами.

4 и 5-й периоды обучения плаванию приходится на 2-е полугодие жизни. Длительность 4-го периода — 2,5—3 месяца, 5-й продолжается до того времени, пока ребенок может плавать в домашней ванне, температура воды в которой постепенно снижается до 30°С, а продолжительность занятий достигает 50—60 минут. Занятия в эти периоды строятся так, чтобы ребенок проявлял максимум самостоятельности. Мать должна лишь следить за малышом в ванне и оказывать ему помощь в самых трудных ситуа-

циях. Помимо плавания, ребенок активно ходит по дну ванны (уровень воды в ней достигает плеч), поддерживаемый сначала за обе руки, позже — за одну. Отрабатывается его умение самостоятельно плавать не только на спине, но и на животе, нырять в поисках опущенной на дно ванны игрушки.

Для успешного освоения ныряния уже с 1—2-го периодов обучения следует разучить **ИМИТИРОВАННОЕ ПОГРУЖЕНИЕ**. Цель имитации — отработка задержки дыхания у ребенка на речевой сигнал «Ныряем!». Малышу просто обливают водой лицо. При этом погружение не проводится. В течение имитации задержка дыхания длится 2—3 с, пока вода стекает с лица. Эти задержки дыхания очень важны для развития легких, а также для активизации движений. Поскольку вода не попадает в дыхательные пути, этот прием дает 100-процентную безопасность.

После освоения навыка задержки дыхания по команде «Ныряем!» можно смело опускать лицо ребенка под воду, а спустя некоторое время поместить вырезанные из легкого металла буквы на дно ванны и продолжить изучение алфавита.

К концу 5-го периода ребенка можно обучить плаванию в легкой одежде и обуви, чтобы он, оказавшись случайно в воде, не растерялся, и мог какое-то время продержаться на ее поверхности.

Ошибки при обучении малыша плаванию и способы их устранения:

- поднятие головки над водой в положении **ЛЕЖА НА СПИНЕ**, в то время как она должна лежать на воде с погруженными ушами и чуть поддерживаться в двойном ручном хвате. Для этой цели можно изготовить шапочку с подшитым снизу пенопластом и завязать ее под подбородком. Исходный материал: чепчик, 6 карманов из ленты по лицевому периметру чепчика (отверстия карманов смотрят вниз к затылку!) и 6 поплавков размером со спичечный коробок. С 3 месяцев (не раньше!) следует ежедневно вынимать по два поплавок.
- в положении **ЛЕЖА НА ГРУДИ** лицо ребенка опущено в воду. Нельзя погружать в воду рот и нос! Внимательно следите за тем, чтобы на всем пути проводки («восьмеркой» или «вперед-назад») подбородок ребенка и кисть

обучающего под подбородком были выше поверхности воды.

- прекращение занятий после того, как ребенку исполнилось 8—10 месяцев, и стандартная ванна ему стала мала. Перенесите занятия плаванием в бассейн при поликлинике, а если такого нет, изготовьте бассейн-ванну дома. ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ: дерево, кирпич, нержавеющая сталь. РАЗМЕРЫ: длина — 2 м, ширина — 1 м, глубина — 0,8 м. Такой бассейн может служить ребенку до 6—7 лет. Да и взрослым он пригодится.
- несистематичность занятий. Плаванием следует заниматься минимум 3—4 раза в неделю. Лучше всего это делать за два кормления до ночного сна. Если ребенок очень возбуждается, то можно плавать и днем.
- вставление в уши ребенка затычек. Многих родителей пугает возможность заболевания отитом при погружении ушей ребенка в воду. Не делайте этого — плавающие дети меньше болеют отитом, чем не плавающие.

Дополнительные рекомендации по воспитанию здорового ребенка

- с первого дня избавьте ребенка от пытки при пеленании. Если у вас есть сомнения на этот счет, то попробуйте сами хотя бы один день пролежать с туго затянутыми руками и ногами.
- избавьте малыша от чрезмерного внимания. Защищая ребенка от любого ветерка, обдавая кипятком каждую игрушку, упавшую на пол, не давая ему повозиться в луже и побыть голышом, вы ослабляете его иммунитет и делаете организм беззащитным по отношению к окружающему миру.

3. Физическое и психическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста

Главные проблемы физического и психического развития детей успешно решаются, если родители и, особенно, бабушки не загубят естественную потребность у ребенка к движению. «Не бегай!», «Не прыгай!», «Не носись как угорелый, а то упадешь!» и т. д. — эти постоянные одергивания превращают в дальнейшем вашего ребенка в медлительного, неповоротливого, часто болеющего, нервного и капризного человека. Для воспитания детей с полноценным физическим и психическим здоровьем уделите им чуть-

чуть вашего ежедневного времени, которое вы проводите, сидя перед телевизором.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физическими упражнениями — он может бегать и играть весь день и охотно выполнять любые доступные движения. Ваша задача — не превращать занятия в скучный урок, поддерживать интерес к движениям и направить их в нужное русло. Перечисленные ниже методические рекомендации помогут вам в этом.

1. Тренировки должны проходить в виде ИГРЫ — тогда ребенку всегда будет интересно. Постепенно добавляйте новые игры и систематически повторяйте их, чтобы закрепить изучаемые движения.

2. Развивайте у ребенка уверенность в своих силах и стремление осваивать новые, более сложные движения и игры с помощью следующих способов: одобрение, похвала за удачно выполненное упражнение, удивление при освоении нового движения, удивление тому, какой ребенок стал крепкий, ловкий, сильный, умелый. Пусть он сам чаще показывает освоенные упражнения.

3. В занятия не следует часто включать соревновательные упражнения с высокой функциональной нагрузкой. При их совместном выполнении дайте побольше фору, чтобы ребенок выиграл. Так он избежит лишних слез. Чаще меняйте направленность упражнений — дети не склонны к длительному выполнению одних и тех же движений.

4. Заранее предупреждайте ребенка о конце игры или занятия («Делаем еще последние три раза», «Бросим мяч еще пять раз, и закончим» и др.), чтобы избежать перевозбуждения и капризов.

5. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создать более благоприятные условия. Полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. С помощью указанной выше диеты и внушения («Чтобы ты не был похож на медвежонка», «Чтобы тебя не перегнали другие дети», «Чтобы ты быстрее научился плавать») интерес к занятиям легко повышается.

6. Для поддержания интереса к занятиям чаще проводите их совместно. Пример родителей очень эффективен. Это касается и закаливания. Мои дети, видя как я постоянно выливаю на себя ведро холодной во-

ды, сами залезли в ванну попробовать. Пискнули только сначала, а потом была буря восторгов. Сейчас в любую погоду, с апреля по октябрь, мы без опасения разрешаем им плавать в открытых водоемах.

7. Занятия можно проводить утром в виде зарядки или выделить для этого специальное время в течение дня. (Но не после еды и не перед сном). Заниматься лучше всего на воздухе.

Любые занятия физическими упражнениями следует начинать с РАЗМИНКИ, подготавливающей организм к более высокой двигательной нагрузке:

— ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей;

— упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях);

— наклоны туловища в стороны, вперед, назад;

— приседания;

— прыжки на месте, с продвижением, на двух и на одной ноге;

Упражнения для детей от 1 года до 1,5 лет.

1. Ходьба по дорожке — 3—4 раза;

2. Приседание, держась за палку — 4—6 раз;

3. Подбрасывание мяча — 4—6 раз;

4. Проползание под обручем — 4—6 раз;

5. Катание мяча — 6—8 раз;

6. Перешагивание через палку — 3—4 раза;

7. Сгибание и разгибание туловища — 3—4 раза;

8. Залезание на предмет — 2—3 раза;

9. Бросание мяча — 4—6 раз;

10. Игра «догони-догонию» — 30—40 секунд.

Общая продолжительность занятия 12—15 мин.

Упражнения для детей от 1,5 до 2 лет.

1. Ходьба по наклонной доске — 4—6 раз;

2. Подползание под веревку — 4—6 раз;

3. Перелезание через бревно, скамейку — 2—3 раза;

4. Поочередное поднимание ног — 3—4 раза каждой ноги;

5. Ползание на четвереньках — 3—4 раза;

6. Бросание мяча в цель — 4—6 раз;

7. Лазание по лесенке — 1—2 раза;

8. Игра «спрячь флажок» — 3—5 раз;

9. Ходьба по доске — 2—4 раза;

10. Игра в лошадки — 40—50 секунд.

Общая продолжительность занятия — 15—18 минут.

Упражнения для детей от 2 до 2,5 лет.

1. Ходьба по кружкам — 4—6 раз;
2. Поднимание туловища, отжимаясь от пола — 3—4 раза;
3. Приседания — 2—4 раза;
4. Хлопки — 6—8 раз;
5. Сесть и лечь — 1—3 раза;
6. Лазание — 3—4 раза (подъем на стремянку и спуск с нее; высота 1 м).
7. Бросание мяча в круг — 3—4 раза;
8. Перешагивание через веревочку — 2—4 раза;
9. «Достань предмет» — 4—6 раз;
10. Игра «Догони мяч» — 4—6 раз.

Продолжительность занятия — 18—20 минут.

Упражнения для детей от 2,5 до 3 лет.

1. Ходьба на носках — 1—1,5 минуты;
2. Поднимание рук — 3—4 раза;
3. Поднимание ног лежа — 3—4 раза;
4. Бросание и ловля мяча — 4—6 раз;
5. «Велосипед» — 3—4 раза каждой ногой;
6. «Киска» — 3—4 раза;
7. «Колобок» — 2—3 раза в каждую сторону;
8. Ходьба с палкой за спиной — 30—50 секунд;
9. Подбрасывание мяча — 3—4 раза;
10. Ходьба по спиральной дорожке 1—2 раза в ту и другую стороны;
11. Бег на носках — 30 секунд;
12. Ходьба на всей ступне — 1—1,5 минуты.

Продолжительность занятия — 20—25 минут.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности ребенка в возрасте 1,5—2 лет.

1,5 года

1. Ходьба, упражнения в равновесии: ходить прямо по лежащей на полу доске; подниматься вверх по наклонной доске (ширина 25 см, длина 1,5—2 м, высота над полом 10—15 см) и сходить вниз до конца доски; вставать на ящик высотой 10 см и сходить с него; перешагивать через веревку или палку, положенную на землю и приподнятую на 5—10 см от пола.
2. Лазание, ползание: влезать на лестницу или стремянку высотой 1 м, слезать с нее приставным и чередующимся шагом, проползать в обруч.
3. Бросание: катать мячи, бросать их вниз, вдаль.

2 года

1. Ходьба, упражнения в равновесии: проходить вверх и вниз по наклонной доске (ширина 20—25 см, высота от пола 15—20 см); вставать на ящик высотой 15 см и сходить с него; перешагивание через палку или веревку, приподнятую на 12—18 см от пола; ходить по земле, взбираться на бугорки, перешагивать через канавки.
2. Лазание, ползание: перелезть через бревно; подползать под веревку; влезать на лестницу или стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее приставным и чередующимся шагом.
3. Бросание: бросать каждой рукой малые мячи в горизонтальную цель — корзину диаметром 60 см, находящуюся на уровне груди на расстоянии 50—70 см.
4. Общеразвивающие упражнения: сидя, поднимать и опускать руки, поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед и выпрямляться, приседать с поддержкой.
5. Подвижные игры: самостоятельные (с игрушками); со взрослыми: «принеси игрушку», «догони мяч», «поднимай ноги выше», «скати с горочки», «догони собачку», «беги ко мне», «подползи до погремушки», «спрячем игрушку», «птицы машут крыльями», «ловля бабочки», «деревья качаются», «паровоз», «мишка».

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности ребенка в возрасте 2,5 лет

1. Ходьба, упражнения в равновесии: ходить по кругу, ходить по дорожке, начерченной мелом на полу; ходить по наклонной доске (ширина 15—20 см, высота от пола 25—30 см); перешагивать через препятствия (высота 25—30 см).
2. Лазание, ползание: подлезать под веревку; ходить на четвереньках по доске, между линиями; влезать на лестницу или стремянку и спускаться с нее чередующимся шагом.
3. Бросание: бросать мяч двумя руками от груди и от головы вдаль, бросать малый мяч в вертикально расположенную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка (на расстоянии 60—100 см) правой и левой рукой.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности ребенка в возрасте 3 лет

1. Ходьба, бег, упражнения в равновесии: ходить по кругу; делать шаги вбок, назад; ускорять ходьбу, переходить к бегу и снова к ходьбе; влезать на табурет (высота 25 см) и спускаться с него; ходить по извилистому шнуру, между линиями, по гимнастической скамейке, по доске (ширина 12 см); медленно кружиться на месте; игры с ходьбой и бегом: «догони мяч», «по тропинке», «через ручеек», «кто тише», «перешагни через палку», «догони меня», «воробышки и автомобиль», «поезд», «самолет», «пузырь».
2. Лазанье, ползание: подлезать под веревку; ходить на четвереньках по доске на высоте 20 см; влезать на лестницу (высота 1,5 м) и спускаться с нее приставным и чередующимся шагом; игры с ползанием: «доползи до погремушки», «не наступи на линию» и т. д.
3. Бросание: катать мячи (со взрослым); бросать мяч взрослому, ловить мяч (расстояние 50—100 см); бросать мячи вдаль, в цель, находящуюся на полу, на уровне глаз ребенка на расстоянии 100—120 см; игры с бросанием и ловлей мяча: «мяч в кругу», «прокати мяч», «лови мяч», «попади в ворота».
4. Прыжки: подпрыгивать на месте на двух ногах. Игры с подпрыгиванием: «мой веселый звонкий мяч», «зайка беленький сидит», «птички в гнездышках».
5. Упражнения: стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельны; руки вверх, вперед, скрещивание перед грудью, в стороны, сгибание и разгибание; подтягивания; наклоны вперед и в стороны; приседания, держась за спинку стула.

Возраст 4—6 лет

В этом возрасте в занятия можно включать упражнения, направленные на воспитание основных физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Метод обучения — игровой.

ВЫНОСЛИВОСТЬ. Развивается с помощью ХОДЬБЫ и БЕГА по пересеченной местности или на дальность. Темп бега медленный, дистанция от 1,5—2 мин (начальная доза) до 10—20 мин, 2—3 раза в неделю. Игры: «Всадники» (верхом на палке), «Догонялки», «Преодоление препят-

ствий» и др. Не увлекайтесь, чаще делайте перерывы и внимательно следите за ребенком. При утомлении во время бега посадите его на несколько минут на плечи и продолжите ходьбу. Можно переключиться и на нагрузку другой направленности.

Официальные рекомендации по объему бега в этом возрасте — 1,5—2 мин — считаю сверхосторожными. Ведь ребенок — природный бегун на длинные дистанции, а детская игра — это бег на длинную дистанцию с перерывами. Немецкий ученый Эрнст ван Аккен как-то измерил дистанцию, которую пробегают дети в 7-летнем возрасте во время некоторых игр. Результат — 8 км за 90 мин — поражает воображение. Но это так. Во время занятий не забывайте только следить, чтобы не было ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.

Признаки переутомления: ребенок стал капризным, бледное лицо, сильное потоотделение. В этом случае тренировку следует прекратить. Огромной радостью для детей является ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ, особенно в лесу. Учить детей кататься на лыжах нужно на слабопересеченной местности сначала ступающим шагом, затем скольльзящим (попеременным), постепенно увеличивая нагрузку. Повороты переступанием осваиваются сначала на месте, затем при спуске с небольшой горки на малой скорости, подъемы на горку — ступающим шагом прямо и наискосок, полуелочкой и елочкой. Начальная длина дистанции — от 0,5 до 1 км. По мере освоения техники передвижения и повышения тренированности длина дистанции постоянно увеличивается. Предельная длина дистанции сугубо индивидуальна и зависит, в первую очередь, от частоты тренировочных занятий, скольжения, инвентаря.

ПОДЕЛЮСЬ СВОИМ ОПЫТОМ. С сыном ходить на лыжах начал, когда ему исполнилось 3,5 года. Вместо мягких креплений на детские лыжи поставил жесткие с лыжными ботинками 34 размера. К сожалению, меньших размеров наша промышленность не выпускает, поэтому в эти ботинки ноги сына вставлял обутыми в кеды с несколькими толстыми носками. Получилось прекрасно — ноги фиксировались крепко. В такой обуви лыжная тренировка проходила с большим удовольствием, а ноги не мерзли даже в сильные морозы. Занимались 2—3 раза в неделю после 20 ч в освещенном рядом с домом сквере. Когда я приходил с работы, сын уже был одет и ждал меня. По воскресеньям, в возрасте 5—6 лет, мы свободно проходили с ним

по 10—15 км. В первое время приходилось часто «садиться на пенек и съесть пирожок», а в конце дистанции брать ребенка на буксир. Для этого палки (длинные, для конькового хода) верхними концами давал сыну, а нижние, острые, брал в руки (но не наоборот!). Такой тандем для ребенка практически неутомим и доставляет ему много радости.

В результате таких занятий сын уже в 7 с половиной лет выполнил 3-й разряд по лыжам для взрослых (на пластике, при отличном скольжении) при функционировании всех органов и систем организма без каких-либо отклонений.

ЛОВКОСТЬ. Применяются следующие упражнения — подъем вверх по гимнастической стенке (при опускании вниз первое время страховать сзади двумя руками), ходьба по бревну, передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне, перелезания через препятствия и под ними, подъем по шесту или канату с помощью рук и ног, метание мяча в цель, ловля мяча и др.

ГИБКОСТЬ. Стоя на коленях, садиться справа и слева от колен; лежа на спине, подтянуть голову и согнуть ноги к груди, обхватить колени руками и покачаться («колобок»); лежа на животе, кисти на уровне плеч, выпрямить руки, прогибаясь в пояснице («змея»); стоя на коленях, сесть между пяток, носки оттянуты, лечь назад на спину, руки вверх; сидя на коврик, ноги скрестить и положить пятки на бедра («лотос»); стоя, наклоны вперед до касания руками пола, ноги не сгибать; стоя, подъем прямых ног поочередно вперед, назад, в стороны.

БЫСТРОТА. Преодоление очень коротких отрезков дистанции в максимально быстром темпе в ходьбе, беге («Догонялки», «На старт, внимание, марш»).

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность; прыжки с продвижением вперед на 4—10 метров; перепрыгивание на двух ногах нескольких препятствий высотой 15—20 см; запрыгивание на возвышение высотой 20—30 см и спрыгивание с него, прыжки с места на дальность. В последних двух случаях приземление следует выполнять на мягкую поверхность (песок, поролон, матрас).

Оценить уровень развития физических качеств вашего ребенка можно по таблице 2.

Таблица 2. Контрольные нормативы для оценки достаточной физической подготовленности детей в возрасте 4—7 лет*

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ					
	4		5		6—7	
	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики
Бег 30 м/с/	8,5	8,0	7,8	7,4	7,3	7,0
Бег 1000 м/мин, с/					5,40	5,2
Прыжок в длину с места /см/	80	90	100	110	110 8	120 18
Метание теннисного мяча на даль- ность /м/				14	14	16
Динамометрия /кг/					8	10
Разгибание рук из упора на гимна- стической ска- мейке (раз)					2	3
Подтягивание на перекладине /раз/						
Наклон туловища вперед с прямыми ногами до каса- ния пальцами рук точки ниже уров- ня опоры /см/			9	6	9	5

* Выполнение контрольных нормативов свидетельствует об удовлетворительной физической подготовленности ребенка, превышение — о хорошей, невыполнение — о низкой.

Если вы достаточно серьезно относитесь к физическому воспитанию ребенка, то выполнение указанных нормативов не будет для него проблемой. Для дальнейшего совершенствования физического и психического здоровья предлагаем физические упражнения одновременно сочетать с духовным развитием ребенка. Комплекс упражнений, разработанный преподавателями Бейлиными для детей младших классов, позволяет совершенствовать их чувства и переживания, развивает воображение, психическую силу и решительность.

Упражнения составлены на основе подражания явлениям природы.

1. «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». Осторожная ходьба на носках. Имитировать движения человека, пробирающегося через лесную чащу. Ощутить чувство настороженности.

2. «ВЕСЕЛЫЙ ДОЖДИК». Подскоки с подниманием рук вверх и в стороны. Ощутить чувство радости и веселья.

3. «БОЛЬШАЯ ГОРА ДЫШИТ». И. п. — стойка: ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. 1—4 — глубокий медленный вдох, руки в стороны, предплечья вниз. Ощутить чувство тяжести. 5—6 — спуская руки вниз, ощутить чувство легкости и свободы.

4. «Ласковый ветерок — Буйный ветер-ураган». В стойке ноги врозь — руки вверх наклоны в сторону с волнообразными движениями рук. Скорость увеличивать постепенно. По мере ускорения движения и увеличения амплитуды ощущать сначала чувство радости, затем — тревоги.

5. «Надувной матрац». 1—4 — из приседа в группировке медленно встать, руки в стороны (надуть щеки, выпятить живот). 5—8 — медленно выдохнуть. Ощутить чувство воздушности, легкости.

6. «Солнышко просыпается». Из приседа медленно встать, подняться на носках, потянуться руками вперед — вверх к «солнцу». Ощутить радость рождения нового дня.

7. «Злой валун в реке». И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты. Сильные, резкие, с напряжением движения тазом в стороны и разгибание рук в различных направлениях. Выражение лица — сердитое.

8. «Цветок радостно просыпается и с грустью ложится спать». И. п. — основная стойка с полунаклоном (спина округлена), руки вперед-внизу или стойка на коленях с наклоном. 1—4 — наклон назад, руки вверх и в стороны. 5—8 — и. п. 1—4 — ощутить чувство радости и самолюбования. 5—8 — ощутить чувство огорчения и сожаления.

9. «Извержение вулкана». Из полуприседа прыжок вверх с различными движениями рук и ног, изображая огонь, пламя. Выполняя упражнение, произносить звуки взрыва, свиста, сильного шума. Ощущать чувство силы, решительности.

10. «Молния». Из основной стойки выпады в различных направлениях с различными резкими движениями руками. Ощущать чувство торжества и силы.

11. «Снеговик тает». Стоя в основной стойке, руки по швам, ноги врозь. 1—4 — медленное расслабление, приседание. Лицо выражает безысходность, тоску, страдание.

12. «Прилив и отлив». И. п. — основная стойка, руки согнуты. 1—4 — четыре шага вперед с волнообразным разгибанием рук вперед. 5—8 — четыре шага назад с волнообразным движением рук. Ощутить чувство ласки и заботы.

Прекрасное физическое развитие и устойчивую психику имеют дети, занимающиеся плаванием. Если вы упустили грудной возраст для обучения умению плавать, попробуйте сделать это позже.

Обучение ребенка плаванию за 5 занятий

Приготовьте резиновый надувной круг или спасательный жилет и смело приступайте к обучению 6—12-летних детей умению плавать способом «брасс».

1. На мелководье наденьте на ребенка круг, положите его подбородок на край круга, а руки отведите назад. Пусть он ляжет на воду, опираясь подбородком и плечами на круг, а ноги согнет в коленях и подведет стопы ближе к ягодицам. Потом хватом сверху со стороны подошвы захватит стопы руками. Стопы и колени при этом должны быть разведены в стороны (рис. 1).

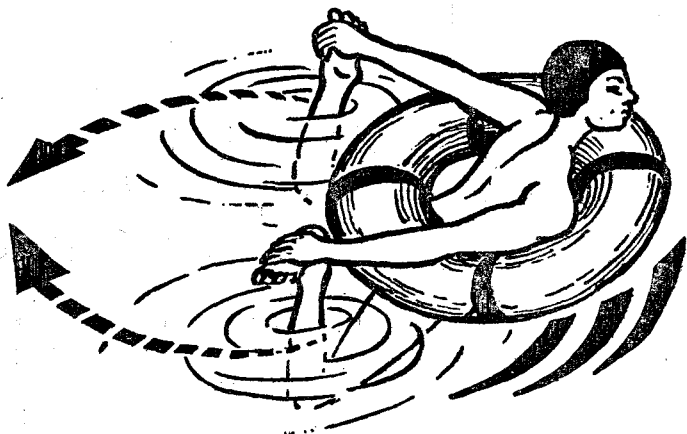


Рис. 1. Подготовительное упражнение для обучения плаванию способом «брасс»

После этого ребенку следует снять руки со стоп и выполнить гребок ногами по стрелкам, указанным на рисунке. Обычно, если захват стоп выполнен правильно, гребок получается отлично. Повторить упражнение от 50 до 100 раз.

С помощью указанного упражнения технику движения ногами осваивают обычно за 1—2 занятия, а самые некоординированные ученики — за 4—5 занятий.

2. Надеть на ребенка спасательный круг, руки опущены вниз. Мягко опустить его на воду на спину. Круг при этом встанет вертикально. Повторить первое упражнение в положении лежа на спине. Внимание: колени к животу не подтягиваются, иначе ребенок потеряет равновесие!

3. Плавание с кругом по 10—25 метров на груди, стараясь сделать как можно меньше гребков ногами. После гребка следует пауза в 2—3 с и расслабление. Плыть нужно мягко, бесшумно. Среди детей можно устроить соревнование: кто сделает меньше гребков. Результат 15 гребков на 25 м считается отличным, 20—хорошим, 25—удовлетворительным.

4. Плавание с кругом по 10—15 метров на груди, делая гребок только ногами. Руки свободно вытянуты впереди, держатся за круг.

5. Стоя на дне бассейна или водоема, при этом подбородок ребенка лежит на воде, руки вытянуты вперед, тыльной стороной они касаются друг друга. На большой глубине взрослому следует поддерживать ребенка одной рукой под грудь, другой — за талию. Выполняются гребки руками в стороны до уровня плеч. Локти после гребка прижимаются к туловищу, а кисти касаются подбородка.

Делая гребок руками — вдох («ап»), в положении руки у подбородка — выдох («фу-у-у»).

6. Плавание с кругом по 25—50 метров на груди, делая гребок только руками. Ноги свободно вытянуты назад. Голова погружается в воду от подбородка до середины лба.

7. Плавание с кругом на дистанцию 50—100 м на груди по следующей схеме: три гребка ногами (руки вытянуты вперед), затем гребок руками, и снова три гребка ногами. Голова, как и в упражнении 6, погружается в воду от подбородка до середины лба. Чтобы не потерять круг, рекомендуется привязать его к туловищу резиновым бинтом.

8. Плавание на груди без круга: три гребка ногами, один гребок руками. Отрезки дистанции от 10 до 50 м.

9. То же, но брассом на спине.

10. Плавание на груди с наименьшим количеством гребков руками и ногами. На дистанции 25 м 10 гребков руками и ногами — отлично, 15 — хорошо, 20 — удовлетворительно.

Продолжительность одного занятия 1—1,5 ч. Проводить их следует не менее 3 раз в неделю, а лучше — ежедневно. Освоив указанные упражнения, ребенок в состоянии будет свободно проплыть несколько сот метров.

Физическое воспитание детей школьного возраста рекомендуется не ограничивать только рамками учебного расписания уроков физкультуры. Постарайтесь определить ребенка в спортивную секцию, а если такой возможности нет, то продолжайте совместные с ним занятия самостоятельно в виде домашних тренировок по атлетизму, оздоровительному бегу, лыжному спорту, спортивным играм, йоге и другим видам спорта и оздоровительным системам. Для этого можно воспользоваться методикой занятий, изложенной в разделе «Физическое здоровье». Там же вы найдете рекомендации и по закаливанию ребенка.

Психическое воспитание

Ниже изложены ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей, желающих иметь психически нормального ребенка. (Дополнительные потому, что основы устойчивой психики закладываются при систематических занятиях физическими упражнениями или физическим трудом).

1. Иногда ваша нервная система не справляется с психической нагрузкой, полученной в течение дня на работе, в дороге, дома. Накопившуюся патологическую энергию родители часто сбрасывают на ребенка в виде криков, угроз и т. д. Если это делается систематически, ребенок становится нервным, капризным, с неустойчивой психикой. САМОЕ ОПАСНОЕ — КРИЧАТЬ РЕБЕНКУ В СПИНУ. Всегда и везде считалось и считается, что удар в спину — это большая подлость. Бранные слова, брошенные в спину (не только ребенка, но и взрослого) — это мощный энергетический удар, от которого следы остаются очень долго. Результатом такого нападения может быть *заикание, беспокойный сон, энурез* и другие нарушения в здоровье ребенка.

Если вы считаете, что ребенка нужно обязательно отругать, сделайте это, глядя ему в глаза. Только не вешайте ему ярлыки типа таких, как: «...а этот балбес — в кого только ты уродился?», «Безмозглый болван», «Разбойник», «Какой ты все-таки плохой мальчик» и др. Повторяя эти фразы постоянно, вы добьетесь своего: ваш ребенок **СТАНЕТ ПЛОХИМ!** Особенно сильно гипнотическая фиксация происходит в момент физического наказания, так как под воздействием сильных эмоций сила внушения взрослых резко возрастает.

2. Не раздражайтесь по поводу капризов ребенка. Маленькие дети стоят ближе к природе, и их психика намного чувствительней, чем у взрослых.

Поэтому очень часто их капризы возникают от вполне естественных желаний — они интуитивно чувствуют, что им нужно, а что — нет.

Например, ребенок отказывается есть. Не настаивайте и не огорчайтесь. Когда возникнет голод, он сам попросит пищи. То же самое касается и какой-либо определенной пищи — например, каши, которой в данный момент организму ребенка вовсе не требуется.

Или ребенок плохо засыпает в своей кроватке, предпочитая какое-либо другое место. Это может происходить в силу той же высокой чувствительности детей к геопатогенным зонам, и ребенок сам находит наиболее благоприятные места.

Часто родителей огорчает, что ребенок не хочет играть с новыми, дорогими игрушками. Зато со старыми, облезлыми и примитивными, не расстанется. Это объясняется тем, что игрушка, сделанная с любовью и особенно мягкая, имеет свойство удерживать психическую энергию длительное время. В то же время, игрушка серийного производства такой энергией не обладает.

3. Для психического здоровья детей очень важно, как показали наблюдения американского психотерапевта Росса Кемпбела, **ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ** родителей к своему ребенку. Причем, в некоторых случаях их ребенку отчаянно, больше всего на свете нужно пристальное внимание именно в ту минуту, когда родители меньше всего расположены уделять его.

Пристальное внимание означает, что вы сосредотачиваетесь на ребенке полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы ваш ребенок ни на мгновение не

сомневался в вашей любви к нему. Он должен чувствовать себя важной и значимой личностью; он должен быть уверен в своем праве на неразделенный, подлинный интерес, нераспыленное внимание, заботливую сосредоточенность и бескомпромиссный интерес к нему именно в данную минуту. Об этом упоминается и в Библии, там сказано, что *дети — дар Божий, награда от Него*. Чувствуя это, ребенок становится способным психически взаимодействовать с другими людьми и любить их.

К сожалению, в реальной жизни очень мало детей ощущают свою значимость. «Отстань», «Что ты пристал, как банный лист?», «Ты оставишь, наконец, меня в покое?» и др. — вот примерный перечень знаков «внимания» современных папаш и мамаш. А недостаток внимания такие родители стараются компенсировать мороженым, сладостями, подарками и другими суррогатами. Этот легкий путь является, к тому же, и ошибочным.

Конечно, пристальное внимание к ребенку требует гораздо больше времени. А найти его можно, только переориентировав шкалу жизненных ценностей с «*деньги, власть, слава*», на «*Бог, супруг, ребенок*». Опрос показал, что в первом случае, рано или поздно, люди сознавали, что ставили на ложные ценности. Они значительно чаще считают свою жизнь неудачной, потому что единственный ребенок стал преступником, или жена не выдержала и ушла и др.

Переориентировка на жизненные ценности «*Бог, супруг, ребенок*» удивительным образом меняет психологический климат как всей семьи, так и психическое здоровье отдельных его членов в положительную сторону.

Сказанное не означает, что вы должны пренебречь остальными аспектами жизни. Но подходите к этому разумно, постоянно контролируя время. А чему отдать предпочтение, теперь выберите сами.

4. Профилактика и лечение искривления позвоночника

Родители должны постоянно следить за осанкой своих детей, чтобы вовремя исправить ее дефекты с помощью корригирующих упражнений. Прежде всего, необходимо поддерживать правильно S-образное искривление позвоночника: в шейном отделе он умеренно прогибается вперед, в грудном — назад и в поясничном — опять вперед. Эти изгибы позволяют позвоночнику выполнять функции своего

рода упругой рессоры. Нормальная изогнутость позвоночника важна не только для хорошей осанки, но и для правильного выполнения разнообразных движений.

СКОЛИОЗ (боковое искривление позвоночника). Этот дефект в последнее время часто встречается у детей, мышцы которых ослаблены, особенно у детей с повышенной массой тела. В большинстве случаев он обусловлен односторонней нагрузкой на мышцы спины. Тяжелые школьные сумки дети должны носить на спине, но ни в коем случае — не в руке. Также не следует постоянно спать на одном боку. Родителям надо следить за правильной позой детей, когда те читают или пишут. Нельзя опираться на стол только одной рукой — от этого искривляется позвоночник.

Дети должны спать на жесткой постели. Мягкие постели с ватными или, еще хуже, поролоновыми матрасами неблагоприятно влияют на развитие детей и могут быть причиной возникновения сколиоза.

Если родители обнаружат, что у ребенка одно плечо выше другого и нижние углы лопаток находятся не на одной прямой линии, один бок выпячен или треугольные промежутки между руками и туловищем на высоте пояса неодинаковы, то необходимо обязательно обследовать ребенка у специалиста.

Детям, страдающим сколиозом, рекомендуются упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области, живота. Им не следует заниматься теми видами спорта, которые нагружают только одну руку (настольный теннис, бадминтон и др.).

Наиболее благоприятное исходное положение для выполнения упражнений — лежа на животе. При выполнении упражнений ноги от пола не отрывать, развернуть их в тазобедренных суставах пятками друг к другу, носками врозь. В положении стоя упражнения следует делать только тогда, когда ребенок освоит движения из положения лежа.

Каждое из приведенных упражнений повторять 6—12 раз.

1. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Поднять правый локоть с пола и 2 раза сделать пружинящее движение назад (голова и левый локоть не отрываются от пола). То же — левым локтем.

2. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Поднять верхнюю часть туловища, голова на одной прямой с туловищем (глядеть в пол). Опустить лоб на правый локоть, потом на левый. Вернуться в исходное положение.
3. Лежа на животе, руки в стороны. Поднять правую руку, отвести назад левую, выполнить два маха руками. То же — со сменой положения рук.
4. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Приподнять согнутые руки и верхнюю часть туловища. Повернуться поочередно налево и направо. Голову держать прямо, не запрокидывать и не наклонять вперед.
5. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Выпрямить правую руку вверх и выполнить несколько махов назад. То же — со сменой положения рук. Голову не отрывать от пола. Вариант: то же, но руки в сторону.
6. Лежа на животе, руки вверх, пальцы сцеплены в «замок». Приподнять верхнюю часть туловища. Повороты туловища направо и налево (посмотреть «в окошко» под мышкой).
7. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Скользя левой ногой по полу, согнуть ее в колене и стараться дотянуться коленом до левого локтя или даже левой подмышки. То же — другой ногой.
8. Лежа на спине. Поднять руки вверх и поочередно потянуться вверх левой и правой руками. Мышцы живота подтянуты, напряженные прямые ноги прижаты к полу.
9. Лежа на спине. Поднять руки вверх и, скользя по полу, делать наклоны поочередно вправо и влево. Вариант: то же, но наклоны выполнять, слегка приподнимая туловище.
10. Лежа на спине, руки на затылке, ноги прижать к полу. Повернуть туловище направо (левый локоть и ноги не отрывать от пола). Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
11. Сидя, ноги врозь. Поднять руки и выполнить круговые движения в боковой плоскости попеременно правой и левой рукой с поворотом туловища (глазами следить за движением руки). Сначала выполнять упражнение медленно, затем постепенно ускорить темп, круговые

- движения выполнять непрерывно (когда одна рука сверху, другая начинает вращение).
12. Сидя, ноги врозь. Развести руки в стороны, затем отвести их назад вверх (ладони вверх) и сделать два маха руками назад. Повернуть туловище направо, наклониться, опершись руками о пол, стараясь лбом коснуться пола. То же — в другую сторону. Вариант: то же, но в упоре на руки с поворотом направо отвести назад левую ногу, и наоборот.
 13. Сидя, ноги врозь. Развести руки в стороны вверх и сделать глубокий наклон вправо; правая рука касается пола, левая согнута над головой. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
 14. Лежа на правом боку, правая рука вверх (ладонь на полу), левая — вдоль туловища. Медленный наклон влево, правая рука движется по полу к туловищу, левую поднять. Повторить несколько раз. То же — на левом боку.
 15. Стоя на коленях, поднять руки вверх и выполнить ими два пружинящих движения назад. Перейти в положение сидя на коленях, перекрестив руки в области запястий. Повернуть туловище направо и выполнить в повороте два пружинящих движения. То же — в другую сторону.
 16. Стоя на четвереньках (предплечья опираются на пол). Поднять правую руку, повернуть туловище и голову направо и сделать несколько махов правой рукой назад. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
 17. Стоя на коленях, руки вытянуть вперед. Садиться на пол поочередно справа и слева (всегда через исходное положение), руки движутся в противоположном направлении.
 18. Стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх. Сесть на правую пятку, глубокий наклон вперед, лбом коснуться левого колена, правую руку поднять, левую — отвести назад. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
 19. Стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх. Наклониться вперед вправо, руками коснуться пола и выполнить в наклоне два пружинящих движения вперед (грудная клетка поднята). Вернуться в исходное положение, сделать два маха руками назад. То же — в другую сторону.

20. Стоя на коленях, ноги врозь, руки вверх. Повернуть туловище направо и правой рукой дотронуться до правой пятки. Вернуться в исходное положение. То же — в противоположную сторону.
21. Стоя на коленях, правая нога отведена в сторону, руки в стороны. Выполнить два маха руками назад. Повернуться направо, наклониться, отвести назад правую руку, поднять вверх левую (кисть касается правой стопы) и сделать правой рукой два маха назад (голова повторяет движение руки). Повторить несколько раз. То же — с отведенной в сторону левой ногой.
22. Стоя на колене, правая нога отведена в сторону, руки в стороны вверх, ладони вверх. Повернуться направо и сделать глубокий наклон, стараясь коснуться лбом колена правой ноги, руки назад. Повторить несколько раз. То же — с отведенной в сторону левой ногой.
23. Стоя на коленях, правая нога отведена в сторону. Выполнить два маха руками назад. Повернуть туловище направо, наклон, прогнувшись, правую руку назад, левую — вверх, кистью коснуться подъема правой ноги и сделать пружинящее движение в наклоне вперед. Повторить несколько раз. То же — с отведенной влево левой ногой.
24. Стоя на четвереньках, опираясь на кисти рук, пальцы соприкасаются. Правую ногу выпрямить в сторону (вправо) и скользить носком ноги по полу к правой руке, голова следует за движением ноги. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
25. Сидя по-турецки, согнуть правую руку за спиной, расслабленно поднять левую руку, наклониться вправо и выполнить пружинящее движение в наклоне в сторону. То же — в другую сторону со сменой положения рук.
26. Сидя по-турецки, руки на голове. Наклон вправо, вернуться в исходное положение. То же — влево.
27. Сидя по-турецки, руки на голове. Поочередно, пружинящим движением, поворачивать туловище вправо до крайнего положения.
28. Сидя на правой ягодице, ноги согнуты назад, правой рукой опереться на пол, левую отвести в сторону. Встать на колени, поднять таз и левую руку вверх, не отрывая правой руки от пола. Повторить несколько раз. То же — в другую сторону.

29. Стоя на четвереньках с опорой на предплечья. Вывести таз вправо и повернуть голову направо (посмотреть на правое бедро). Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
30. Стоя на четвереньках. На два счета левую руку и правое колено продвинуть как можно больше вперед, наклониться вправо, стараясь достать лбом правое колено. На счет «три — четыре» перенести силу тяжести тела на правую ногу. То же — в другую сторону.
31. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки расслаблены, кисти касаются пола. Повернуть туловище и голову направо, отвести в сторону назад вверх правую руку (следить за правой рукой), левая рука не должна отрываться от пола. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
32. Стоя ноги врозь, руки на затылке. Выполнить наклон вперед, прогнувшись. Повернуть туловище направо и налево.
33. Стоя ноги врозь, руки согнуты перед грудью (плечи развернуты и опущены, локти выше кистей). Выполнить два пружинящих упражнения руками назад, повернуть туловище направо, отвести правую руку в сторону вверх назад (ладонь вверх) и сделать два маха правой рукой назад. Вернуться в исходное положение. То же — другой рукой в другую сторону.
34. Стоя ноги врозь, руки в стороны. Выполнить наклон вправо, хлопнуть левой рукой по правой ладони. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
35. Стоя ноги врозь, руки поднять вверх. Круговые боковые вращения вперед попеременно правой и левой рукой с поворотом туловища за рукой (темп вращения постепенно увеличивается).
36. Стоя ноги врозь, руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками с одновременным вращением туловища.
37. Стоя ноги врозь, руки в стороны. Выводя туловище поочередно влево и вправо, тянуться за рукой.
38. Лежа на животе, руки выпрямлены вверх. Продвижения вперед: а) подтянуть туловище к рукам, ноги расслаблены; б) вперед всегда выдвигается правая рука и левая нога, и наоборот. Это упражнение следует выполнять только в помещении или на ровном покрытии.

КИФОЗ (округлая спина). Этот дефект — округлая спина, торчащие лопатки и увеличенный прогиб в поясничной части позвоночника (гиперлордоз) — также часто встречается у детей.

При округлой спине дети должны преимущественно укреплять мышцы спины, межлопаточной области и живота. Мышцы груди следует растягивать, так как они очень сокращены, и из-за этого плечи выдаются вперед. Ребенок, стараясь распрямиться, запрокидывает голову, напрягает мышцы шеи и прогибается в пояснице, вследствие чего осанка, естественно, не улучшается.

Торчащие лопатки (крылышки) возникают из-за слабости мышц, главным образом, спинных. Поэтому необходимо научить детей правильному положению грудной клетки: плечи расправлены и опущены, лопатки располагаются так, чтобы острый конец их нижнего края касался спинной части нижних реберных дуг.

Детям, страдающим кифозом, рекомендуется выполнять следующие упражнения (каждое упражнение повторять 6—12 раз).

1. Лежа на спине, напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу, шею вытянуть, руки лежат свободно вдоль туловища. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох через нос), так же медленно опустить через стороны вниз (выдох через рот); руки скользят по полу.
2. Лежа на спине, руки в стороны, ладони лежат на полу. Поднять грудную клетку, опираясь головой на пол.
3. Лежа на спине, руки лежат свободно вдоль туловища. Быстро сесть, поднять руки вверх, вдохнуть и сделать два маха руками назад. Медленно, на выдохе, вернуться в исходное положение. На пол сначала опускается поясница, затем грудная клетка, плечи и голова.
4. Лежа на животе, руки согнуты, лоб на тыльной стороне кистей. Поднять голову, не отрывая кистей ото лба, сделать пружинящий наклон назад. Вернуться в исходное положение.
5. Лежа на животе, руки подняты вверх. Оторвать руки и верхнюю часть туловища от пола, сделать два пружинящих наклона назад (голову не запрокидывать). Вернуться в исходное положение.
6. Лежа на животе, руки подняты вверх. Поднять от пола правую руку и левую ногу как можно выше, 2 раза

- сделать ими мах назад, вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз. То же — левой рукой и правой ногой.
7. Сидя по-восточному, руки на голове. Пружинящий наклон назад, поднять руки вверх и сделать ими два маха назад.
 8. Стоя на коленях, руки подняты вверх. Два маха руками назад. Сесть на колени, наклониться вперед, прогнувшись, отвести руки назад и сделать два маха руками вперед (грудная клетка остается приподнятой).
 9. Стоя, ноги слегка расставлены, руки подняты вверх. Два раза пружинящим движением отвести руки назад. Глубокий наклон вперед и два пружинящих наклона вперед, пальцами и ладонями стараться коснуться пола.
 10. Стоя ноги врозь, руки к плечам. Пружинящий наклон вперед, выпрямиться. Следующий наклон вперед выполнить с расслаблением туловища и рук, пальцами коснуться пола и выпрямиться.
 11. Стоя. Положить руки на затылок и чередовать расслабленные наклоны вперед и выпрямление (туловище прямо).
 12. Стоя. Положить руки на затылок и чередовать расслабленные наклоны вперед и выпрямление с поворотом туловища поочередно вправо и влево.
 13. Стоя. Поднять руки вверх, сцепить кисти. Круговые вращения туловища. После расслабленного наклона вперед повторить упражнение.
 14. Стоя. Поднять руки вверх и выполнить пружинящее движение руками назад. После расслабленного наклона вперед повторить упражнение.
 15. Стоя. Развести руки в стороны, дважды потянуться вправо и дважды — влево за рукой. После расслабленного наклона вперед повторить упражнение.
 16. Стоя. Выполнить руками движение пловца («басс» и «кроль»).
 17. Лежа на полу на животе лицом к стулу, держась руками за край сиденья. Поочередно отводить назад правую и левую ногу.
 18. Стоя, прямыми руками держать палку внизу на ширине плеч. Поднять палку вверх, сделать два маха руками назад как можно дальше. Вернуться в исходное положение.

19. Стоя, прямыми руками держать палку внизу на ширине плеч. Поднять палку вверх, согнуть руки, положить палку на лопатки, наклониться вперед, выпрямить руки и медленно вернуться в исходное положение.
20. Стоя, ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. Наклон влево, положить палку на лопатки, пружинящий наклон влево. Вернуться в исходное положение. То же — в другую сторону.
21. Стоя, ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. Наклон вперед, повернуть палку вертикально (правая рука внизу, левая — вверху), пружинящий наклон вперед. Повернуть палку так, чтобы левая рука была внизу, а правая — вверху, и выполнить пружинящий наклон вперед. Вернуться в исходное положение.
22. Стоя, ноги врозь, руки с палкой вытянуты вперед. Попеременные повороты туловища влево и вправо с пружинящим движением в повороте.
23. Лежа на спине, руки с палкой подняты вверх. Сесть, поднять левую ногу, палкой коснуться носка левой ноги, вернуться в исходное положение. То же — другой ногой.

Некоторые упражнения из комплекса, рекомендованного при сколиозе (упр. 2—5, 8, 11, 12, 15, 21, 26, 27, 29, 32), эффективны и при кифозе.

5. Профилактика и лечение плоскостопия

Плоскостопие, то есть опущение (уплощение) сводов стопы возникает вследствие ослабления подошвенных мышц из-за малоподвижного образа жизни ребенка и избыточной массы тела. Рессорная функция стопы при этом нарушается, что приводит, со временем, к серьезным расстройствам здоровья. Природой рассчитано так, что у взрослого рессорная функция стопы сохраняется лишь при массе тела 55—70 кг; с возрастом, в результате постоянного давления лишних килограммов на стопу, пяточная кость отодвигается назад, лодыжка опухает, а стопа — уплощается. Отток крови при этом задерживается. Так возникает возрастное плоскостопие, а с ним — и сопутствующие ему заболевания ног (застой крови, отечность, варикозное расширение вен, боли при длительном стоянии на ногах и др.).

Профилактика и лечение плоскостопия сводится к снижению массы тела (см. раздел «Нормализация массы те-

ла») и укреплению мышц стопы. Для профилактики из приведенных ниже упражнений выбираются 4—6, они включаются в разминку 2—3 раза в неделю. Для лечения плоскостопия следует выполнять весь комплекс упражнений 3—4 раза в неделю. Каждое упражнение повторять от 10—15 до 100 раз (от 30 с до 2—3 мин) в зависимости от тренированности человека и поставленных задач.

Лежа на спине.

1. Поочередно и вместе оттягивать носки с одновременным их поворотом внутрь.
2. Поочередно и одновременно поднять пятки от опоры (пальцы ног касаются опоры).

Сидя.

3. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Приподнимание пяток вместе и поочередно.
4. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Сгибание-разгибание стоп вместе и поочередно.
5. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
6. Положить одну ногу на колено другой. Круговые движения стопы в обе стороны. То же — другой ногой.
7. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их.
8. Катание подошвами стоп скалки, шариков, маленьких мячей.
9. Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп: наклоняя туловище назад, встать с опорой на боковую поверхность стоп.

Стоя.

10. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе: а) подниматься на носки двух ног; б) поднимать пальцы ног с опорой на пятки обеих ног, левой и правой ноги поочередно; в) перекат с пяток на носки и обратно.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
12. Стопы параллельны. Переход в положение стоя на наружных сводах стопы.
13. Стопы на гимнастической палке (палка поперек стоп, стопы параллельны). Полуприседания и приседания.
14. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Приседания.
15. Стоя на набивном мяче. Приседания.

В движении.

16. Ходьба на носках, на внешних и внутренних краях стоп, на носках с полусогнутыми коленями, на носках с высоким подниманием коленей, по наклонной поверхности (пятками к вершине), по наклонной поверхности на носках (вверх и вниз).
17. «Улитка»: продвижение вперед за счет сгибания стопы (сначала попеременно, затем, по мере укрепления подошвенных мышц, одновременно на двух ногах).
18. Подскоки на двух и на одной ноге.
19. Медленный пружинистый бег.

Заключив упражнения, сделайте массаж стоп, голеностопных суставов, ахилловых сухожилий и голеней.

6. Лечение бронхиальной астмы

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание, сопровождающееся, в основном, приступами удушья, которые обусловлены нарушением проходимости бронхов. Применяемые для лечения астмы медикаментозные средства часто сами становятся причиной обострения болезни, так как могут служить аллергенами, от которых развивается приступ удушья.

Поэтому самыми надежными средствами борьбы с астмой являются средства физической культуры, отказ от алкоголя и курения.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Одним из основных средств закаливания при лечении астмы является вода. Под воздействием холодной воды происходит резкий повышенный выброс в кровь гормонов, в частности, адреналина, который способствует расширению бронхов, купированию отека и уменьшению секреции желез их слизистой оболочки. Это позволяет нормализовать дыхание естественным путем.

Методика закаливания подробно изложена в разделе «Повышение иммунитета...»

Особенности закаливания холодной водой при лечении бронхиальной астмы заключаются в том, что процедуры должны применяться как можно чаще: утром, после сна, после возвращения из детского сада или из школы (для детей) и с работы (для взрослых), а также перед сном и ночью (ночью в период приступа через каждые 1,5 ч). После ежедневных оздоровительных занятий следует при-

нимать только теплый душ, а в конце процедуры — холодный.

В период приступа после водных процедур, чтобы не провоцировать одышку и приступ удушья, отдыхайте только в положении сидя, в это время полезно сделать массаж лица. Дыхание — диафрагмальное. Старайтесь надевать на себя как можно меньше одежды и используйте любую возможность, чтобы побегать или походить босиком: дома — по полу, летом в межсезонье — по земле, траве, гальке, песку, а зимой — по снегу.

В жаркую погоду рекомендуется больше находиться в тени: при бронхиальной астме солнечная радиация стимулирует приступы удушья.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ. При лечении бронхиальной астмы массаж не сделает больного здоровым, но поможет снять приступ и предотвратить его повторение.

В период обострения точечный массаж проводят несколько раз в день, в период между приступами достаточно 1—2 раза (утренний массаж эффективнее). Метод воздействия — тормозной: от легкого поглаживания до выраженного надавливания на точки в течение 1—3 мин. Массаж точек проводят в последовательности, соответствующей их порядковому номеру (рис. 2).

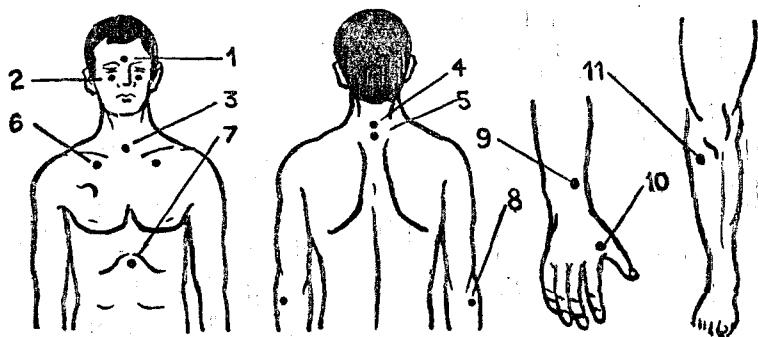


Рис. 2. Точечный массаж для снятия приступа бронхиальной астмы

Для профилактики астмы точки 4, 5, 6 и 7 использовать не рекомендуется.

Точка 1. Одиночная, располагается между бровями.

Точка 2. Симметричная, располагается на расстоянии 0,5 цуня от нижнего края глазной щели на

условной линии, проведенной через зрачок (определение «цунь» см. рис. 3).

- Точка 3. Одиночная, располагается над яремной вырезкой, в яме между краями ключиц.
- Точка 4. Одиночная, располагается между седьмым шейным и первым грудным позвонками.
- Точка 5. Одиночная, располагается между первым и вторым грудными позвонками.

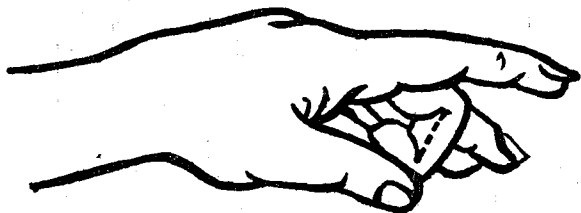


Рис. 3. Определение цуня

- Точка 6. Симметричная, располагается на 1,5 цуня ниже подключичной впадины, между первым и вторым ребрами.
- Точка 7. Одиночная, располагается посредине между пупком и мочевидным отростком грудины.
- Точка 8. Симметричная, располагается на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня от наружной кожной складки локтевого сустава, образующейся при сгибании руки.
- Точка 9. Симметричная, располагается напротив большого пальца выше места, где прощупывается пульс.
- Точка 10. Симметричная, располагается на тыльной стороне кисти. В этом месте, если пальцы выпрямить, а большой — отвести, заметно углубление.
- Точка 11. Симметричная, располагается ниже колена, чуть смещена наружу. Если прижать центр ладони (пальцы раздвинуты) к коленной чашечке, то кончик среднего пальца укажет на высоту расположения точки, а мизинец — насколько она смещена наружу.

Если вы делаете массаж ребенку, то постарайтесь превратить эту процедуру в игру.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА МЕЖДУ ПРИСТУПАМИ.
Наиболее эффективными средствами для профилактики и

лечения бронхиальной астмы являются оздоровительный бег и ходьба с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания, общеразвивающие и силовые упражнения, плавание и спортивные игры. Методика занятий подробно описана в соответствующих разделах книги. Поэтому ниже отметим только особенности, которые необходимо учитывать при выполнении упражнений.

1. Диафрагмальное дыхание при беге выполняется однократно или сериями по 3—4 вдоха-выдоха, без кашля. Выраженное диафрагмальное дыхание чередуется с естественным (в пределах 30 с).

Важно научиться выполнять диафрагмальный выдох на 6—8 пар шагов, удерживая живот сильно втянутым за счет мышц брюшного пресса. На вдохе на 1—3 пары шагов держать живот выпяченным.

2. Длительность оздоровительного бега при пульсе 130—150 уд/мин можно постепенно довести до 1 ч. Детям меньше 6 лет длительность ограничивать не следует. Бегом занимайтесь в любую погоду — чем ниже температура воздуха, тем лучше результат. При низкой минусовой температуре воздуха дышать надо обязательно через рот.

3. При диафрагмальном дыхании во время ходьбы, начав движение, сразу же стремитесь к форсированному выдоху, используя всю силу мышц брюшного пресса; полный выдох делайте на 6—8 пар шагов. Остановитесь, слегка наклонитесь вперед и, предельно выпячивая живот, сделайте вдох и сразу же глухо кашляните, резко втягивая живот. Вдох и кашель повторите еще 1—2 раза и продолжайте ходьбу.

4. Освойте ходьбу и медленный бег с поверхностным дыханием через нос, плавание — с коротким вдохом-выдохом.

Длительность занятий и методика комплексирования средств физической нагрузки такие же, как и при оздоровительной тренировке.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Специальные дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательные мышцы.

Выполняя специальные дыхательные упражнения, надо обязательно дышать через рот, так как при форсированном дыхании через нос можно занести патологическое содержимое носоглотки в бронхи. При обильной мокроте упражне-

ние начинайте во время паузы между вдохом и выдохом, чтобы не вызвать приступа кашля.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, на уровне плеч, максимально отведены назад, пальцы разведены, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад. На счет «раз» движением рук вперед молниеносно скрестить их перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох), на счет «два» плавно, медленно вернуться в исходное положение (за счет диафрагмального вдоха выпятить живот).

Следите, чтобы кисти каждый раз обязательно отводились далеко назад. Только тогда будет обеспечена молниеносность хлеста и удар по лопаткам (важной рефлексогенной зоны) нужной силы.

2. Стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны и вверх. На счет «раз», опускаясь на всю ступню, наклониться вперед, округлив спину, руки маховым движением через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох), на счет «два-три» руки плавно развести в стороны, снова скрестить перед грудью, 2—3 раза хлестнуть кистями по лопаткам и, продолжая выдох, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, выпятить живот за счет диафрагмального вдоха.

Руки должны быть полностью разведены в стороны, кисти предельно подняты вверх. Только при таком условии хлест по лопаткам будет достаточно сильным. Как правило, новички могут в наклоне хлестнуть по лопаткам не более 3 раз, но со временем, по мере роста тренированности, эта цифра изменится в сторону увеличения.

3. Стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх и назад, пальцы сплетены (как будто держите топор). На счет «раз», опускаясь на стопу, одновременно быстро наклониться вперед, округлив спину, хлестнуть руками вперед-вниз-назад, как при рубке топором (громкий мощный выдох); на счет «два» плавно вернуться в исходное положение, выпячивая живот за счет диафрагмального вдоха.

Выполняя упражнение, нельзя сгибать ноги в коленях, иначе, ударив руками о землю, можно поранить их.

4. Лежа на спине. На счет «раз-два-три» сделать мощный, длительный, предельной глубины вдох, сокращая мышцы брюшного пресса (живот сильно втянут), на счет

«четыре» — диафрагмальный выдох, предельно выпячивая живот. Затем глухо, за счет быстрого напряжения мышц брюшного пресса, кашлянуть (можно и без кашля).

5. То же, но в положении стоя.

6. То же, но в положении сидя.

7. Лежа на спине. На счет «раз» согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, одновременно начав мощный вдох; на счет «два-семь», сильно прижимая руками колени к груди, продолжить и завершить вдох на его пределе, на счет «восемь» вернуться в исходное положение, выпятить живот за счет диафрагмального выдоха и глухо кашлянуть только за счет напряжения брюшного пресса.

8. (Для детей, выполняется с помощью взрослого.) Выжимание лежа. Стоя на коленях лицом к ребенку, который лежит на спине, обхватите руками его голени (на середине). При этом выполняется так же, как в упр. 7. Следите за тем, чтобы ваши плечи находились строго над площадью опоры (над кистями), тогда будет оказываться правильное давление на грудную клетку ребенка.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом, предплечья плотно прижаты к нижним ребрам и диафрагме, кисти — к бокам. На счет «раз» глубоко наклониться вперед, округлив спину, упереться предплечьями в бедра, слегка присесть (голова на уровне коленей, взгляд направлен вниз и назад), одновременно начав мощный вдох; на счет «два-семь» продолжить и на пределе завершить вдох, руки расслабленно опустить, выпятить диафрагмальным выдохом живот и глухо кашлянуть, повторить вдох и кашель еще 2 раза; на счет «восемь» возвратиться в исходное положение, выпятить живот за счет диафрагмального выдоха.

10. (Для детей: выполняется с помощью взрослого.) Выжимание стоя. Ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, помогающий встает сзади, плотно прижавшись к нему, предплечьями и кистями обхватив его в области нижних ребер и диафрагмы. Выполняется прием так же, как и в упр. 9.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА. Эти присмы и средства следует использовать для предупреждения приступов.

1. Умыться шестью пригоршнями холодной воды и хорошо растереть водой лицо. Затем, стоя, наклониться вперед и втянуть носом воду из пригоршни. Оставаясь в

наклоне, хорошо высморкаться. Повторить 6 раз. После этого взять в рот как можно больше холодной воды, запрокинуть голову и долго полоскать горло. Повторить 6 раз. Закончить процедуру двумя большими глотками холодной воды.

Прием эффективен также при заболеваниях верхних дыхательных путей — остром рините, заболеваниях придаточных пазух носа, ангине. Выполнять его лучше после массажа лица, шеи и спины. (При отите втягивать воду носом не рекомендуется).

2. Вымыть в холодной воде 150 г корня хрена, прокрутить через мясорубку, добавить сок двух лимонов. Хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. ложке утром 1 раз в день или перед приступами (детям — по $1/2$ ч. ложки) до улучшения состояния.

3. Смешать 100—120 мл свежего морковного сока с подогретыми до 70—80°C 100—120 мл цельного молока. Пить утром вместо завтрака небольшими глотками в течение месяца. Помогает также при болезни печени, от которой страдают многие астматики в результате приема фармакологических средств. Если боли в печени не проходят, после недельного перерыва повторить лечение.

4. Заварить стаканом кипятка 4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи, настоять 30 мин, процедить. Пить по $1/4$ стакана 3 раза в день. Средство эффективно также при остром и хроническом бронхите, кашле, хриплом голосе, воспалении легких, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

5. Жир бараний — 500 г (другим жиром заменять нельзя), мед пчелиный — 500 г, масло сливочное — 500 г, порошок какао — 100 г, яйца куриные — 10 штук. Все смешать и проварить в течение 1—2 мин до момента закипания. Массу остудить, перемешивая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплым молоком. Курс лечения — 1 месяц, перерыв 2 недели, затем еще курс — 1 месяц.

6. Сауна.

7. *Голодание.* Как показали наблюдения А. Н. Кокосова и С. Г. Осинина, регулярное голодание дает хорошие результаты в лечении больных бронхиальной астмой: организм освобождается от пневмококков, которые играют важную роль в развитии заболевания, происходит восстановление нарушенной структуры слизистой оболочки дыхательных путей.

Для предупреждения и купирования приступов физическую нагрузку рекомендуется сочетать с другими средствами.

ПРИ ПРЕДВЕСТНИКАХ ПРИСТУПА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ (обильные выделения из носа, чихание, кашель), а также при обострении хронических респираторных заболеваний не проводите тренировки по плаванию. Ежедневно, до выздоровления, через каждые 1—1,5 ч необходимо проводить следующий цикл приемов:

теплый душ — 2 мин;

холодная ванна или обливание (дозировка с учетом самочувствия);

промокание тела сухим полотенцем;

6-минутная физическая нагрузка в сочетании с воздушной ванной (при отсутствии лихорадочного состояния): для детей до 3 лет — подвижная игра и гимнастика с паузами для отдыха, для остальных — бег трусцой, быстрая ходьба или упражнение «лягушка» (упор присев — выдох, упор лежа — вдох за 1 с: выполнять до усталости, босиком, полюбощенным);

массаж лица в сочетании с водными процедурами (см. дополнительный прием) 1—2—3—4 раза до полной или относительно полной нормализации носового дыхания;

массаж грудной клетки в различных исходных положениях (стоя, согнувшись с опорой кистями или предплечьями на стол, лежа на животе и лежа на спине), суммарное время выполнения 8—15 мин (в зависимости от возраста и уровня здоровья);

дыхательная гимнастика: упр. 9—6 раз, спокойная ходьба — 2 мин, упр. 1—6 раз, спокойная ходьба — 2 мин;

массаж лица в сочетании с водными процедурами 1—2 раза;

отдых в постели с высоким изголовьем.

Приступайте к выполнению физической нагрузки сразу же, как только возникнут первые признаки тревоги, даже если это произойдет в самое неподходящее время.

Во время приступа не теряйтесь, для купирования приступа удушья выполните следующий цикл приемов: купание или обливание холодной водой, 3—8 мин (чем холоднее вода и чем дольше ее воздействие, тем лучше). В ходе этой процедуры — диафрагмальное дыхание и откашливание;

промокание тела сухим полотенцем;

ходьба (босиком, полуобнаженным) с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания с откашливанием — 3—4 мин;

массаж лица в сочетании с водными процедурами — 2 раза;

дыхательная гимнастика: упр. 9—3 раза по 2 выжимания; между сериями массаж грудной клетки;

сидя, чередование естественного и выраженного диафрагмального дыхания, легкое откашливание — 5 мин;

массаж лица в сочетании с водными процедурами — 1—2 раза;

массаж грудной клетки (поглаживание, вибрация, похлопывание) — 6 мин;

дыхательная гимнастика: упр. 9—2 раза по 3 выжимания; между сериями — массаж грудной клетки, 2 мин;

растирание подошв — 2 мин.

физические упражнения — до 6 мин;

отдых сидя, чередуя естественное и выраженное диафрагмальное дыхание, легкое покашливание — 5 мин.

Весь цикл приемов повторять до достижения положительного результата, для чего иногда требуется 5—6 ч.

Для купирования приступа у маленького ребенка необходимо выполнить следующие действия:

погрузить малыша в холодную воду на 3—6 мин (при дрожании подбородка у ребенка процедуру следует немедленно закончить);

промокнуть тело ребенка пеленкой;

сделать воздушную ванну с одновременным массажем лица и умыванием холодной водой — 1—2 раза;

продолжая воздушную ванну, провести массаж грудной клетки (основной прием — поглаживание);

исполнить упражнение 8 или 10 дыхательной гимнастики 4—6 раз;

уложить ребенка в постель с высоким изголовьем и растереть ему подошвы;

повторить массаж лица и умывание — 1—2 раза;

повторить упр. 8 или 10 дыхательной гимнастики 4—6 раз;

дать ребенку отдохнуть в постели в положении полусидя до 10 мин;

повторить массаж лица, умывание, массаж грудной клетки, выжимание — 20 мин;

повторять весь цикл приемов до достижения результата (иногда для этого может потребоваться несколько часов).

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ ПО МЕТОДУ К. БУТЕЙКО. Астматический приступ является защитой организма от гипервентиляции, при которой происходит потеря углекислоты: при падении содержания CO_2 ниже 3% наступает смерть. Метод поверхностного дыхания, разработанный К. Бутейко, основан на волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Он позволяет поддерживать уровень углекислоты в крови в пределах нормы и существенно (в 3—5 раз) сократить срок лечения бронхиальной астмы.

Противопоказания к освоению метода: психические заболевания и умственные дефекты; заболевания, угрожающие кровотечением; инфекционные заболевания в остром периоде; очаговая инфекция на корнях зубов.

Метод ВЛГД не следует сочетать с другими методами лечения: больной должен закончить курс или убедиться в его неэффективности. Допускается только принимать лекарства для снятия приступа бронхиальной астмы (пока больной не освоил полностью рекомендуемый метод для снятия приступа).

Метод ВЛГД заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления дыхательной мускулатуры (диафрагмы) до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки...

Занятия проводятся в любой позе, в любых условиях (лежа, сидя, стоя, в движении), но обучаться методу целесообразно сидя. Перед тренировкой необходимо усвоить, что глубокое дыхание создает кислородное голодание организма, то есть чем глубже дышишь, тем меньше кислорода поступает в ткани организма (чем глубже дыхание, тем сильнее человек задыхается).

Прежде всего, нужно освоить глубокодыхательную пробу. Суть ее заключается в том, что обучающийся изменяет глубину дыхания (увеличивает или уменьшает ее). Если у обучающегося имеются в данный момент выраженные признаки заболевания (статус астматика, головные боли у гипертоника, боли под ложечкой у больного язвенной болезнью и др.), то необходимо уменьшить глубину дыхания до исчезновения или уменьшения симптомов болезни. При этом надо зафиксировать время, которое понадобилось для уменьшения или снятия соответствующего симптома, что происходит обычно при правильном соблюдении методики

уменьшения глубины дыхания в течение 3—5 мин. Затем необходимо углубить дыхание в 2—3 раза, но не максимально, и зафиксировать время, в течение которого вновь появится болезнь, после чего снова снять приступ или симптом методом ВЛГД.

Во время проведения пробы нужно следить за изменением пульса (насколько он учащается при глубоком дыхании и становится реже при применении метода ВЛГД). Если пульс резко учащается (больше чем на 30% от исходного) или становится мягким (снижается артериальное давление), то пробы необходимо прекратить, чтобы избежать пароксизмальной тахикардии или обморока, к чему может привести глубокое дыхание в течение более 3 мин.

Затем следует определить контрольную паузу (в конце выдоха двумя пальцами несильно зажмите нос, поднимите глаза вверх и зафиксируйте время задержки до первой трудности) и максимальную паузу (время задержки дыхания до предельной трудности).

На первом этапе (после освоения глубокодыхательной пробы и определения контрольной и максимальной пауз) метод ВЛГД следует применять только при наличии симптомов или приступов болезни для их снятия.

Перед применением метода и после этого необходимо измерить частоту пульса, контрольную и максимальную паузу, и данные занести в дневник самоконтроля.

На втором этапе необходимо постоянно следить за дыханием и применять метод ВЛГД, даже если состояние удовлетворительное. Этот этап продолжается до полной нормализации дыхания, увеличения контрольной паузы до 60 с и более и максимальной — до 90 с и более, уменьшения частоты пульса в покое (иногда пульс удается снизить до 50 уд/мин, что свидетельствует о хороших результатах лечения).

На третьем этапе занятия продолжительностью от 15 до 40 мин (в зависимости от индивидуальных особенностей) проводите утром (чтобы ликвидировать последствия глубокого дыхания во время сна) и перед сном (чтобы дыхание в меньшей степени усиливалось к утру и не возникал приступ). Днем не забывайте следить за глубиной дыхания, добивайтесь постоянного ее уменьшения. По мере нормализации дыхания и ликвидации симптомов болезни количество тренировок и их интенсивность необходимо уменьшить, если же состояние ухудшается — увеличить.

Если контрольная пауза составляет 20 с и ликвидированы основные симптомы болезни, то метод ВЛГД можно применять и при выполнении физической нагрузки (медленная и быстрая ходьба, медленный бег), но обязательно соблюдая следующие рекомендации:

если во время нагрузки не срывается дыхание, и контрольная пауза после нагрузки становится больше, чем до нее, нагрузка выбрана правильно; уменьшение контрольной паузы после окончания ходьбы или бега свидетельствует о чрезмерной нагрузке;

если перед занятием контрольная пауза меньше обычной, нагрузку необходимо уменьшить;

дышите только носом; если дыхание становится недостаточным даже при очень медленном беге, прекратите тренировку;

при хроническом насморке необходимо предварительно, в состоянии покоя, восстановить свободное носовое дыхание, используя метод ВЛГД;

перед бегом необходимо пройти 2—5 мин ускоренным шагом, следя за правильным дыханием, дышать следует носом; начинать бег нужно как можно медленней;

учитывайте, что максимальная пауза во время бега по сравнению с максимальной паузой в состоянии покоя сокращается примерно в 2 раза;

на начальных этапах освоения беговой нагрузки пульс не должен учащаться более чем на 20%, а максимальная пауза должна быть не менее 5 с; в дальнейшем беговую нагрузку следует увеличивать, учитывая состояние здоровья (общие рекомендации здесь не подходят), желательно это делать под контролем врача-специалиста;

лицам, у которых контрольная пауза в покое меньше 20 с, следует сначала, используя метод ВЛГД, довести ее до этого уровня, и только затем сочетать физическую нагрузку с методом ВЛГД.

7. Естественные средства лечения других детских заболеваний

При тяжелых заболеваниях без врачебной помощи не обойтись. Но если ребенок просто простыл (насморк, ангина, грипп, бронхит и др.), растет нервным или апатичным, то оказать помощь ему могут взрослые. Ниже приводятся основные естественные средства и способы оздоровления при разнообразных заболеваниях.

Неврозы

В настоящее время на земном шаре насчитывается 250 млн. больных неврозами детишек. И только от поведения родителей зависит, пополнят ли ваши дети их число.

Предполагается, что предрасположенность к неврозу, да и к другим так называемым «генетическим» болезням ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ ДО ЗАЧАТИЯ И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, поэтому выполнение рекомендаций, изложенных выше (см. раздел «Как родить здорового ребенка»), обеспечат вам рождение ребенка С ВЫСОКОЙ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ И УСТОЙЧИВОСТЬЮ К РАЗЛИЧНЫМ СТРЕСС-ФАКТОРАМ, вызывающим невроз.

Еще древние советовали проводить период до и после зачатия ребенка в посте и молитвах, укрощать злобу, гордость и стяжательство. Дурные мысли и слова должны покинуть как отца, так и мать. Позаботьтесь о своем психическом и физическом здоровье — как себя ведете вы, таким сформируется и поведение ребенка. Жизнерадостность, спокойствие, отсутствие тоски и печали в период беременности (особенно в первый — третий месяцы, когда идет закладка жизненно важных органов эмбриона) определяют устойчивость нервной системы будущего человека.

Существует три критических возраста неврозов: 3—4 года, 7—8 лет и 12—14 лет. Для профилактики и лечения детских неврозов родителям рекомендуется (а в указанное время особенно):

- прекратить ссоры и выяснения отношений в присутствии ребенка, будьте с ребенком вежливыми и тактичными;
- не менее 30 мин в день уделять время только ребенку;
- как можно раньше приучить ребенка к здоровому питанию, закаливанию и регулярным занятиям физическими упражнениями с игровой направленностью;
- перестать задаривать ребенка. Если хоть раз уступите ему после истерики, последняя может войти в привычку, и невроз обеспечен;
- старайтесь не бить детей, особенно в критические периоды, и не угрожать им расправой: «Если ты еще раз сделаешь — ты у меня получишь!». Каждый раз, когда вы

говорите так, то учите его бояться и ненавидеть вас. Кроме того, угрозы всегда относятся к будущему, а ребенок живет только в настоящем. Доктор Добсон считает, что угрозы совершенно бесполезны — от них ребенок не станет послушным, а страх и возможность заработать невроз увеличиваются;

— поить ребенка настоем крапивы (приготовление см. в разделе «Аллергия»);

— в тяжелых случаях невроза следует обратиться к специалисту.

Аллергия

Проявлению аллергических реакций во многом способствуют невыполнение рекомендаций по здоровому питанию, закаливанию и двигательной активности В ПЕРИОД ЗАЧАТИЯ, БЕРЕМЕННОСТИ И 1-ГО ГОДА ЖИЗНИ РЕБЕНКА. Если реакции все-таки появились, НЕ ИЩИТЕ АЛЛЕРГЕНОВ, А ЗАЙМИТЕСЬ ПОВЫШЕНИЕМ ИММУНИТЕТА. Если этого не сделать, то аллергия со временем может привести к *астме, волчанке, облитерирующему энтеритишу* и другим заболеваниям. Дополнительно к здоровому образу жизни рекомендуются следующие эффективные средства.

1. Поить ребенка несколько раз в день настоем ромашки.

2. Несколько яиц (лучше только что снесенных) вымыть хозяйственным мылом. Варить 10 мин. Скорлупу очистить от пленки, просушить, перетереть в пудру (в эмалированной посуде). Перед приемом добавить несколько капель лимонного сока. Ребенку в возрасте 6 месяцев давать одну порцию порошка — на кончике ножа, в возрасте 1 года — две порции, 1,5 года — три порции и т. д. Курс лечения — от 1 до 5 месяцев.

3. Срезать стебли молодой крапивы с листьями (сверху на 20 см, лучше в апреле-мае), промыть, мелко нарезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настоять 10 час. Пить как можно больше с компотами, соками. Средство *очищает кровь от аллергенов, а также благоприятно влияет на работу кишечника и успокаивает нервную систему.*

4. Положить на язык несколько крупинок соли, слюну проглотить. Процедуру проводить 3—4 раза в день после еды. При аллергичной коже после купания обтереть тело

солью и не смывать ее — позже соль осыплется сама, при аллергических легких проводить ежедневные ингаляции брызгами крепкого солевого раствора.

Поскольку аллергия зависит от количества вырабатываемых корой надпочечников гормонов (преднизолон, гидрокортизон, адреналин), то необходимо проводить процедуры, направленные на улучшение работы почек (и, соответственно, надпочечников) (см. раздел «Заболевание почек...»).

Простуды

1. По некоторым данным, до 90% всех детских заболеваний внушается ребенку родителями. Дети до 10—12 лет энергетически связаны со своими родителями, и психологическое поведение последних решающим образом отражается на здоровье ребенка. Поэтому, если ребенок заболел — не пугайтесь! На ход болезни особенно плохо влияет энергия страха (а также злость, высокомерие, зависть и другие отрицательные качества) родителей.

Выражения типа: «Промочишь ноги — заболеешь!», «Не пей холодную.., а то будет кашель», «Ну вот, опять заболел!» — это, своего рода, внушение. Замените их на противоположные, и основные стратегические проблемы с простудами (да и не только с ними) будут решены.

2. Если ребенок все-таки заболел, не волнуйтесь. При повышенной температуре тела не спешите ее сбивать. Ниже 39°C температура не представляет угрозы для жизни. Это одна и та же неспецифическая естественная реакция на самые разные заболевания, при которой резко повышается обмен, быстрее выводятся токсины из организма, повышается иммунитет.

При необходимости понизить температуру протрите тело ребенка водкой и 3—5 мин подержите его обнаженным. Если этого недостаточно, намочите шерстяные носки холодной водой и наденьте их на ноги ребенку. Температура быстро спадет.

ВНИМАНИЕ! При судорожных состояниях с любой повышенной температурой необходима помощь специалиста.

3. При первых признаках простуды натрите на крупной терке свеклу среднего размера и залейте 1 л кипятка. Закройте крышкой, настоять 40 мин, процедить и сделать ребенку горячую клизму (температура настойки 39—40°C)

до первых болевых ощущений (то есть войти может и менее 1 л). Это средство освободит кишечник, уменьшит интоксикацию организма и даст ребенку дополнительные силы на борьбу с болезнью.

В последующие до выздоровления дни — ежедневные клизмы (до 1 л теплой воды с 1 ч. ложкой лимонного сока).

4. При лечении постарайтесь обойтись без антибиотиков и других химических препаратов, которые снижают естественные защитные силы организма, а при длительном применении уничтожают здоровую микрофлору кишечника. Возникает замкнутый круг: пониженный иммунитет — более частые простуды — антибиотики и т. д. Используйте специальные упражнения йоги (с 6 лет), горчичники, фитотерапию и народные средства, изложенные ниже.

5. Не кормите ребенка насильно, пока он сам настойчиво не попросит. Для борьбы с болезнью нужны силы. Но для того, чтобы дать силу, пища должна сначала перевариться. А это требует столько энергии, сколько ослабленный болезнью организм дать не в состоянии. В результате болезнь начинает прогрессировать, а состояние ребенка ухудшается. При заболеваниях срабатывает защитный механизм — аппетит пропадает. Понаблюдайте за кошкой или собакой: когда они заболеют, то отлежатся 2—3 дня без еды, пожуют травку — и здоровы!

Особенно недопустимы столь распространенные при простуде горячее молоко, творог, сметана, образующие много слизи, а также бульоны, котлеты, яйца. Животная пища переносится больными особенно тяжело.

Если ребенок попросил есть, то предложите ему морс, травяной чай с медом, компот, фрукты или сухофрукты, ягоды, а также сырые капусту и морковь. Обычно при такой диете или полном голоде (плюс клизмы и покой) болезнь проходит за 2—3 дня, а очень часто — и на следующий день.

Для повышения иммунитета у детей эффективно купание в настое яичной скорлупы. Собрать скорлупу с 15—20 яиц, предварительно их необходимо тщательно (с хозяйственным мылом) вымыть и сварить. Снять скорлупу, сложить в 3-литровую банку, залить 3 л кипятка и настаивать сутки. Эту воду можно использовать и для

умывания детей, давая ее пить, а также готовить на ней пищу.

ЙОГА. Для профилактики и лечения ангины, болезни голосовых связок, улучшения кровообращения в области горла и шеи эффективны следующие упражнения.

1. *Синхасана.* Встать прямо, опуститься на колени, развести пятки в стороны, большие пальцы ног вместе. Сесть между пяток, сохраняя спину прямой, смотреть вперед. Ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе. После медленного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно сделать следующее: открыть глаза как можно шире, высунуть язык и постараться кончиком его достать подбородок. Затем расширить глаза, руки продвинуть вперед до касания лучезапястными суставами коленей, пальцы рук раздвинуть и согнуть, как бы образуя когти, локти выпрямить и сильно напрячь кисти. Остаться сосредоточенным в этом положении после выдоха, насколько возможно. Внимание сосредоточить на глотке. После этого вернуть руки в исходное положение, расслабить их, убрать язык, закрыть рот, снять напряжение с глаз и произвести медленный вдох через нос. Упражнение выполняется 3—5 раз ежедневно.

2. *Ардха Макарасана.* Лежа на животе, ноги и стопы вытянуты, руки вдоль туловища. Переплести пальцы рук за головой (но не на шее), держа локти и плечи на одной линии. Сократить ягодичные мышцы, сделать выдох и поднять руки, голову и грудь над полом как можно выше. Максимально выпрямить и вытянуть ноги. Бедра, колени и лодыжки должны касаться друг друга. Держать позу от 5—10 с (начальная доза) до 20—30 с, дышать ровно и спокойно. Выдохнуть и опустить все тело на пол, поменять перекрест пальцев за головой и повторить позу.

3. *Грива шактивардхак.* Стоя, глаза раскрыть, резко повернуть голову вправо, а затем влево с небольшой фиксацией в крайних положениях. Повторить от 5 до 25 раз. Затем резко опустить голову вперед и откинуть ее назад. Повторить от 5 до 25 раз. После этого расслабить мышцы шеи, опустить голову вниз и медленно выполнить круговые движения головой по 2 раза в одну и в другую сторону. Дыхание при всех движениях произвольное, через нос. Внимание направлено на область шеи. Упражнение также способствует профилактике и лечению хронического тонзиллита, фарингита, ларингита, а также укрепляет мышцы

шей, ликвидирует излишние жировые отложения на шее и отложения солей на шейном отделе позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, снижает повышенную функцию щитовидной железы.

Народные средства лечения детских заболеваний

ПРИ БРОНХИТЕ И КАШЛЕ (выбрать 1—2 средства).

1. Мелко нарезать черную редьку, положить в кастрюлю и посыпать сахарным песком. Печь в духовке в течение 2 час. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость вылить в бутылку. Принимать по 2 ч. ложки 3—4 раза в день и вечером, перед сном.

2. Натереть на терке черную редьку, выжать сок через марлю, смешать его с медом (на 1,2 л сока взять 0,4 кг меда). Дать 1—3 ч. ложки в зависимости от возраста ребенка (взрослым по 2 ст. ложки) перед едой и вечером, перед сном.

3. Внутреннее сало от кишок растопить в негорячей духовке или на очень малом огне в кастрюле. Растопленное сало слить и поставить в холодное место. Для наружного втирания в грудь надо смешать сало со скипидаром и втирать досуха. Средство рекомендуется при хроническом бронхите.

4. Рекомендация йогов: замочить в воде на 45 мин 30 г изюма и употреблять с небольшим количеством молока (лучше козьего) каждый вечер.

5. Черную редьку, промытую и очищенную, натереть тонкими ломтиками и пересыпать сахарным песком. Дать постоять 6 час., выделившийся сок употреблять по 1 ст. ложке каждый час. Средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ эффективны следующие средства и процедуры (выбрать 1—2 рецепта).

1. В начале болезни хороший эффект дает полоскание горла теплым щелочным раствором (1 ч. ложка питьевой соды на стакан теплой воды) 4—5 раз в день или принимать свежий сок лука (по 1 ч. ложке 3—4 раза в день).

Рекомендуется наложить на шею согревающую повязку или компресс. Для компресса используют раствор 1 ч. ложки уксуса в 0,5 л воды, подогретое растительное масло, водку, разбавленный наполовину спирт, а также просто теплую воду. Обматывают шею увлажненной одним из

указанных растворов и отжатой льняной тканью, поверх нее накладывают вощеную бумагу, потом слой ваты (мягкий шерстяной шарфик) и закрепляют бинтом или косынкой. Компресс держат до 2 часов.

2. Для ингаляций можно использовать картофель (лучше мелкий, годится с ростками, или картофельные очистки). Его следует тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтоб пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха (можно добавить 2 таблетки валидола). Накрывшись с головой, наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал на лицо, и вдыхать его ртом и носом в течение 10—15 мин. После ингаляции надо сразу лечь в постель, чтобы не охладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно делать ингаляцию утром и вечером.

3. В народной медицине при простуде иногда применяется смесь горячей воды (3 части) и очищенного, профильтрованного через промокательную бумагу или вату керосина (1 часть). Полученная смесь тщательно взбалтывается и используется для полоскания горла утром и вечером. Очищенным (светлым) керосином можно смазывать миндалины 5 раз в день в течение 2 дней.

4. Народные лекари использовали для полоскания *при ангинах*: а) густой отвар черники обыкновенной (100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л); б) настой листьев шалфея лекарственного, собранных с верхушками стеблей во время цветения (4 ч. ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить); в) настой цветков ромашки медицинской (1—2 ст. ложки высушенных цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10—15 мин на водяной бане, охладить, процедить и добавить 1—2 ч. ложки меда).

5. Горячие ножные ванны: налить в глубокий таз (ведро) горячую воду (40—42°C). Сесть и опустить ноги в таз на 15—20 мин. По мере остывания воды подливается горячая. Для усиления действия ножных ванн можно добавить в воду 1—2 ст. ложки сухой горчицы. После процедуры ноги нужно вытереть насухо, надеть шерстяные носки и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом.

6. *При хроническом тонзиллите* у маленьких детей смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, ежедневно в тече-

ние 2 недель, а в последующие 2 недели — через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.

7. Взбить свежее яйцо и вылить в стакан с теплой водой. Полоскать горло 5—6 раз в день.

8. Сварить картошку «в мундире», слить воду и 6—10 мин. дышать над ней. Из оставшейся воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы ног натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

9. Выжать из лука полстакана сока, добавить 2 ст. ложки меда и размешать. На пинцет намотать бинт и обвязать его ниткой. Намочить смесью бинты, 2—3 раза быстро промазать горло. Затем смочить в этой смеси 2 горчичника, прилепить их к подошвам и обернуть ноги шерстяными тряпками; держать 1 час. Пить настой липы или цветов бузины ~~черной~~.

10. Разбавить яблочный уксус теплой кипяченой водой в соотношении 1:1 и полоскать горло через каждый час.

11. Залить медом желтые лепесточки цветов коровяка («царского скипетра») в соотношении 1:1, выдержать в тепле 8 час. и поместить в холодильник. Принимать при ангинах, горловом кашле, инфекционных ларингитах детям — по 1 ч. ложке, взрослым — по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

12. Влить в 0,5 л кипяченой воды 1 ч. ложку пихтового масла и быстро размешать до получения эмульсии, сделать компресс на горло и полоскать горло через каждые 30 мин, пока боль не прекратится.

ПРИ НАСМОРКЕ.

1. 1 ч. ложку меда растворить в 2 ст. ложках теплой кипяченой воды. Намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и поместить в нос на 20 мин. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала обработать ему одну ноздрю, а затем — вторую.

2. Детям от трех лет, а также взрослым размять одну дольку чеснока, залить 2 ст. ложками теплой кипяченой воды. Настоять 40 мин в плотно закрытой баночке, затем процедить и закапать быстро в обе ноздри.

3. Детям, особенно маленьким, закапать в нос свежеприготовленный сок свеклы.

Детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

При судорожных явлениях и общем беспокойстве малышам надо соорудить подушечку из шишек хмеля. Кстати, на подобной подушечке из хмеля не вредно спать и взрослым — при явно повышенной возбудимости, нарушении сна, гипертонической болезни.

Если ребенок плачет, мается, положить ему под матрасик осиновую ветку, а под изголовье — корень валерианы, завернутый в марлю. Давать пить по 1 ч. ложке 5—6 раз в день отвар из ромашки лекарственной, приготовленный следующим образом: неполную столовую ложку ромашки залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь. Процедить, давать теплым. Если пучит живот, давать пить укропную воду, приготовленную таким же образом, как и отвар ромашки, только вместо ромашки взять укропное семя; живот согревать компрессом из подогретой молочной сыворотки. Это предохранит и от пупочной грыжи: в молочной сыворотке много калия (питание для мышц живота).

Если появилась пупочная грыжа, положить на пупок старую медную монетку или кругляшок меди как аппликацию, заклеить ее лейкопластырем и держать до полного исчезновения грыжи. Во время купания снимать, а после купания накладывать вновь.

При отитах в ухо вложить листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через десять-пятнадцать минут боль немного утихнет, а может стихнуть и вовсе. Если болезнь зашла далеко, следует делать на больное ухо аппликации лепешкой, приготовленной следующим образом: муку пшеничную, ржаную, толокно овсяное замесить на камфорном спирте, предварительно разведенном на воде в соотношении соответственно 1:2. Добавить взбитое куриное яйцо, 1 ч. ложку льняного масла. Сделать лепешку. В середине ее — отверстие для ушной раковины (чтобы она оставалась свободной) — и приложить лепешку к больному уху. Затем наложить компрессную (вощеную) бумагу (хорошо бы иметь кусочек невыделанной заячьей шкурки — тогда его мездрой приложить к уху и укутать ухо шерстяным платком). И так оставить на всю ночь.

Если корочка долго не сходит с головы, применяется масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок и 100 г порошка залить литром подсолнечного, льняного или оливкового масла. Настоять 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать

голову малыша за 8—10 ч до купания и сразу же после купания. Это средство незаменимо при потнице, крапивнице и всевозможных раздражениях кожи.

При явлениях экссудативно-катарального диатеза также можно пользоваться этим маслом, но пищу следует готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Тщательно промытые (с хозяйственным мылом) куриные яйца — лучше с коричневой окраской — сварить. Снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку, залить кипятком, настаивать, как было сказано, сутки. Можно пользоваться этой водой для умывания малышей или давать им пить ее. Скорлупу для этих целей собрать с 15—20 яиц.

Для общего укрепления организма хорошо бы и купать малыша в этой воде.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У ДЕТЕЙ

1. Черную редьку натереть на терке, не снимая шкурку. Выжать сок, а его потребуется один стакан, смешать со 100 г гречишного меда. Давать по трети стакана 3 раза в день перед едой. Лечение — 40 дней.

2. Листья и цветки черники, высушенные в тени под навесом, створки фасоли, листья и цветки земляники лесной, плоды репейника (лопуха), корень цикория, цветки василька полевого, листья и цветки клюквы, рыльца (волоски) кукурузы взять в равных частях. Тщательно перемешать, взять полную столовую ложку смеси и залить 1 стаканом кипятка. Настоять ночь. Пить до еды по трети стакана. При лечении не следует увлекаться сыромолочными продуктами.

3. Применять настойку календулы: столовую ложку цветков, настоянную 1 ночь в 1 стакане кипятка, или же 30 капель спиртовой настойки календулы по 3 раза в день за полчаса до еды. Лечение длится от 40 дней до 2 месяцев. Во время лечения вместо сахара применять мед.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЕТСКИХ ЭКЗЕМ, ДЕРМАТИТОВ, НЕЙРОДЕРМИТОВ очень эффективны плоды софоры японской.

Сухие плоды размельчить на мясорубке, 1 ст. ложку массы залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, пить теплым.

Смазывать пораженные места следующим средством: 100 г куриного (гусиного, индюшачьего) жира, 50 г из-

мельченных ягод софоры японской, 100 г пчелиного воска, 10 капель жидкого березового дегтя топить в глиняном горшочке 4 час. (не забыв положить на горелку обыкновенный кирпич). Смесь должна еле-еле вскипать. Процедить через марлю, остудить. Эту мазь (но только без добавления дегтя) можно применять при ожогах. Снимает болевые ощущения почти моментально и хорошо заживляет раны.

Если ребенка мучает понос, сделать клизму из отвара ятрышника (1 ч. ложку ятрышника настоять 2 часа в 1 стакане кипятка).

ПРИ ДИАТЕЗЕ (золотухе).

1. Скорлупу вкрутую сваренного и остывшего куриного яйца хорошо высушить, предварительно тщательно удалив всю пленку, выстилающую ее изнутри. Растереть скорлупу в фарфоровой посуде до порошкообразного состояния. Этот порошок и есть лекарство. Ни в коем случае нельзя сушить скорлупу в духовке или на солнце. Лучше будет, если на порошок вылить несколько капель лимонного сока (но не заменять его лимонной кислотой). Детям давать порошок в количестве, уместающемся на кончике ножа. В возрасте от 6 месяцев до 1 года — на кончике ножа и 3—5 капель сока; от 1 года до 2 лет — в 2 раза больше и 6—8 капель сока; от 3 лет — втрое больше и 10—12 капель сока и т. д.

Принимать порошок нужно 1 раз в день в течение месяца и более. Точной дозировки не требуется. Можно добавлять его и в каши.

2. Пить сгущенный отвар из коры калины в смеси с отваром ромашки (1:4). Отвар: 10 г коры на 200 мл воды, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

3. Делать ванны из отвара 4—5 кг свежих или 1—1,5 кг засушенных листьев черной смородины, залитых холодной водой. Довести до кипения, кипятить 15 мин, настоять 2 час. и вылить в ванну.

8. Управление ростом

Люди среднего или выше среднего роста обычно обращают внимание на свой рост. Те, у кого этот показатель ниже среднего, считают его физическим недостатком, он глубоко травмирует их психику.

На рост человека, прежде всего, влияет генетический фактор, а в период развития ребенка или подростка — образ жизни. Повлиять на первый фактор мы пока не можем,

а вот образ жизни можно изменить таким образом, чтобы добиться нужного результата. Какого предельного результата можно достичь, видно из таблицы прогноза роста до возраста 20 лет, когда он практически прекращается (табл. 3). Убедительным примером того, что за счет целенаправленного воздействия можно увеличить длину тела, является случай с известным прыгуном в высоту Рустамом Ахметовым. В 14 лет он совсем перестал расти, и в 16 лет его рост был всего 164 см. По прогнозу, рост юноши в 20 лет должен был быть не более 170 см. Однако, благодаря соответствующей корректировке образа жизни и специальной физической нагрузке, рост Ахметова уже в 19 лет стал 185 см, а к 20 годам он подрос еще на 2 см. Таким образом, Рустаму удалось увеличить свой рост по сравнению с прогнозируемым почти на 20 см.

Факторы, мешающие росту. Способствует низкорослости **НЕДОСТАТОК В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ** — йода, цинка, железа, кобальта — и избыток солей тяжелых металлов — свинца, ртути, олова.

Уменьшают темпы роста ребенка **ПОСТОЯННЫЕ СТРЕССЫ**, вызывающие невроз. Родителям следует сделать все возможное, чтобы исключить их из жизни ребенка.

Низкорослости способствуют **ПРОСТУДЫ, ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ, ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ, БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ И ПИЩЕВОЙ СИСТЕМЫ, ИНФЕКЦИИ, ИНТОКСИКАЦИИ И ОСОБЕННО НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**. Необходимо как можно раньше начинать профилактику указанных заболеваний и своевременно лечить их (см. раздел «Профилактика заболеваний и лечение без лекарств»).

Подросткам, юношам и девушкам необходимо помнить, что **КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ** «начинают» организм сильнейшими ядами. Помимо отравления всего организма, и в первую очередь — нервной системы, эти яды подрывают здоровье, тормозят рост. Употребление любого из этих веществ должно быть категорически исключено.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РОСТУ. Для нормального роста необходимо употреблять не менее 25—30 г белка в сутки. Там, где это требование не выполняется (в Индонезии, на Филиппинах, в Новой Гвинее и в некоторых районах Индии и Индокитая), население низкорослое.

Таблица 3. Прогноз роста к возрасту 20 лет

Возраст, лет	Длина тела, см (прогноз)							
	Мальчики			Девочки				
	73,70	75,86	78,03	80,20	70,88	73,20		
1	73,70	75,86	78,03	80,20	70,88	73,20	75,45	77,74
2	82,96	85,40	87,84	90,28	81,28	83,90	86,53	89,15
3	92,48	95,20	97,92	100,64	88,85	91,71	94,58	97,94
4	98,04	100,92	103,81	106,69	94,71	97,76	100,82	103,87
5	104,81	107,89	110,97	114,05	101,60	104,88	108,16	111,44
6	110,11	113,35	116,59	119,82	107,34	110,83	114,30	117,76
7	117,35	120,80	124,25	127,71	114,84	118,54	122,25	125,95
8	122,20	125,79	129,38	132,98	119,09	122,93	126,77	130,64
9	128,47	132,25	136,03	139,80	124,28	128,29	132,30	136,31
10	133,88	138,81	141,75	145,69	130,45	134,42	138,85	143,06
11	137,16	141,19	145,22	149,26	134,21	138,54	142,87	147,20
12	141,51	145,67	149,83	153,99	142,71	147,31	151,92	157,31
13	147,31	151,64	155,97	160,50	146,49	151,22	155,94	160,67
14	153,10	157,61	162,11	166,61	150,27	155,12	159,97	164,82
15	160,82	165,55	170,28	175,01	151,75	155,62	160,48	165,34
16	167,09	172,01	176,92	181,84	153,11	158,05	162,99	167,93
17	168,84	173,81	178,78	183,74	154,55	169,52	164,51	169,49
18	169,91	174,60	179,59	184,57	155,00	160,00	165,00	170,00
19	169,81	174,81	179,80	184,80	155,00	160,00	165,00	170,00
20	170,00	175,00	180,00	185,00	155,00	160,00	165,00	170,00

Увеличение количества потребляемого белка в Японии до 30 г (эта мера контролировалась правительством) привело к тому, что за короткое время 13-летние мальчики обогнали в росте на 14,4 см своих бывших однолеток. В соседних странах, продолжавших употреблять малобелковую пищу, темпы увеличения роста были значительно ниже. Увеличение роста при оптимальном содержании белка в пище объясняется тем, что белок усиливает секрецию главного гормона роста — соматотропина, а также некоторых других гормонов, обеспечивающих ростовые процессы. Однако необходимо знать, что избыток белка и плохое выведение продуктов его распада из организма оказывают отрицательный эффект: *нарушается работа кишечника, возникают аллергические заболевания, токсикоз из-за отравления азотистыми соединениями и даже развиваются опухоли.* Избыток белков животного происхождения в детстве способствует нарушению темпов роста отдельных органов и систем — возникает *асимметричность роста.*

Для успешного роста необходимо употреблять **ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВСЕХ ВИТАМИНОВ**, и в первую очередь, — витаминов А и Д. Витамин А непосредственно *воздействует на интенсивность роста костей, а также на работу эндокринных желез, особенно гипофиза.* Роль витамина Д сводится к *регуляции фосфорно-кальциевого обмена, ответственного за нормальное развитие и окостенение скелета.*

Любой длительный авитаминоз также вызывает заболевания, которые, в свою очередь, отражаются на ростовых процессах. Так, чем выше дефицит витамина В₁ в пище, тем больше вероятность того, что в результате ее употребления будет откладываться жир и увеличиваться тучность, а для роста оно окажется бесполезным. Помимо указанных витаминов, непосредственно на рост влияют витамины С, Е, Р.

Приведем основные источники витаминов:

ВИТАМИН А: морковь и морковный сок, красный перец, помидоры, рыбная и говяжья печень, сливочное масло, икра.

ВИТАМИН В₁: изделия из муки грубого помола, гречневая и овсяная крупы, дрожжи, горох, фасоль, свинина мясная.

ВИТАМИН С: свежие овощи и фрукты, зелень, черная смородина, шиповник, цитрусовые.

ВИТАМИН Д: жирные сорта рыб, желток яйца, масло, сметана, сливки.

ВИТАМИН Е: салат, шпинат, горох, соя, маргарин, растительные масла, хлеб грубого помола.

ВИТАМИН Р: свежая зелень и плоды, окрашенные в темный цвет — вишня, брусника, черноплодная рябина.

Росту костной ткани, а следовательно, и человека способствует **СОДЕРЖАНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА СОЛЕЙ, КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА В ПИЩЕ.**

ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА: творог, сыр и другие молочные продукты, мясо и рыба, бобовые растения, ржаной хлеб, верхки овощей (особенно ботва молодой репы и фасоли), капуста, редис, морковь, свекла, апельсины, яблоки, мед. Употреблять эти продукты (за исключением мяса и рыбы) желательно в сыром виде. Термическая обработка овощей снижает содержание в них, например, кальция на 25%.

Способствует увеличению **РАСТЯГИВАНИЯ ТЕЛА:**

растягивание тела резиновыми жгутами (жгуты крепятся к плечам и ногам), сон в таком положении;

висы на перекладине (к ногам можно прикрепить отягощение);

сон на слегка наклонной к ногам кровати.

Очень часто к положительному результату приводит **БОЛЬШОЕ ЖЕЛАНИЕ ВЫРАСТИ.** Это объясняется тем, что в центральной нервной системе создается соответствующий очаг возбуждения, который воздействует на эндокринную систему, ответственную за увеличение роста.

Главным фактором, способствующим интенсивному росту, является **РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**, доставляющая удовольствие ребенку. Занятия следует проводить не менее 3—4 раз в неделю (подскоки, висы, различные прыжки, плавание, специальные упражнения). Установлено, что такие нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью 1,5—2 ч могут вызывать более чем трехкратное увеличение соматотропина (гормон роста) в крови. Кратковременные физические нагрузки продолжительностью 10—15 мин небольшой интенсивности (утренняя зарядка, ходьба, купание), как и интенсивные и дли-

тельные нагрузки (марафонский бег, лыжные переходы) не оказывают существенного влияния на повышение уровня гормона роста в крови, а следовательно, не способствуют увеличению роста. Первые — из-за недостаточной стимуляции нейроэндокринной системы, вторые — в силу их истощающего действия на организм. Способы определения дозы и интенсивности физической нагрузки, а также методика проведения комплексных занятий были подробно рассмотрены ранее (см. раздел «Основные принципы проведения оздоровительной физической тренировки» — «ЭЗ»).

Народные средства для увеличения роста детей

1. Хорошо взболтать смесь из 1 яйца и 2 стаканов молока. Прием смеси 3 раза в день дает прекрасные результаты.
2. Измельчить 1 ст. ложку плодов шиповника, залить 2 стаканами молока, прокипятить на водяной бане 10—15 мин, настоять 1 сут. Пить по $1/2$ стакана 2 раза в день.
Следующие средства рекомендуется включать в пищевой рацион 2—3 раза в неделю.
3. Размять 100 г сливочного масла, посолить, добавить 2—3 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, кинзы или любой другой зелени и чайную ложку лимонного сока. Все взбить и намазывать на черный хлеб.
4. Смешать $1/2$ стакана муки с $1/2$ стакана манной крупы. Очистить 3 свеклы и 2 яблока, пропустить через мясорубку и смешать с крупой и мукой. Влить 10 г дрожжей, растворенных в теплой воде. Соль по вкусу. Через 30 мин из этой массы сделать лепешки (по 50—100 г) и выложить на сухой противень. Выпекать в духовке 20—30 мин. Перед употреблением намазать на лепешку сливочное масло.
5. Промыть (не смешивая) по 2 ст. ложки риса, перловой, гречневой круп и пшена; 3—4 морковки нарезать соломкой и уложить на дно кастрюли. Далее уложить в нее слоями: морковь, пшено, морковь, перловая крупа, морковь, гречневая крупа, морковь, рис, морковь. Все залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и варить 10—15 мин. Соль по вкусу. Дать каше настояться под крышкой 20—30 мин (не перемешивать). Влить 1 стакан молока, довести до кипения, снять с огня, добавить 3 ст. ложки сливочного масла.
6. Протереть через сито 200 г творога. Добавить 1 стакан мелко нарубленных побегов крапивы, 3 зубчика мелко

нарезанного чеснока, 1 ч. ложку горчицы и 3 ст. ложки растительного масла. Все перемешать.

Для увеличения роста необходимо регулярно (3—4 раза в день) употреблять сырые фрукты, овощи и зелень, в том числе дикорастущую (крапиву, мяту, лебеду, подорожник, мать-и-мачеху), в которых максимально сохранены биологическая активность и витамины (всего до 1,5 кг в день).

КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА (разработаны А. С. Палько). Упражнения выполняются не менее двух раз в неделю по 15—20 мин. Первый комплекс — подготовительный, второй — основной. Приступать к выполнению второго комплекса рекомендуется только после освоения первого.

КОМПЛЕКС 1

1. Стоя, ноги на ширине стопы, руки поднять вверх и сцепить в «замок», встать на носки и сильно потянуться вверх всем телом, затем руки опустить, сцепить «замком» за спиной, встать на пятки, приподнять носки, повторить 10—12 раз.

2. Ноги на ширине стопы, вращения рук поочередно в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах вперед. Повторить по 10—12 раз. Руки опустить, расслабить. То же самое повторить в противоположном направлении.

3. Стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны головы влево и вправо, стараясь коснуться ухом плеча (не приподнимая его). Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

4. Стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, касаясь пальцами (ладонями) пола. Повторить 20 раз.

5. Стоя, ноги на ширине плеч. Прогибы назад, стараясь достать пальцами до пяток. Повторить 20 раз.

6. Стоя, правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к колену левой ноги. Наклоны вперед, касаясь пальцами пола. Повторить по 10 раз на каждой ноге.

7. Руки отвести назад и взяться за перекладину шведской стенки или за спинку кресла (примерно на уровне лопаток). Присесть, не отпуская рук. Повторить 20 раз.

8. Стоя, ноги вместе. Наклоны вперед, касаясь лбом коленей. Повторить 20 раз.

9. Сидя на полу, одна нога вытянута вперед, вторая согнута в колене. Наклоны вперед, руками коснуться пола. Повторить 20 раз.

10. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу (до прямого угла). Повторить 15—20 раз.

11. Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Приподнять голову, плечи, ноги, обхватить ноги руками и потянуться вверх. Повторить 15—20 раз.

12. Стоя на коленях, упор на руки, расставленные на ширину плеч. Наклониться вперед, одновременно садясь на пятки; вытянутыми руками коснуться пола, голову опустить. Повторить 15—20 раз.

13. Сидя по-турецки, руки перед собой в «замке». Поднять руки и максимально потянуться вверх. Повторить 15—20 раз.

14. Сидя на полу, ноги вытянуты. Наклоны вперед, достать руками кончики пальцев ног, а головой — колени. Повторить 15—20 раз.

15. Лежа на спине, руки на поясе. Медленно поднимая ноги вверх, закинуть их за голову. Повторить 15—20 раз.

КОМПЛЕКС 2

1. Сидя на полу, ноги врозь. Сгибать правую ногу в колене до тех пор, пока она не коснется пяткой промежности. Левую ногу согнуть и поставить так, чтобы она внешней стороной стопы коснулась правой ноги у колена. С поворотом туловища влево взяться правой рукой за ступню левой ноги. При дальнейшем повороте влево заложить левую руку за спину и коснуться правого бедра. Голову повернуть так, чтобы подбородок находился над левым плечом. Повороты туловища, плеча и головы делать на медленном глубоком вдохе. Сохранять это положение в течение нескольких секунд, задержав дыхание. Затем на выдохе возвратиться в исходное положение, не делая резких движений. Заключительное движение — скольжение правой руки от ступни до колена левой ноги с отклонением туловища назад. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить в обе стороны по 2 раза.

2. Стоя, ноги вместе. Поднять руки над головой, сделать глубокий вдох, медленно наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног, а носом — коленей, выдох. Задержаться в этом положении до 5 секунд. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 4 раза.

3. Лежа на животе. Сделав глубокий медленный вдох, поднять голову как можно выше. Затем, напрягая мышцы

спины, поднять плечи, сгибая туловище назад, слегка опираясь на руки. Задержав дыхание, сохранить позу 7—12 с. Затем медленно выдохнуть и вернуться в исходное положение.

4. Лежа на спине, мышцы расслаблены. Медленно поднять ноги под прямым углом. Опираясь на руки и локти, сделать стойку на предплечьях и остаться в этом положении на 3—4 мин (после освоения упражнения — 10 мин) затем вернуться в исходное положение и расслабиться. Дыхание медленное, глубокое, через нос.

5. Сидя на полу, ноги вытянуты. Правой рукой взяться за пальцы левой ноги и поднять ее максимально вверх.левой рукой коснуться стопы правой ноги. Задержаться в этом положении на 1—2 мин. Дыхание произвольное, медленное, глубокое.

6. Лежа на спине, руки немного в стороны, ладонями к полу. Ноги поднять вверх на 45° и далее, после паузы, до прямого угла. Дыхание медленное, глубокое. Ноги перенести за голову и задержаться в этом положении на несколько секунд. Затем медленно опустить их за голову, коснуться пальцами пола, колени выпрямить. Дыхание глубокое. Ноги вытянуть еще дальше. По возможности, согнуть колени и коснуться ими головы. Остаться в этом положении на несколько секунд до наступления усталости. Затем медленно возвратиться в исходное положение.

7. Стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться влево, стараясь дотянуться рукой до ступни. Задержаться в этом положении в течение 5 с, затем медленно возвратиться в исходное положение. Повторить по два раза в обе стороны. Дыхание произвольное.

8. Лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуть в локтях и положить на уровне плеч ладонями вниз. Поднять туловище как можно выше. Голову откинуть назад. Дыхание через нос, произвольное. Повернуться влево так, чтобы увидеть пятку правой ноги (ноги и руки остаются на месте, нижнюю часть живота от пола не отрывать), затем повернуться направо, чтобы увидеть пятку левой ноги. Вновь прогнуться вверх и назад, опуститься вниз, вернуться в исходное положение.

Повторить в такой последовательности: вправо, влево, вниз; задержаться в каждом положении на 2—3 с.

9. Сидя на корточках, руки в «замке» перед собой. Опустить голову рядом с переплетенными пальцами так,

чтобы она касалась пола теменной частью. Медленно подтянуть колени. Оттолкнувшись от пола, поднять ноги вверх до полного выпрямления. Задержаться в этом положении 5—20 с. Затем медленно возвратиться в исходное положение, встать на ноги и полностью выпрямиться, стоять 1—2 мин для восстановления нормального кровообращения. Дышать через нос.

10. Сидя по-турецки, откинуть голову назад и, медленно наклоняясь вперед, коснуться теменем пола, руки вытянуть вдоль туловища. Сохранять это положение 1—2 мин. Дыхание глубокое, медленное. Вернуться в исходное положение, опираясь руками на пол.

Следующий комплекс упражнений предназначен для того, чтобы сделать занятия более разнообразными.

КОМПЛЕКС 3

(разработан А. Транквиллитати)

1. Встать правой ногой на 3—4-ю перекладину гимнастической стенки, держась за нее руками на уровне плеч. Присесть на правой ноге, одновременно отводя прямую ногу как можно дальше назад вверх. Темп средний, повторить 6 раз каждой ногой.

2. Встать лицом к гимнастической стенке, руки опущены. Подняться на носки, одновременно поднимая через стороны вверх выпрямленные руки, соединить тыльными поверхностями кисти над головой, потянуться — вдох. Вернуться в исходное положение, опуская руки вниз — выдох. Повторить 3—4 раза.

3. Встать обеими ногами на 3—4-ю перекладину гимнастической стенки, выпрямленными руками ухватиться за перекладину над головой и опустить ноги. Вис от 15 с до 1 мин.

4. Повторить упражнение 2.

5. Лечь животом на гимнастическую доску, одним концом закрепленную на 3-й или 4-й перекладине гимнастической стенки, а другим — на табурете. Под себя положить одеяло или материю, хорошо скользящую на доске. Взяться руками за ту перекладину, на которой закреплена доска. Максимально разогнуть руки в плечевых и локтевых суставах, скользя туловищем по наклонной плоскости вниз, потянуться. Затем, сгибая руки в локтевых и плечевых суставах, максимально подтянуться вверх. Начать с 4 подтягиваний, постепенно довести количество повторений до 20.

6. Повторить упражнение 2.

7. Лечь животом на гимнастическую доску, руки вдоль

туловища. Поднять руки вверх и соединить тыльной поверхностью кисти над головой — вдох. Опустить прямые руки вниз — выдох. Повторить 3—4 раза.

8. То же, что и в упражнении 5, но, подтянувшись второй раз, ухватиться на одну перекладину выше. Затем разогнуть руки, скользя туловищем по доске вниз, подтянуться. Подтянувшись в третий раз, сделать попытку ухватиться еще на одну перекладину выше. Всего 2—3 подтягивания.

9. Повторить упр. 7.

ЙОГА. Для увеличения роста полезно выполнять следующие упражнения.

1. **ПАДАМУЛЯ ШАКТИВАРДХАК.** Стоя, пятки можно соединить, медленно вдыхая через нос, подняться на носки как можно выше и, медленно выдыхая через нос, опуститься вниз так, чтобы пятки не доходили до коврика 1—1,5 см. Внимание направить на икры и стопы ног. Повторять от 10 до 25 раз.

Упражнение также **УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ, ДЕЛАЕТ ИКРЫ СТРОЙНЫМИ И КРАСИВЫМИ.**

2. Лежа на спине на полу, расслабиться, вдохнуть и на выдохе наклонить туловище вперед, взявшись руками за лодыжки и стараясь коснуться лбом ног. После выдоха оставаться в этой позе 2—3 с, задержав дыхание. Повторять от 2 до 6 раз. Сочетание этого упражнения с бегом трусцой (5—6 мин) способствует **УДЛИНЕНИЮ КОНЕЧНОСТЕЙ** у подростков.

3. **КАТИ ШАКТИВАРДХАК.** Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Поднять руки вверх ладонями вперед, вдохнуть через нос и, задержав дыхание, медленно наклониться вперед. Положить ладони на пол, запястьями касаясь больших пальцев ног, выдохнуть и остаться в этом положении, задержав дыхание. Затем вдохнуть через нос, выпрямиться (руки вверх) и вернуться в исходное положение. Повторять до 5 раз. Следить, чтобы голова находилась между руками, колени были выпрямлены, а внимание сосредоточено на области поясницы. Упражнение эффективно выполнять. **ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА** в возрасте до 18—24 лет, одновременно с выполнением упражнения нужно делать самовнушение.

4. **УТТХИТА ТРИКОНАСАНА** (см. «Хатха-йога»).

5. **ПАРИВРИТА ТРИКОНАСАНА** (см. там же).

Часть II

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ СУПЕРЗДОРОВЬЯ

Проблемы долголетия вызывают огромный интерес. По последним данным специалистов-геронтологов и ювенологов, продолжительность жизни современного человека на 30—40% меньше той, что отведена ему природой. Причем речь идет о жизни активной и полноценной, а не о дряхлом существовании. Установлено, что человек при определенных условиях в состоянии прожить минимум 120 лет.

Каких-либо генных комплексов, определяющих долголетие, не существует. Долголетию способствует отсутствие генетических факторов, предрасполагающих к развитию ряда заболеваний, наиболее характерных для лиц пожилого и старческого возраста и влияющих на продолжительность жизни, а также правильный образ жизни человека.

Следует изменить отношение к понятию «возраст» и отказаться от понятия «возрастная норма». Идеальная норма в любом возрасте — это основные показатели уровня здоровья: (масса тела, ЧСС, АД, состав крови и т. д.) — такие же, как в 20—25 лет. Как только произошли изменения указанных показателей, необходимо сразу же начинать действовать, чтобы привести их в норму.

Единая система на сегодняшний день, обеспечивающая высокий уровень физического здоровья и активное долголетие, включает: натуральное, богатое витаминами и микроэлементами питание, оптимальные разносторонняя физическая и умственная нагрузки, полноценные отдых и восстановление, методы закаливания и очищения организма, соответствующий эмоциональный настрой и отказ от вредных привычек (курение и употребление алкоголя). Исключение одного из звеньев данной системы значительно снижает эффективность остальных средств. Наибольший эффект указанная система дает в том случае, если она реализуется с молодого возраста. Однако и в более позднем

возрасте, как показали проведенные исследования, применение даже некоторых перечисленных ниже средств даст поразительные результаты.

1. Питание

а) выбор продуктов, оценка их качества и способы приготовления

Улучшить работу желез (а следовательно, и всех органов и систем организма) помогает и полноценное, богатое витаминами и микроэлементами питание. По самым скромным подсчетам, только изменение некоторых привычек в питании и его рационализация способны добавить от 6 до нескольких десятков лет полноценной жизни. Что необходимо знать и выполнять, чтобы добиться этого?

Установлено, что после достижения человеком половой зрелости гипофиз уже начинает выделять гормоны старения, однако ограничение в питании приводит к резкому сокращению производства гормонов старения, а следовательно, влияет на омоложение. Так, при сокращении калорийности питания на $\frac{1}{3}$ продолжительность жизни крыс увеличивалась на 40%. В результате наблюдений за долгожителями установлено, что их суточный рацион питания, как правило, не превышает 1900—2000 ккал. Поэтому рекомендуемые в течение многих лет среднесуточные нормы 2500—3500 ккал (при различном возрасте и уровне физической нагрузки) являются явно завышенными и не способствуют долголетию. Ближе всего к реальной среднесуточной калорийности питания долгожителей оказались рекомендации Г. С. Шаталовой, В. М. Дильмана и А. Н. Чупруна (табл. 4). При полноценном питании калорийность суточного рациона не должна превышать 2000 ккал. Лица молодого и среднего возраста при длительной и интенсивной физической нагрузке рекомендуется, в первую очередь, увеличивать в суточном рационе долю биоэнергетических продуктов (мед, орехи, семечки, зелень, сырые овощи и фрукты), а не калорийность.

Рацион с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, сахара и поваренной соли и высоким содержанием растительных волокон, микроэлементов и витаминов дополняет эффект низкокалорийной пищи и, отрицательно влияя на преждевременное развитие болезней старости (инфаркт, инсульт, гипертония, сахарный диабет и рак), значительно продлевает продолжительность жизни.

Результаты исследований рационов питания долгожителей (абхазцев, болгар, народности хунза) показали, что в большинстве случаев они употребляют молочно-растительную пищу. Мнение о том, что долгожители-абхазцы едят много мяса, не подтвердилось. Барашка они режут только по праздникам: на одного жителя Абхазии приходится в год 12 кг мяса, в «голодной» России — 50 кг.

Таблица 4. Среднесуточная калорийность продуктов и их состав (рекомендации и реальное употребление в местах долгожительства)

Авторы рекомендации или народность долгожителей	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Суточная калорийность, ккал
Петровский К. С. Березин И. П. и Дергачев Ю. В.	100	87	31	2500 2700—5000 в зависимости от уровня физической нагрузки и 2000—2200 для лиц старше 70 лет
Купер К.	—	—	—	2300—3100 в возрасте 23—50 лет и 2000—2800 в возрасте 51—75 лет
Самсонов М. А.	80—90	80—90	400	2800
Дильман В. М.	77—85	58—75	200—300	1800
Научный центр Канады	55	—	—	2055
Чупрун А. Н.	42	57	335	1200—1400 /стремиться к биологической ценности (вместо калорийности) пищи/
Шаталова Г. С.	20	30	100	700—1000 (в 3—5 раз меньше нормы) 600—1000
Аракелян С. А.	—	—	—	—
Всемирная организация здравоохранения	29 — жен., 37 — муж. (0,55 г на 1 кг массы тела)	—	—	—
Жители долины Вилькабамба (Ц. Эквадор)	35—39	12—19	200	1200
Народности хунза (Гималаи)	50	36	365	1933

Установлено, что длительное (свыше одного месяца) избыточное употребление белков животного происхождения (более 2 г на 1 кг массы) ускоряет процесс старения организма, приводит к нарушению функций центральной нервной системы и засорению организма продуктами обмена — шлаками. Продукты белкового обмена очень трудно удаляются или нейтрализуются и обычно являются ядами для организма. В древности на Востоке преступников казнили следующим образом: их кормили только вареным мясом, смерть наступала обычно на 11—12-й день из-за сильнейшей интоксикации организма.

Отрицательные свойства мяса

1. Сильное бактериальное загрязнение мяса гнилостными бактериями.

2. При термической обработке мяса продукты жизнедеятельности гнилостных бактерий термостабильны, то есть не разлагаются при тепловой обработке, тем самым отравляя организм.

3. Мясо создает большую кислую среду в организме (от 100 г мяса образуется столько же молочной кислоты, как и после 40 мин бега).

4. При частом употреблении мяса в организме вырабатывается чужеродный белок, который при соответствующих условиях может дать рост атипичных (раковых) клеток.

5. В мясе содержатся экстрактивные вещества, повышающие аппетит, что способствует перееданию.

6. Мясо зашлаковано ядовитыми ферментами жизнедеятельности животных (на мясо нередко забивают больных животных, часто их вскармливают белковыми добавками).

7. Мясо не разлагается только при температуре ниже -40° (рыба — ниже 20° , гниение рыбы в 3—4 раза медленнее мяса).

8. По этическим соображениям противоестественно поедать трупы наших меньших братьев.

Данные биохимического анализа показали, что в мясе содержится всего 35% питательных веществ, а в рисе, пшенице и других растениях — 80—95%. Следует также учитывать, что преимущественно растительное питание позволяет снизить потребности организма в белках.

Бытующее мнение о том, что только в мясной пище содержатся все незаменимые аминокислоты, ошибочно. Незаменимых «мясных» аминокислот нет. Причём оптимальный состав аминокислот выявлен в яйцах, молоке, твороге, рыбе, крупах (гречневой, овсяной, пшене); аминокислотный состав овсяной крупы оказался наиболее близким к мышечному белку, что делает ее особенно ценным продуктом, а повседневным блюдом долгожителей Абхазии является мамалыга — каша из кукурузной (в прошлом — из просяной) муки.

Полноценной заменой мяса в питании является гречневая крупа. Приведем простые и быстрые способы приготовления блюд из гречневой крупы:

Гречневая каша: с вечера крупу засыпать в термос и залить кипятком в соотношении 1:2, на следующий день готова вкусная и полезная каша.

Голубцы: гречневую кашу смешать со слегка прожаренным луком, завернуть в капустные листья, обвязать ниткой, уложить на противень, смазать сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке; есть с зеленью.

Достаточно белка и в других крупах. Но наибольшей целебной силой обладают пророщенные зерна. На них мы более подробно остановимся ниже в разделе «Универсальные средства оздоровления и лечения».

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАШИ, обеспечивающие максимальное сохранение полезных веществ:

залить промытую крупу водой (можно смешать несколько видов круп) в пропорции 1:2,5 или 1:3 (в последнем случае каша будет более жидкая), довести до кипения и снять с огня, накрыть махровым полотенцем; через 30 мин каша готова;

промытую крупу залить за несколько часов до начала варки в той же пропорции, довести до кипения и снять с огня;

промытую крупу положить в термос, залить кипятком (в той же пропорции), оставить на 10—12 ч. При таком способе приготовления каши (особенно гречневой) достигаются ее наибольший аромат и наилучший вкус.

3 ст. ложки крупы (овсяной, гречневой) смолоть на кофемолке, залить 110 г холодной воды, смешать.

При всех способах приготовления каша заправляется растительным маслом, ягодами, тертыми кислыми яблоками или сухофруктами. Допускается также заправка толче-

ными орехами, молотыми с кожурой семечками, медом или небольшим количеством варенья.

Сохранение биологической ценности крупы, а также других продуктов обеспечивается за счет значительного сокращения времени их тепловой обработки и наименьшего разрушения структуры. Отдавайте предпочтение крупам с неразрушенной оболочкой зерен. При заготовлении круп впрок используйте следующие рекомендации:

— пропитайте полотняный мешочек в соляном растворе и хорошо просушите его — это предохранит крупу от жучков;

— заполните мешочек крупой (1—2 кг) и упакуйте его в полиэтиленовый пакет так, чтобы полностью избежать проникновения влаги;

— если вы не проращиваете зерна, то перед упаковкой крупы прокалите ее в духовке — это ускорит процесс приготовления и улучшит вкус каши.

Не храните долго приготовленную кашу и другие вареные продукты. Возьмите за правило: «Приготовили — поели». Если осталась пища, отдайте ее животным.

Для лучшего усвоения белков и меньшего образования шлаков мясо употребляйте только с зеленью и овощами (сочетание мяса с крахмалистой пищей — картофелем, хлебом — ухудшает процессы пищеварения и ослабляет организм);

употребляйте мясо 1—2 раза в неделю (а не 2—3 раза в день, как это многие делают) и съедайте его в течение 30 мин после приготовления — более длительный срок хранения вареного мяса превращает его в «мертвечину»;

при временном или постоянном исключении из питания мяса обязательно включайте в рацион орехи, семечки, зернобобовые, яйца (1—2 в неделю) или творог. Можно заменить мясо рыбой. Но не заменяйте мясо колбасой, так как в последней содержится много крахмала, искусственных белковых наполнителей и другой «грязи».

Большое значение имеет качество мяса, определить которое можно следующими способами:

1. При покупке выбирайте мясо молодых животных. Его легко можно отличить по цвету. Так, мясо животных в возрасте до 6 недель имеет окраску от светло-розовой до светло-красной и плотный белый внутренний жир. Мясо молодняка (до 2 лет) — светло-красного цвета с почти белым жиром. Мясо взрослых животных

(2—5 лет) — сочное, нежное, красного цвета. У старых животных (старше 5 лет) мясо темно-красного цвета, жир желтый.

2. Доброкачественное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета, в месте разрыва — слегка влажное, плотное, эластичное. Мясной сок прозрачный, алый.

3. Узнать, доброкачественное ли мясо, можно таким способом: надавите на него пальцем: если образовавшаяся ямка быстро выровняется — значит, оно свежее.

Для активного долголетия очень полезны кислое молоко, сыр (его нужно употреблять в небольших количествах и если нет в этот день творога), пахта (обладает высокой биологической ценностью при минимуме калорий).

Тибетская медицина не рекомендует использовать свежее молоко в качестве ежедневного продукта питания. Его употребление оправдано только в качестве естественного средства лечения. Так, свежее коровье молоко помогает при кашле, хронических катарах, при мочеизнурении, оживляет и укрепляет организм после тяжелых заболеваний, а свежее козье молоко излечивает одышку.

Вместо молока рекомендуется употреблять обезжиренные кефир или творог.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКИСЛОГО ТВОРОГА. Такой творог можно приготовить тремя способами.

1. *Пресный нейтральный творог.* Вскипятить 1 л молока, добавить 3 ст. ложки уксуса, перемешать, охладить, процедить сквозь сито и двойной слой марли. Из 1 л молока получается 110 г творога.

2. *Кальцинированный творог.* Приготавливается так же, как и нейтральный, но вместо уксуса добавляется 2—3 ст. ложки 10%-го раствора или 5—10 г сухого молочнокислого кальция (лактата кальция).

3. В 1 л кипящего молока добавить 0,5 л кефира и поставить на 2 ч в теплое место. Затем смесь подержать на огне до появления слоя сыворотки и после охлаждения процедить сквозь двойную марлю.

Продолжительность жизни организма зависит от устойчивости клеточных структур (в первую очередь, нуклеиновых кислот) к внешним и внутренним факторам.

Процессы старения на молекулярном уровне тормозят следующие витамины и микроэлементы.

Витамин Е, содержащийся в большом количестве в ростках пшеницы, салате, желтке, цельных зернах и в подсолнечном масле. В пророщенных зернах этого витамина в 200—300 раз больше, чем в обычных. В масле из пророщенной пшеницы (зародышей пшеницы) обнаружен элемент, снимающий усталость: у экспериментальных животных, которым давали такое масло после напряженной физической нагрузки, выносливость возрастала на 300% (приготовление пророщенной пшеницы см. раздел «Универсальные средства оздоровления»).

Рибофлавин (витамин В₂), который некоторые ученые считают основным элементом в питании для продления жизни. От этого витамина зависит сохранность гладкой и здоровой кожи, нервной системы, иммунитета, хорошая работа органов пищеварения. Кроме того, рибофлавин укрепляет организм человека, дает ему энергию и жизнеспособность, способствует сохранению зрения. Продукты, богатые рибофлавином: капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, бобы, помидоры, репа, зерна пшеницы, печень, сыр, яйца, молоко, говядина (отсутствие в рационе этих продуктов вызывает расстройство пищеварения и нервной системы, общую слабость, упадок сил, пониженную сопротивляемость инфекциям, что ведет к сокращению продолжительности жизни).

Недостаток витаминов отражается на всем организме. Так, дефицит *витамина А* приводит к нарушениям зрения, работы мембран, эндокринной системы, а в сочетании с дефицитом *витамина С* — к ускорению атеросклеротических процессов, повышению холестерина в крови и другим отрицательным явлениям.

Убежденность в якобы безвредности искусственных витаминов лишена оснований. Ведь все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит, из органической формы перешли в неорганическую, то есть стали неактивными.

Опасна и передозировка витаминов. Так, избыток *витамина С* приводит к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижает устойчивость к простудным заболеваниям (разовый прием ударной дозы этого витамина для лечения приводит в дальнейшем к его дефициту в организме), повышает свертываемость крови (увеличивает риск образования тромбов), угнетает выработку инсулина (повышает уровень сахара в крови). Поэтому в случае при-

ема искусственных витаминов не следует злоупотреблять ими. Это очень опасно.

Установлено, что процессы старения организма и рост злокачественных новообразований характеризуются изменением соотношения энергетических процессов в клетках — окислительного фосфорилирования и гликолиза — большая доля первого характерна для молодого возраста, а большая доля второго — для пожилого. Поэтому для усиления процессов окислительного фосфорилирования следует употреблять достаточное количество продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты (растительное масло, орехи, семечки). Если таких кислот в организме недостаточно, то усиливается другой тип энергетических процессов — гликолиз.

Витамины и микроэлементы особенно важны для здоровья и долгой молодости. Так, например, только добавление к пище пантотеновой кислоты (принадлежит к группе витамина В), витамина В₆ и нуклеиновой кислоты увеличивало продолжительность жизни животных на 46,6%. По этой же причине рекомендуется употреблять только чёрный хлеб: белый хлеб и хлеб из цельной муки содержат одинаковое количество углеводов, однако питательная ценность хлеба из цельной муки несравненно выше, так как в нем содержатся тиамин, рибофлавин, ниацин, витамин Е и другие полезные вещества, отсутствующие в белом хлебе.

Организм для нормального функционирования должен получать достаточное количество микроэлементов, и в первую очередь — железа. Признаки недостатка железа в организме: упадок сил, бледные губы и кожа, быстрое старение. Дефицит железа в организме обусловлен тем, что этот минерал, как и кальций, не всегда усваивается. Не усваивается, например, железо в органическом виде, а именно в таком виде оно содержится в мясе. Источниками органического железа, которое хорошо усваивается организмом, служат зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, печень, почки, яйца, листья одуванчика, все сухофрукты. Как и кальций, железо не усваивается в присутствии щавелевой и финиковой кислот. Это одна из причин, по которой следует потреблять железо в 2 раза больше суточной нормы. Кроме того, если почва бедна железом, то и в овощах его будет содержаться меньше (до $\frac{1}{6}$ от нормы). Следует

знать и о том, что для усвоения железа необходимо присутствие меди и витамина С.

Важным микроэлементом является и бор. Он необходим для сохранения памяти и хорошей работы мозга. Много бора содержится в винограде, персиках, орехах, зелени.

Минеральные вещества играют ведущую роль в нормальной работе всех желез организма (половых, щитовидной и др.). Необходимо помнить, что чрезмерное употребление слив и чернослива разрушает баланс минеральных веществ. Существенно подавляют процессы усвоения организмом минеральных веществ (кальция, железа и др.) фитин, содержащийся в зерновых, бобовых, орехах, сером хлебе, а также щавелевая кислота, содержащаяся в шпинате, щавеле, ревене и других растениях. Поэтому употребление этих продуктов в сочетании, например, с молоком или сыром будет бесполезным расходом продуктов.

Процессы старения организма ускоряются при дефиците кремния. Его недостаток в пищевом рационе приводит к заболеванию артритом и атеросклерозом. Источники кремния: хлеб грубого помола, кабачки, лук, яблоки.

С возрастом в организме уменьшается содержание кальция, что приводит к разрежению костной ткани (процесс резорбции), ухудшению состояния сердечно-сосудистой системы и других органов. Например, если кальция в волосах в 3—4 раза меньше нормы, то в течение ближайших 2—3 месяцев можно с высокой степенью вероятности предполагать инфаркт или инсульт. Задержке кальция в организме способствуют лимонная кислота, лактоза, растительная пища, а нарушают кальциевый обмен продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из муки, сахар и др.).

Кроме того, установлено, что с варкой и, особенно, с жарением кальций, как и все остальные микроэлементы, витамины и другие полезные вещества, содержащиеся в продуктах, переходят из органического состояния в неорганическое. В этом случае более 60% кальция проходит транзитом через весь организм или происходит образование солевых отложений. Этот пример является еще одним убедительным фактом в пользу сырой пищи. Подробно о сыроедении рассказывается в разделе «Повышение иммунитета и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний».

Антиоксиданты, содержащиеся в овощах и фруктах, замедляют старение генетического аппарата клетки.

Талая вода, которую обычно пьют жители горных долин, способствует омоложению. Установлено, что льдоподобная структура молекул такой воды соответствует структуре молекул воды в организме человека. Имеются данные о том, что прием талой воды уменьшает сердечные боли, рассасывает тромбы коронарных сосудов сердца, устраняет сильные геморроидальные кровотечения и геморроидальные боли, улучшает кровообращение при тромбозе, помогает при варикозном расширении вен, снижает содержание холестерина в крови и улучшает обмен веществ. Талая вода является эффективным средством лечения ожирения.

Кошки, потерявшие способность к деторождению, после периода употребления талой воды снова стали способны к зачатию и родили котят. При замачивании семян в талой воде и поливе ею растений урожай увеличился в 1,6—2,1 раза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТАЛОЙ ВОДЫ. Для приготовления талой воды можно использовать водопроводную воду, но ее предварительно нужно в течение нескольких часов отстоять в открытой посуде (за это время улетучивается вредный для организма хлор). Еще лучше водопроводную воду пропустить через бытовой фильтр «Родник» или использовать природную родниковую воду. Если вы сомневаетесь в качестве воды, то ее следует нагреть до «белого» кипения и остудить.

Подготовленную воду налить в кастрюлю или жестяную банку (стеклянная не годится) и поместить на 6—10 ч в морозильную камеру холодильника. Затем емкость с водой вынуть из холодильника и слить незамерзшую воду (примерно $1/2$ от общего объема). Незамерзшая вода содержит соли тяжелых металлов и другие вредные для организма вещества, она замерзает при более низкой температуре и в течение более длительного времени. Если вы не успели вынуть воду из морозильной камеры в указанное время, то не отчаивайтесь. Поставьте центр кастрюли со льдом под струйку воды из-под крана. Через несколько минут струя воды растопит белесый лед, находящийся в середине, и удалит загрязненную воду. Оставшийся по краям посуды прозрачный лед растопить и полученную воду использовать для питья и приготовления пищи. Пить талую воду следует

холодной. Хранить в холодильнике не более 1—2 суток (по некоторым данным, не более 3—6 суток), иначе она утрачивает свои свойства.

Высокой биологической активностью обладает и быстро охлажденная после кипячения вода.

Японские ученые установили, что хлорирование водопроводной воды приводит к образованию канцерогенов и других токсичных веществ. Поэтому перед употреблением такой воды дайте ей отстояться в течение нескольких часов, чтобы хлор улетучился, а затем вскипятите до «белого» кипения. Для «оживления» кипяченой воды ее следует перелить несколько раз из одной посуды в другую.

Водопроводную воду следует обрабатывать и из-за повышенного содержания в ней кальция, который «засоряет» сосуды. Способы обработки те же: кипячение с последующей заморозкой и оттаиванием.

б) переработка вредных для здоровья продуктов в полезные

К основным врагам здоровья, долголетия и молодости специалисты относят следующие продукты:

хлебобулочные изделия из белой муки, крахмал, сахар; избыточное количество соли, животных белков и жиров;

любые жареные продукты — жарение уничтожает такие важнейшие для долголетия витамины, как А, Е, К и Р, одновременно увеличивая калорийность пищи;

кофе (этот напиток лишен питательной ценности; танины, содержащиеся в нем, затрудняют усвоение белков, уменьшают содержание в организме ценных микроэлементов, прежде всего — железа, кальция, а также витаминов группы В);

продукты, содержащие пищевые жиры и нитраты (они являются сильными мутагенами; нейтрализовать их отрицательное действие помогают витамины С и Е).

Развеять сомнения в «пользе» сахара помогают следующие данные, полученные при исследовании биохимиками. В обычном сахаре содержится глюкоза, фруктоза и сахароза. Глюкоза и фруктоза необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. Сахароза же, «забирая» для усвоения кальций из ногтей, зубов и костей, вызывает

облысение, потерю зубов и преждевременное старение. Кроме того, в промышленном сахаре в результате обработки и введения добавок много канцерогенов. Однако лица, отказывающиеся от сахара и не заменяющие его сухофруктами, медом и фруктами, обрекают себя на голодание, так как углеводов организму необходимо в 4 раза больше, чем белков и жиров.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ИЗ «САХАРА-УБИЙЦЫ» ЧИСТОГО И ПОЛЕЗНОГО ФРУКТОВОГО САХАРА (по Йоффе). Разложить сахарозу на глюкозу и фруктозу помогает следующий простой способ. В стеклянную или эмалированную посуду поместить 750 г песка, 200 г воды и 200 г меда. В течение 8 дней размешивать смесь деревянной ложкой 3 раза в день. Употреблять не более 4—6 ч. ложек в день (даже при диабете).

Для тех, кто не может совсем отказаться от сахара, можно использовать синтетические подсластители, которые появились в российских аптеках и магазинах. За рубежом их употребляют от 46 до 80% населения. Подсластители особенно рекомендуются тем, кто решил похудеть, не лишая себя сладкого, всем пожилым людям, а также страдающим сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением.

В н и м а н и е! Суточная доза подсластителей строго регламентируется:

сахарин — 2,0—2,5 мг на 1 кг массы тела;

аспартам — 40 мг на 1 кг массы тела;

цикламат натрия — 10 мг на 1 кг массы тела;

ацесульфам — 8 мг на 1 кг массы тела.

Детям в качестве подсластителя лучше всего давать аспартам.

А. М. Дерябин предлагает обрабатывать сахар следующим образом.

1 способ. В кастрюлю всыпать сахарный песок. На 0,5 кг песка влить полстакана воды и помешивать до образования однородной массы. После этого влить 0,2—0,3 л кипятка и на медленном огне в течение 40 мин довести до консистенции меда. В раствор можно добавить апельсиновые, грейпфрутовые или лимонные корочки.

2 способ. 1 кг сахара поместить в кастрюлю, залить 1 стаканом кипяченой воды, подождать, чтобы сахар немного растворился, поставить на небольшой огонь и варить 30 мин с момента закипания. Постоянно снимать

образующуюся пену. Нарезать кружочками лимон или апельсин, удалить семечки, положить в сироп и варить еще 10 мин. Снять с огня, дать остыть и перелить в посуду.

Много недобрых слов за последнее время в печати появилось о вреде соли. Биохимический анализ показал, что соль не имеет никакой питательной ценности, не содержит никаких витаминов и органических веществ. Более того, злоупотребление ею может вызвать заболевания почек, мочевого пузыря, сердца, кровеносных сосудов, водянку, гипертонию.

Дело в том, что входящий в состав соли (NaCl) хлор является для организма сильнейшим ядом, который и вызывает указанные нарушения. Однако полностью исключать из питания соль, особенно крупную, серую, не следует, так как она играет важную роль в замене старых клеток организма молодыми (см. раздел «Народные средства омоложения»). В день для этого необходимо употреблять всего 3—5 г соли, а не 20—30 г, как это делают многие. (Как только Япония, занимавшая 1 место в мире по количеству съедаемой соли, снизила ее употребление до нормы, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в этой стране всего за 10 лет передвинулась с первого места во второй десяток). Для тех, кто не может отвыкнуть от сильно соленой пищи, приводим способы ее замены.

Приготовление чистой соли

1 способ. Купить сухую морскую капусту и перемолоть ее на кофемолке. При добавлении растительного масла получится прекрасное очищающее организм средство. Употреблять с салатами, кашами и другими блюдами.

2 способ. Морскую соль растворить в банке, процедить через марлю и кипятить в эмалированной посуде на небольшом огне. Вода испарится, а на стенках посуды останется чистая, белая морская соль. В ней 64 элемента, необходимых организму.

3 способ. Гамасио. Морскую соль обжарить на сковороде и смолоть на кофемолке. Купить в аптеке льняное семя или на рынке — кунжутное семя, промыть, подсушить на сковороде и перемолоть на кофемолке. Соль и семя смешать в пропорции 1:12. Готовым гамасио является корейский соус.

Приготовление майонеза

1 способ. Взбить 200 г сметаны, 200 г растительного масла, 1 сырое яйцо и 2 дольки тертого чеснока.

2 способ. Размешать 2 желтка в 2—3 ст. ложках растительного масла. Добавить 1 ч. ложку тертого лука, 1 ст. ложку измельченного сельдерея, петрушки или укропа и перемешать с 1—2 ст. ложками лимонного или клюквенного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУХОФРУКТОВ. Отмыть и оттереть (от серы и других веществ, которыми сухофрукты обрабатываются для сохранения) под струей теплой воды. Можно продезинфицировать сухофрукты в кислом растворе или в кислом молоке в течение 5—10 мин. Залить кипяченой водой на ночь (но не ошпаривать!).

Многие люди, желая похудеть, отказываются от хлеба. Этого делать не следует, так как хлеб, особенно бездрожжевой и выпеченный из муки грубого помола, является очень ценным для организма продуктом. А вся беда заключается в том, что добавление термофильных дрожжей в хлеб подавляет кишечную микрофлору, что в итоге приводит к малокровию. Вот почему у вегетарианцев при отказе от мяса (источник витамина B_{12} и других полезных веществ) и одновременном употреблении дрожжевого хлеба так часто встречается это заболевание (пораженная микрофлора не способна воспроизводить нужные организму вещества), а сроки ее восстановления достигают 1 месяца. Кроме того, дрожжевой хлеб убивает мембраны клеток и, как показали исследования А. Г. Качугина и А. А. Бодырева, активизирует рост опухолей. В США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, в России же хлеб без дрожжей выпускается только «Бородинский». Однако полезный хлеб легко готовится в домашних условиях.

Приготовление бездрожжевого теста

Прокаленную муку смешать с кипяченой или минеральной водой до густоты сметаны. Тесто положить на противень и поставить в холодную духовку. Выпекать до готовности (от 20 мин до 1 ч). Кроме дрожжей, исключаются также сода, уксус, пищевые красители.

Заменить термофильные дрожжи при выпечке хлеба можно деревянными хмелевыми дрожжами. (Последние

не подавляют кишечную микрофлору). Магазинный же хлеб перед употреблением выдержите 1—2 дня в холодильнике и прокалите на солнце или в духовке. Это значительно снизит активность термофильных дрожжей.

Не стоит увлекаться также сливочным маслом. Поговорка: «Кашу маслом не испортишь» в последнее время поставлена под сомнение. Большую часть жиров (не более 2 ст. ложки в день) следует употреблять с маслом растительным. А то сливочное масло, которое вы покупаете в магазине, лучше перетопить на слабом огне в течение 20—40 мин. Образующуюся при этом пену и осадок нужно выбросить.

в) естественные лечебные продукты

В разделе «Секреты активного долголетия» подробно рассмотрены основные положения здорового питания, соблюдение которых гарантирует минимальный риск возникновения заболеваний. Поэтому в данном разделе указаны лишь те продукты, которые обладают универсальными оздоровительными свойствами и способны помочь исцелить организм от многих заболеваний. Продукты, обладающие высокими лечебными и профилактическими свойствами, необходимо включать в пищевой рацион ежедневно:

К таким продуктам относятся:

1. **ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА.** Так, только при регулярном употреблении пророщенной пшеницы повышается иммунитет, улучшается зрение, восстанавливается цвет волос, укрепляются зубы, излечиваются экземы, язва желудка и другие заболевания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОРОЩЕННЫХ ЗЕРЕН И СЕМЕЧЕК. Промыть холодной водой 50—100 г пшеницы (это суточная норма для одного человека), переложить в какую-либо емкость (слой пшеницы должен быть не более 2—3 см). Залить ее так, чтобы верхний слой был слегка покрыт водой. Поставить емкость в теплое место на 22—24 ч, накрыв бумажной или полотняной салфеткой. Зерно с появившимися ростками (до 1 мм) несколько раз промыть, пропустить через мясорубку, быстро переложить в стеклянную или эмалированную емкость и залить кипятком в пропорции 1:1. Накрывать крышкой, остудить, добавить растительного масла и меда по вкусу. Пророщенную пшеницу рекомендуется есть ежедневно на завтрак.

Целебными свойствами обладает кисель, полученный из пророщенного овса. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки в зерне проклюнется росток. Эти зерна промойте и хорошо просушите. Смолоть их можно в мясорубке или кофемолке. Затем разведите холодной водой, все залейте кипящей водой и кипятите 1—2 минуты. Еще 20 минут напиток надо настаивать. Процедите и пейте свежим, никогда не готовьте кисель заранее. При ослабленном организме хорошо устраивать двухнедельные кисельные разгрузки. Этот кисель хорош при *панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки.*

Напиток из семечек и орешков

Из семечек подсолнуха, арбуза, дыни, тыквы (со шкуркой) точно так же готовят «молочко». Если удастся достать кедровых орешков, можно приготовить кедровое молочко. Семечки подсолнуха можно перемолоть в кофемолке или мясорубке, а потом заварить как кофе. Это очень питательный и вкусный напиток.

Семечки можно прорастить так же, как и овес.

2. **КАПУСТА ОГОРОДНАЯ** (белокочанная) — известное овощное растение, употребляемое в пищу. Помимо большого значения, которое капуста имеет в питании, она обладает рядом лечебных свойств и издавна применяется в народной медицине как лечебное средство. Современная медицина рекомендует применение свежеприготовленного сока для *лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*; он оказывает стимулирующее действие на процесс заживления поврежденной слизистой оболочки. Выявлено также положительное действие сока на печень, что делает целесообразным рекомендовать сок капусты *при лечении гепатитов и других заболеваний печени.*

В домашних условиях сок из капусты получают при отжимании измельченных листьев. Принимают по половине стакана в день до еды в теплом виде. Сок должен быть свежеприготовленным и может употребляться не более двух дней даже при хранении его в холодильнике.

При весеннем недомогании народная медицина рекомендует выпивать утром натощак полстакана рассола квашеной капусты, содержащего большое количество витаминов и минеральных солей. Кроме того, рассол действует как *послабляющее при хронических заболеваниях,*

его полезно пить слегка подогретым. Рекомендуется также принимать сок *при сахарном диабете*. Однако следует помнить, что людям с повышенной кислотностью желудочного сока квашеная капуста и рассол противопоказаны.

Сок или отвар свежей капусты с медом рекомендованы *при катарах верхних дыхательных путей, кашле, для улучшения отхождения мокроты, при гепатите, при сосудистых заболеваниях*.

При суставном ревматизме, болях в суставах рекомендовали дважды в день делать обертывание из капустных листьев. В листьях срезают грубые прожилки, обкладывают ими сустав и завязывают хлопчатобумажной тканью, оставляя на несколько часов.

При высокой температуре ко лбу и вискам в старину прикладывали капустные листья — это улучшало состояние больного. С этой целью можно использовать и квашеную капусту: ее следует отжать от рассола и завернуть в марлю.

Для осветления веснушек и отбеливания кожи лица применяется мазь из свежей капусты. Для ее приготовления нужно взять белые листья, ближайšie к кочерыжке, мелко их нарубить, а затем смешать в равных пропорциях со сливочным маслом и небольшим количеством холодной кипяченой воды. Полученную смесь растереть до однородной массы с консистенцией жидкой сметаны. Мазь хранят в холодильнике, накладывают на лицо на 10 минут, затем смывают прохладной водой. После процедуры выходить на улицу не рекомендуется.

3. КАЛИНА. Этот кустарник, достигающий 3 метров высотой, обладает универсальным лечебным воздействием. Отвар из молодых цветущих побегов пьют как *болеутоляющее и успокаивающее средство*. Он эффективен также *при диатезе, особенно запущенном*. Настой или отвар ягод употребляют *внутри при язвенной болезни желудка и кишечника, фурункулах, карбункулах, экземе, язвах на коже*. Сок сырых ягод рекомендуется *наружно от прыщей, веснушек и лишаев, а внутри — при бронхиальной астме и гипертонии*.

Теплый отвар ягод с медом хорошо помогает *от простуды — кашля, хрипоты, а также при лихорадке и водянке*. Свежие ягоды и настой из них полезны *при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока*. Ягоды, настоянные на горячем меду в течение 6—7 ч, употребляют

ются при бронхитах, воспалении легких и заболевании печени. Настоем цветков и листьев полощут горло при ангине.

Калиновые пектины, содержащиеся в ягодах, способны связывать стронций, кобальт, радионуклиды и помогают их выводить из организма. (Способы приготовления настоев и отваров калины изложены в разделе «Универсальные средства оздоровления и лечения»).

Чем позже собирать ягоды, тем лучше. Можно собирать их и зимой, положить в пакете в морозильник и употреблять при необходимости. Для размораживания ягоды ошпарить кипятком, сразу слить воду, размять ягоды, снова залить кипятком — и напиток готов.

Калина хорошо размножается порослью, то есть делением куста.

4. **ОБЛЕПИХА.** Особенно ценные для оздоровления организма вещества накапливаются в ягодах и семенах облепихи. Биохимический состав их уникален: 10 витаминов, 17 аминокислот, целебные стерины, комплекс органических кислот, целый набор микроэлементов, каротин. Этот набор наделяет облепиху защитными и целебными свойствами, которые превосходят любую садовую культуру. Особенно ценится в народной медицине облепиховое масло. Например, при лечении таким маслом даже очень сильных ожогов шрамов не остается.

Получение облепихового масла

Первый способ. Отжать сок из измельченной смеси ягод, оставшийся жом развести водой, и через 2—3 суток при естественном брожении масло всплывет на поверхность. Масло собрать с поверхности отжатого сока и отстоявшегося жома.

Второй способ. В смесь мелко измельченных плодов и сока добавить воду, сахар — в количестве 3—10% и винные дрожжи — в количестве 0,5—3% смеси. Выдержать в течение 3 суток при температуре 40—50°. Освободившееся в результате брожения масло всплывет на поверхность.

Третий способ (применяется для получения более концентрированного масла). Высушенный и измельченный жом залить подсолнечным или оливковым маслом (1,5 объема), поместить на водяную баню на 3 суток, помешивая смесь 5—6 раз в день. После этого отцеженное масло снова

залить в свежую порцию жома и повторить все сначала. И так — 3—4 раза.

5. **ШИПОВНИК.** Это растение в русской народной медицине применяется для лечения более четырех десятков различных заболеваний. В плодах и семенах шиповника содержатся витамины, сахара, дубильные вещества, пектины, органические кислоты и многое другое. Установлено, что в плодах шиповника аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины и в 50 раз больше, чем в лимонах. Плоды шиповника *обладают сильными фитонцидными и бактерицидными свойствами.* Собирают их в период полной зрелости, но лишь те, которые имеют светло-оранжевую окраску и оттопыренные лепестки. Коричневая же окраска плодов и прижатые к ним лепестки свидетельствуют о пониженном содержании в шиповнике витаминов.

Для получения витаминного напитка высушенные плоды шиповника залить кипятком и настаивать не менее 1 ч (можно в термосе). С целью предотвращения разрушения зубной эмали после употребления напитка шиповника рот следует прополоскать водой.

6. Включите в пищевой рацион **МОРСКУЮ КАПУСТУ** (ламинария). Кобальт и никель, содержащиеся в ней, *предотвращают нарушения в работе поджелудочной железы и препятствуют развитию сахарного диабета.* Морская капуста содержит также необходимые для нормального функционирования *надпочечников* магний, *гипофиза* — марганец и хлор, *половых желез* — железо. Ламинария *тормозит развитие склероза сосудов, очищает кровь от всевозможных шлаков и препятствует образованию тромбов,* что способствует омоложению организма человека и продлению его жизни.

Недавно установлено, что морская капуста *способствует выведению из организма радиоактивных веществ и других токсичных соединений.* Добавлять морскую капусту хорошо в салаты, солянки, запеканки, овощные оладьи. Ежедневная минимальная доза — 2 ч. ложки в свежем, консервированном или сухом виде.

Противопоказания к употреблению морской капусты: нефрит, геморрагические диатезы и другие заболевания, при которых не рекомендуются препараты йода.

7. Установлено комплексное лечебное воздействие на организм **ТОПИНАМБУРА** (земляная груша, клубный

подсолнечник, волошская репа), который содержит много биологически активных веществ и микроэлементов. По эффективности его можно приравнять к золотому корню, но с более мягким воздействием. Однако топинамбур более доступен, и в случае передозировки совершенно безопасен. На одном месте он растет до 30 лет, а урожай дает в 5—6 раз больше, чем обычный картофель. Топинамбур способствует выводу из организма шлаков, нитратов и фосфатов, а также улучшению зрения, применяется при лечении сахарного диабета (богат инсулином), подагры, язвы желудка, туберкулеза, ожирения, атеросклероза, гипертонии и заболеваний желудочно-кишечного тракта, успокаивающе действует на центральную нервную систему. В сочетании с лекарственными препаратами дает положительные результаты при лечении рака. Употребляется в сыром, вареном, жареном, соленом (как огурцы) и сушеном (порошкообразном) виде. Сажается осенью или весной, так и картофель.

Для лечебного использования клубни топинамбура принимают в свежем виде, без соли и приправ, 3 раза в день за полчаса до еды по 50 г. Шкурку с клубней при этом не снимают, но тщательно моют с мылом. Каждый курс приема — 30 дней, перерыв между курсами — 10 дней.

Сырые или сушеные клубни варят как «компот», но без сахара и пьют по литру 2—3 раза в неделю. На 1,2 литра воды берут 3 сырых клубня или 3 столовые ложки сухих. Сырые варят 10—15 минут, а сухие — около часа. Принимать можно в горячем и холодном виде. Подобный отвар снижает давление, содержание сахара в крови, благотворно действует на поджелудочную железу, повышает гемоглобин.

Для лечения сахарного диабета, гипертонии и других заболеваний надо промыть и нарезать молодые листья топинамбура, полить ложкой растительного масла и есть как салат.

Для лечебного использования заготавливают и молодые хрупкие стебли или пасынки вместе с листьями до или во время цветения. Высушивают их в тени. Для употребления 15—30 г настаивают в 1 л кипяченой горячей воды (70°) в термосе или на водяной бане около 40 минут. Настой отжимают, процеживают, принимают вместо чая, но не более 1,2 л в сутки. Курс лечения — 30 дней, перерывы между курсами — 10 дней.

Настой получается витаминизированный, очень вкусный и питательный. Перед употреблением в него по вкусу можно добавить какое-нибудь варенье (если нет диабета), протертую фруктовую пасту или мед (1—2 чайные ложки на стакан).

Очищенные и вымытые клубни можно пропустить через соковыжималку. По утрам принимать по 2 столовые ложки сока, смешанные с равным количеством воды, желательна родниковой. Хранить сок лучше в холодильнике. Свежий сок употребляется для снижения кислотности желудка, особенно при изжоге. Кроме того, это надежное средство от головной боли при повышенном давлении.

При лечении соком топинамбура быстро затягиваются язвы и небольшие раны. Он полезен при болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно весной и осенью, в период обострений. Лечат соком топинамбура еще и полиартриты, назначая по полстакана сока трижды в день. А выжимки при этом следует прикладывать к больным местам.

Если вам не нравится сок, сделайте из него квас. Для этого залейте нарезанные кубики холодной кипяченой водой и поставьте в теплое место. Через 3—4 суток напиток будет готов. Употреблять следует по 1—2 стакана в день.

8. **ПЕТРУШКА.** Древние римляне говорили: «Горсть петрушки равна горсти золота» и приписывали ей божественное происхождение. Потребляется в пищу как зеленая часть растения, так и корень. Корень петрушки рекомендуется как диетическое средство при мочекаменной болезни, а также как мочегонное средство. Растворяет песок и камни в почках и мочевом пузыре. (При острых заболеваниях почек петрушка противопоказана).

9. **ЯБЛОКИ** способствуют выделению из организма мочевой кислоты, увеличивают мочеотделение. Кислые сорта рекомендуются при диабете и ожирении, а сладкие — при заболевании почек, камнеобразованиях и подагре.

10. **ВИНОГРАД И ИЗЮМ** эффективны при подагре, для профилактики камнеобразования. Изюм является легким слабительным. Однако вместе с изюмом и виноградом не допускается прием большого количества других фруктов и овощей, а также пить молоко, квас, минеральную воду, поскольку одновременное их употребление усиливает про-

цессы брожения. Не рекомендуется употреблять виноград при ожирении, язве желудка, диабете и колите, сопровождающемся поносом.

11. *МЕД* — это продукт, произведенный медоносной пчелой из нектара или сока растений, с помощью ферментов, выделяемых ее слюнными железами. Поэтому не следует именовать медом продукт, получаемый при подкормке пчел сахаром, а также продукты, содержащие более 22% воды и более 5% сахарозы, и сорта искусственного меда, полученные химическим путем.

Из-за своего химического состава, наличия витаминов, микроэлементов и ферментов мед еще в глубокой древности считался одним из ценнейших средств *оздоровления и профилактики старения клеток*. (Старение клеток организма происходит от дефицита микроэлементов).

Мед успешно применяется *при лечении гастрита, язвенной болезни, колите, болезнях печени и желчевыводящих путей, заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной и мочеполовой систем, бронхитах, туберкулезе и других заболеваниях*. Однако эффект меда проявляется в том случае, если продукт натурален.

Фальсификация меда и способы ее распознавания

К меду могут быть подмешаны тростниковый сахар, картофельная или кукурузная патока, мука, мел, древесные опилки и другие сыпучие вещества.

Примеси посторонних тел устанавливаются легко. В пробирку или колбочку помещают пробу меда и добавляют дистиллированную воду. Мед растворяется, и примеси оседают на дно или всплывают на поверхность.

При подозрении на примесь муки или крахмала к меду, разбавленному дистиллированной водой, прибавляют несколько капель 5%-ной йодной настойки. При наличии примеси раствор окрашивается в синий или буровато-красный цвет.

Примесь мела обнаруживается прибавлением к водному раствору меда нескольких капель какой-либо кислоты или уксуса, что сопровождается вскипанием вследствие выделения углекислого газа.

Примесь крахмальной патоки, изготовленной холодным способом (их прохладной воды и крахмального сахара), легко обнаружить как по внешнему виду, так и по клейкости и отсутствию кристаллизации. Использует-

ся также следующий способ: к водному раствору меда (1:2 или 1:3) добавляют 96%-ный этиловый спирт и взбалтывают. Раствор становится молочно-белого цвета, а при отстое на дне сосуда обнаруживается прозрачная полужидкая масса (декстрин). В случае отсутствия примеси раствор остается прозрачный, и только в месте соприкосновения слоев меда и спирта едва заметна муть, которая исчезает при взбалтывании.

Примесь сахарного сиропа обнаруживается прибавлением к 5—10%-ному водному раствору меда раствора азотно-кислого серебра (или ляписа): белый осадок хлористого серебра свидетельствует о наличии примеси.

Для определения примеси инвертированного сахара растворяют 5 г меда с небольшим количеством эфира (для извлечения продуктов расщепления фруктозы), эфирный раствор фильтруют в фарфоровую чашку, выпаривают досуха и к остатку прибавляют 2—3 капли свежеприготовленного 1%-ного раствора резорцина в концентрированной соляной кислоте (уд. вес 1,125). Получение оранжево-вишнево-красной окраски указывает на примесь инвертированного сахара.

В меде влажностью более 25% химический карандаш растворяется. Разбавленный водой мед можно определить и с помощью куриного яйца: опустить в раствор меда сырое свежее (!) куриное яйцо — если оно не тонет, то мед хороший, не разбавленный.

Поддельный мед определяется с помощью нагревания небольшого его количества с последующим растворением в водке. Мед высокого качества растворится полностью, поддельный — даст осадок или вызовет сильное помутнение раствора.

Употреблять мед лучше в растворенном виде в чае или воде не более 3—5 ч. ложек в день или добавлять его в некоторые блюда. Особенности лечения медом и его продуктами конкретных заболеваний подробно изложены в соответствующих разделах.

12. Высокими целебными свойствами обладают дико-растущие **ЗЕЛЕННЫЕ РАСТЕНИЯ**. Очень важно только вовремя собрать их, правильно заготовить и сохранить.

Прежде чем приступить к сбору, надо изучить растение, которое вы собираете. Необходимо знать его внешний вид, лечебные свойства и способ заготовки. В случае со-

Таблица 5. Сроки сбора и лечебное действие трав

Названия растений	Месяц сбора	Действие	Съедобные части
Береза бородавчатая и пушистая	Апрель — май	Улучшает обмен веществ	Листья
Горец птичий	Июнь — сентябрь	Вывмывает шлаки и соли	
Донник белый	Июнь — август	Ветрогонное; противовоспалительное	Цветки
Душица обыкновенная			Надземная часть
Иван-чай (кипрей)	Май — август	Успокаивающее, противовоспалительное	Молодые побеги, цветки
Крапива двудомная	Апрель — сентябрь	Повышает свертываемость крови	Листья
Липа сердцевидная	Май — июнь	Потогонное, противовоспалительное	Листья, цветки
Лопух (репейник)	Апрель — октябрь	Общеукрепляющее	Корни
Малина обыкновенная	Май — июнь	Потогонное	Листья
Мята зеленая, водяная, лимонная	Июль — август	Противовоспалительное, успокаивающее	Надземные части
Одуванчик лекарственный	Апрель — октябрь	Оздоровливает печень, желчегонное	Корни, листья
Мать-и-мачеха	Май — август	Отхаркивающее, противовоспалительное	Листья
Папоротник мужской	Апрель	Глистогонное	
Подорожник большой	Май — сентябрь	Противовоспалительное, противоаллергическое, рассасывающее	Листья, семена
Сныть обыкновенная	Май — август	Улучшает обмен веществ	
Тмин обыкновенный	Июнь — сентябрь	Ветрогонное, противовоспалительное	Надземная часть
Тимьян (чабрец)			
Хвощ полевой	Апрель — май	Мочегонное, улучшает обмен веществ	Молодые побеги
Шиповник	Сентябрь — октябрь	Желчегонное	Ягоды

мнений обратитесь к Атласу лекарственных растений или постарайтесь купить траву в аптеке.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА РАСТЕНИЙ состоят в следующем:

— нельзя собирать в черте города, в зоне промышленных предприятий, рядом с автомобильными и железными дорогами, в местах, обработанных химическими веществами;

— собирать можно только известные вам растения;

— траву, наземную часть растений, цветы нужно собирать в первой половине дня, в сухую погоду. Не вовремя собранные растения чернеют при сушке и портятся;

— корни и корневища можно собирать в любую погоду, желательно в первой половине дня. Необходимо промывать их в проточной воде;

— почки собирают в период набухания, а некоторые — в период зимнего «сна»;

— кора чаще всего заготавливается в период сокодвижения, ее нужно аккуратно отделять от древесины.

Собранное сырье необходимо вымыть в проточной воде. Если листья сильно загрязнены, их нужно опустить на несколько минут в соленую воду. Этот же прием помогает избавиться от личинок и улиток. Листья с черными пятнами (следы обработки химическими веществами) необходимо удалить.

Листья следует отделить от стеблей. Последние нарезать на части размером 1—2 см. Корневища и корни, особенно если они крупные, необходимо также разрезать, иначе они могут испортиться. Затем растения высушить на подносах или в лотках на свежем воздухе, под навесом, в духовке с открытой дверцей или на радиаторах отопления в течение 8 ч. Ни в коем случае не сушить травяные сборы на солнце! Целебные свойства травы при этом теряются. Хранить в закрытых картонных коробках или в стеклянных банках с плотными крышками. В размоченном виде добавлять в салаты или пить настой, отвар, чай.

ОТВАРЫ можно готовить только в эмалированной посуде без трещин и повреждений. Мешать отвар при приготовлении лучше ложками из серебра или нержавеющей стали. **ОТВАР НА ВОДЯНОЙ БАНЕ** готовится следующим образом: в эмалированную посуду поместить рекомендованное по рецептуре сырье, залить его нужным количест-

вом кипятка и закрыть крышкой. Посуду поместить в кастрюлю большего размера, в которую также налить кипяток, и все вместе поставить на слабый огонь. Количество воды во внешней посуде не должно превышать нужного уровня приготовленного отвара. После окончания кипячения отвар процедить и добавить кипяченой воды до необходимого по рецептуре объема.

НАСТОИ готовятся, заливая сырье кипяченой водой: холодные настои — холодной, горячие — крутым кипятком. Затем настоять необходимое по рецепту время. В некоторых случаях настоем довести до кипения, получая так называемый «взвар».

НАСТОЙКИ чаще всего готовятся на спирте или водке. Если в рецепте указано определенное количество и процентное содержание спиртового раствора, его нарушать не следует. Многие настойки готовятся только на 40%-ном спирте или водке. Указанное в некоторых рецептах соотношение 1:5, 1:10 означает количество сырья к жидкости (извлекателю) — спирту или водке, т. е. если 1:5, то на одну часть сырья берут пять частей извлекателя.

ЧАИ обычно назначаются при хронических заболеваниях. Если нет дополнительных рекомендаций, чай следует принимать в течение месяца, затем сделать перерыв на 2—3 недели и при необходимости курс повторить. Следует заметить, что лечение травами и растениями требует длительного времени и регулярного применения.

Лечение растениями, как и любой другой метод лечения, особенно в случае длительного приема фармакологических средств, требует консультации специалиста или врача, наблюдающего вас.

Собирая травы, помните, что большинство первоцветов съедобны. Особо обратите внимание на ярко-желтые цветы мать-и-мачехи, одуванчика, а также на сныть, мокрицу и крапиву. Эти травы считаются у нас сорняками. А на Западе одуванчик, например, является огородной зеленью. Чтобы растения не были горькими, их за 2 дня до сбора затемняют, например, фанерным ящиком. А из диких растений горечь можно удалить ошпариванием или вымачиванием.

Одним из самых важных для здоровья человека растений М. Горен считает **КРАПИВУ**. Крапивный сок используется для лечения язвы желудка, колитов, хрони-

ческих воспалений почек, малокровия, ревматизма, артритов, кожных заболеваний, мигрени, заболеваний печени и желчного пузыря, почечно-каменной болезни, дизентерии, хронических запоров, заболеваний дыхательных путей, диабета, нарушений менструального цикла; стимулирует заживление ран, умственное и физическое развитие детей. Чай из крапивы, как и из шалфея, очищает кровь и улучшает ее состав. Поскольку крапива увеличивает свертываемость крови, лицам преклонного возраста с недостаточной тренированностью сердечно-сосудистой системы употребление крапивы следует ограничить.

Молодая крапива содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсины и лимоны, а каротина в ней столько, сколько в моркови. В день достаточно съесть всего 20 граммов крапивных листьев, и суточная потребность вашего организма в витамине А будет удовлетворена. Побеги и листья крапивы содержат также витамин К, фитонциды, соли железа, кальция, калия.

Из других растений, проявляющихся в конце апреля — начале мая очень полезны и целебны ЛЕБЕДА, СУРЕПКА, ПАСТУШЬЯ СУМКА, КИСЛИЦА, ЩАВЕЛЬ, а также ЛИСТЬЯ КЛЕНА И ЛИПЫ. (В возрасте после 40 лет кисловатая на вкус зелень может увеличить боли в суставах: как и крапиву, ее следует ограничить). В этих растениях бесплатных витаминов и микроэлементов значительно больше, чем в дорогих бананах. Благодаря фитонцидным свойствам растения очищают полость рта от микробов, улучшают усвоение пищи, выводят из почек камни, улучшают самочувствие.

В русской народной медицине шишками хмеля с характерным запахом набивали подушки, справедливо считая, что это средство помогает от бессонницы. С этой же целью под подушки клали цветы мака и других трав. Для лечения ревматизма рекомендовалась так называемая лесная шерсть: иглы сосны вымачиваются в воде, после чего с них сходит твердый слой, и остаются мягкие эластичные нити, которые высушивают. Ими набивают тюфяки или маленькие подушки и накрывают больных. Русские лекари закладывали в кариозную полость зуба цветочек гвоздики, а их современные коллеги применяют гвоздичное масло.

Пух иван-чая, льняная или конопляная пакля использовалась как вата. С этой же целью применялся камыш,

издавна ценившийся как «порезная трава»: с него сдирали верхний слой и ногтем вынимали белоснежную сердцевину, напоминающую вату; приложенная к ране, она оказывала кровоостанавливающее действие. Как перевязочные средства использовались пушистый полевой жабник, а красноватый сок медуницы заменял йод. Тонкие слои бересты служили пластырем для лечения ран и чирьев. Толченой березовой коркой присыпались гниющие раны, пеплом сожженной медуницы присыпали кровоточащие места, сосновая и еловая смола считалась вытяжным средством, свежими ветвями крапивы секли парализованные конечности, корни хрена употреблялись как горчичники. Дым от сжигания смоченного водой багульника давали вдыхать детям при коклюше, окуривалось и помещение, где находился больной ребенок. Лук и чеснок вообще употребляли чуть ли не от всех болезней.

В качестве приправы и гарнира на Руси всегда использовались также свежие листья, цветы, корневища, луковицы или сушеная зелень следующих целебных растений: ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ, БЕРЕЗЫ, ЦИКОРИЯ, БАРБАРИСА, ПАСТЕРНАКА, СУРЕПКИ, ХМЕЛЯ, БОРЩЕВИКА, ДЯГИЛЯ, ЧЕРЕМШИ, ЗАЯЧЬЕЙ КАПУСТЫ.

Сроки годности сырья (лет)

- Аир, корневище — 3
- Бессмертник, цветы — 3
- Береза, почки — 2
- Багульник, трава — не установлены
- Брусника, лист — не установлены
- Валериана, корневище — 3
- Василек, лепестки — не установлены
- Горец почечуйный, трава — не установлены
- Горец змеиный, корневище — 2
- Дуб черешчатый, кора — 5
- Донник лекарственный, трава — 2
- Зверобой, трава — не установлены
- Крушина, кора — 5
- Калина, кора — 4
- Кукуруза, рыльца — не установлены
- Крапива двудомная, лист — 2
- Ландыш, цветы, лист, трава — активность контролируется ежегодно
- Лапчатка, корневище — 6

- Липа, цветы — 2
- Можжевельник, плоды — 3
- Мать-и-мачеха, лист — 3
- Одуванчик, корневище — 5
- Ольха, шишки — 4
- Пустырник, трава — 3
- Пастушья сумка, трава — 3
- Полынь, трава, лист — 2
- Подорожник большой, лист — 2
- Папоротник мужской, корневище — 1
- Пижма, цветы — не установлены
- Ромашка зеленая душистая — содержание эфирного масла контролируется ежегодно
- Сушеница, трава — не установлены
- Сосна, почки — не установлены
- Тысячелистник, трава — 2
- Хвощ полевой, трава — 4
- Черемуха, плоды — 5
- Чабрец, трава — 3
- Чистотел, трава — 3
- Череда, трава — не установлены
- Чага (березовый гриб) — 2.

СОХРАНЕНИЕ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ. Для того чтобы сохранить зелень свежей в течение нескольких дней, ее нужно завернуть в бумагу, поместить в полиэтиленовый пакет и положить в холодильник. Можно сделать и так: сбрызнуть зелень водой, положить в полиэтиленовый пакет, надуть его воздухом, перевязать и положить в холодильник. Непосредственное соприкосновение зелени с полиэтиленом нежелательно.

Вымытый лук и другие овощи хорошо сохраняются во влажной ткани. Если зелень начала увядать, ее следует погрузить на 30 мин в воду комнатной температуры. Чтобы зелень не теряла свой аромат, ее необходимо резать по крупнее или есть целиком (недопустимо пропускать ее через мясорубку, варить, жарить).

Ботву свеклы, моркови, репы, редиса, содержащую большое количество минеральных и биологически активных веществ, полезно добавлять в салаты или готовить из нее освежающий и тонизирующий напиток: нарезать ботву на части длиной 10—15 см, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 8—10 ч.

Приготовление травяных чаев

Для составления чаев следует брать только те травы, которые обладают приятным вкусом. Например, такая целебная трава, как тысячелистник, в состав чаев не может входить из-за своего специфического горького и терпкого вкуса. Чаи пьют всегда свежими, хорошо настоянными. Травы заливают кипятком, накрывают чем-то теплым и настаивают около 30 мин. Классической считается доза: 1 полная чайная ложка травы на стакан.

Классические чаи:

по 3 части душицы, зверобоя, мяты перечной, по 1 части лепестков и плодов шиповника;

1 часть зверобоя, 1,5 части душицы, 0,5 части плодов шиповника;

равные части зверобоя и листа смородины;

2 части головок клевера, 1 часть зверобоя, 1 часть листа смородины;

равные части первоцвета и зверобоя;

1 часть сушеной красной рябины, $\frac{1}{4}$ часть сушеной малины и немного листьев смородины;

равные части сушеных ягод красной рябины и мяты перечной;

1 часть листьев чабреца, 1 часть зверобоя, $\frac{1}{5}$ часть брусничного листа;

1 часть плодов шиповника, 1 часть рябины красной, $\frac{1}{2}$ части сушеных ягод черной смородины, 1 часть сухих земляничных листьев;

равные части листьев черники, земляники, черной смородины (сушеных или свежих);

листья плодовых деревьев — сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони (эта смесь считается очень полезной при атеросклерозе и остеохондрозе);

при цветении фруктовых деревьев следует собирать падающие плодоножки, сушить, размалывать и заваривать в любой пропорции.

Чайные бальзамы:

равные части мать-и-мачехи, зверобоя, душицы, мяты, кукурузных рылец, липового цвета, шиповника, по $\frac{1}{5}$ части эвкалипта и корня валерианы. Бальзам рекомендуется пить за 2—3 ч до завтрака, можно с повидлом, медом (рецепт В. Михайлова);

равные части зверобоя, бессмертника, душицы, крапивы, мяты перечной, размельченных плодов шиповника, сухой лимонной цедры, боярышника и красной рябины. К смеси добавить 5 частей зеленого чая и 2 части плиточного зеленого чая «Зугдиди».

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ содержит в несколько раз больше биологически активных веществ и меньше танинов, чем черный. Особенно полезен плиточный чай «Зугдиди». Его изготавливают из грубых побегов чайного растения, которые собирают осенью и ранней весной. Брикетты такого чая изготавливают по новой технологии, позволяющей максимально сохранить полезные свойства сырья. В этом чае содержится много катехинов, обладающих Р-витаминной активностью, по содержанию витамина С он превосходит обычный зеленый чай.

Приготовление: зеленый чай насыпают в нагретый чайник (3 ч. ложки на 1 стакан воды), заливают кипятком на $\frac{2}{3}$ объема чайника, накрывают его салфеткой и выдерживают 5—10 мин. Затем чай разливают по пиалам и добавляют горячую воду. Зеленый чай полезно пить с сухофруктами или медом.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ. К сожалению, качество грузинского, краснодарского и других сортов этого чая значительно снизилось. К тому же, в этот низкосортный чай часто добавляют пищевые красители, которые являются в достаточной степени ядовитыми веществами.

В черном чае, наряду с ценными веществами, содержится большое количество кофеина и теобромина, которые отрицательно влияют на функционирование организма (в одной чашке крепкого чая содержится 0,02—0,1 мг кофеина). Черный чай богат также экстрактивными веществами (они способствуют повышению аппетита), танинами и эпикатехинами, которые блокируют кишечную и желудочную секрецию, истощают организм, выводя из него витамины и микроэлементы, подавляют процессы усвоения пищи и способствуют накоплению шлаков.

Последствия частого употребления черного чая: варикозное расширение вен, усиление аппетита, ухудшение пищеварения, сердцебиение, шум в ушах, бессонница, быстрая утомляемость, запоры, ожирение. В целях профилактики этих заболеваний, а также при подагре и других заболеваниях, связанных с нарушениями пуринового обмена,

рекомендуется ограничить употребление черного чая и заменить его зеленым.

Приготовление. Чай нужно хранить в особом месте, изолированном от продуктов, имеющих резкий запах. Чай не следует держать в начатой пачке, его необходимо пересыпать в специально отведенную для него посуду с крышкой.

Вода, предназначенная для заварки чая, не должна перекипать (воду кипятят до образования мелких пузырьков). Перекипевшая вода придает чаю жесткость, обедняет его и почти полностью лишает аромата. До заваривания пустой чайник надо хорошо прогреть — сполоснуть несколько раз кипятком.

Заваривать чай нужно в два приема. Сначала, засыпав в чайник чай, наливают кипяток до середины объема и быстро накрывают чайник крышкой, а сверху — льняной салфеткой так, чтобы закрыть все отверстия. Через 3—15 мин (в зависимости от сорта чая и от жесткости воды) доливают кипяток, но не доверху, а оставляя до крышки 0,5—1 см. Если до окончания заваривания появилась пена, значит, чай заварен правильно — не перестоял и не утратил аромата.

На Востоке принято пить чай за 1 ч до еды или через 2 ч. после нее, без приправ и сладостей, так как последние стимулируют выделение слюны (в ней содержится много кальция и других пищеварительных соков, богатых ферментами, витаминами, микроэлементами). В результате потребления сладкого чая происходит истощение организма, и после окончания действия кофеина наступают вялость и апатия. Постарайтесь выработать привычку следовать восточной традиции чаепития.

Китайские медики не рекомендуют пить вчерашнюю заварку, а также заваривать чай крутым кипятком, потому что кипящая вода разлагает составные части чайного листа. Заваривать чай нужно кипяченой водой, температура которой около 80 градусов. И пить его лучше сразу. Через 20 минут после заварки, считают китайские специалисты, чай превращается в яд.

Кофе из корней одуванчика

Соберите ранней весной или поздней осенью корни одуванчика, подержите их несколько дней на воздухе, затем нарежьте кружочками и подсушите в духовке до светло-коричневого цвета. Смешайте пополам с цикорием и заваривайте.

вайте одну чайную ложку на стакан кипятка. Пейте с медом или лимоном.

Из корней одуванчика можно приготовить и порошок. Употреблять 3 раза в день по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{6}$ ч. ложки, запивая водой. Применять для очищения организма от вредных веществ, возбуждения аппетита, как желчегонное средство, как легкое слабительное при хронических запорах и геморрое, для стимулирования выделения молока у кормящих матерей, при угрях, фурункулезе и кожной сыпи в виде порошка или настоя (1 ч. ложку измельченных корней на стакан кипятка, настоять 1 ч, процедить, принимать в охлажденном виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды). В последних трех случаях дозу настоя в один прием следует увеличить вдвое.

Целебный настой трав (рецепт А. М. Дерябина)

Рекомендуемые травы способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме, налаживают хорошую работу желудочно-кишечного тракта, повышают иммунную защиту, улучшают кровотоки, наживизнедеятельности витаминами и микроэлементами, хорошо очищают организм.

1. Береза бородавчатая, почки
2. Бессмертник песчаный, цветки
3. Валериана лекарственная, корневище с корнями
4. Душица обыкновенная, трава
5. Дягиль лекарственный, корневище
6. Зверобой продырявленный, трава
7. Золототысячник малый, трава
8. Календула лекарственная, цветки
9. Крапива двудомная, лист
10. Кровохлебка лекарственная, корневище
11. Липа сердцевидная, цветки
12. Мать-и-мачеха обыкновенная, лист
13. Мята перечная, лист
14. Одуванчик лекарственный, корень
15. Подорожник большой, лист
16. Пустырник пятилопастный, лист
17. Ромашка аптечная, цветки
18. Сосна обыкновенная, почки

19. Сушеница топяная, трава
20. Тмин обыкновенный (или фенхель обыкновенный), плоды
21. Тысячелистник обыкновенный, трава
22. Чабрец (тимьян ползучий), трава
23. Череда трехраздельная, трава
24. Чистотел большой, трава
25. Шалфей лекарственный, трава
26. Эвкалипт шариковый, лист

Желательно применять все указанные травы, но не менее 14 наименований из этого списка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЯ. Смешать травы в равных количествах. 14 ст. ложек смеси залить 3 л крутого кипятка (или 7 ст. ложек на 1—1,5 л), накрыть крышкой и настаивать в течение 7—8 ч. Процедить через несколько слоев марли и хранить в холодильнике не более 4—5 суток. Принимать натощак за 50—60 мин до еды (предварительно нагрев до 25—30 градусов) и не позже чем за 2—3 ч до сна в количестве от 1 до 3 стаканов в день.

Количество принимаемого настоя определять индивидуально, в зависимости от стула. Стул должен быть ежедневным, нормальной консистенции. При склонности к запорам в настой добавить травы с послабляющим действием (кора крушины и др.). После очистки организма и его оздоровления (через 1—1,5 года) достаточно 1 стакана настоя в день. Если стул не нормализуется, то увеличить концентрацию раствора (14 ст. ложек на 1,5—2 л воды) и дозу слабительных растений. Если стул становится жидким, то количество настоя следует уменьшить или вообще не принимать. При ощущении дискомфорта после приема трав настоя следует разбавить кипяченой водой.

Бытующее мнение о том, что употребление домашних вин способствует здоровью и долголетию, не подтвердилось. Хотя сухое вино и содержит биологически активные компоненты, стимулирующие обмен веществ, однако присутствие в нем спирта не только подавляет этот эффект, но и вызывает нарушение обмена веществ. Наблюдения В. А. Иванченко, проведенные в Молдавии и Закарпатье, показали, что из каждых десяти человек, повседневно употребляющих виноградные вина, у пятерых были обнаружены признаки хронического гепатита, а у двоих — цирроз печени! Комментарии, как говорится, излишни.

г) народные средства омоложения

Установлено (Б. В. Болотов), что в возрасте до одного года количество старых клеток не превышает 1%, в десятилетнем возрасте оно колеблется в пределах 7—10%, а в 50 лет возрастает до 40—50%. Заменяя старые клетки со сниженной жизненной функцией путем их расщепления и уничтожения на молодые, можно в значительной мере решить проблему омоложения. Увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых помогают средства народной медицины.

1. 400 г чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке в день, предварительно разведя в стакане кипяченой воды. Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

2. Высушенный и нарезанный полевой хвощ заварить как чай и пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Средство улучшает обмен веществ и очищает организм.

3. Ежедневно натощак выпивать смесь из 1 ч. ложки лимонного сока и 1 ч. ложки чуть подогретого или жидкого меда и 1 ст. ложки растительного масла.

4. Перемешать 3 стакана сока облепихи, 50 г меда, 1 стакан кипяченой воды, $\frac{1}{2}$ стакана отвара мяты и оставить на 2 ч на холоде. Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана за 30 мин до еды.

5. Выжать сок из 250 г чеснока и смешать с 300 г чистого спирта. Поместить эту смесь в посуду с плотно прилегающей крышкой и поставить на 10 дней в холодильник. Затем процедить через 2—3 слоя марли, выдержать настой еще 3 дня в холодильнике. Пить за 15—20 мин до еды с холодным молоком (50 г молока на 1 прием). Дозы приема настойки чеснока в первые десять дней приведены ниже (в каплях):

День	Утро	Пол- день	Вечер	День	Утро	Пол- день	Вечер
1-й	1	2	3	6-й	15	14	13
2-й	4	5	6	7-й	12	11	10
3-й	7	8	9	8-й	9	8	7
4-й	10	11	12	9-й	6	5	4
5-й	13	14	15	10-й	3	2	1

Далее следует принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится настойка. Это средство омоложения древних китайских врачей (5—4 тыс. лет до н. э.) можно применять не чаще чем 1 раз в 5 лет!

6. 300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300 г меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1—2 ч. ложки в день.

7. Еще древние греки предлагали после еды по крупинке сосать соль во рту. Сейчас доказано, что от соли рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для расщепления старых клеток. Желудочные соки, попадая в кровь, расщепляют не только немощные клетки, но и поврежденные (нитратами, канцерогенами, свободными радикалами и ядами солей тяжелых металлов и радионуклидов). Пепсиноподобные вещества расщепляют также раковые клетки и клетки болезнетворных организмов, но не уничтожают свои собственные молодые клетки. Соль желателно употреблять органическую (см. раздел «Переработка вредных для здоровья продуктов в полезные»). Для этого через 30—60 мин после еды на кончик языка на несколько минут положить несколько крупинок соли (около 1 г) и проглотить слюну.

Вместо соли можно использовать следующие растения: молодило, заячья капуста, обычная и морская капуста (последней достаточно 1—2 ч. ложки), щавель, укроп, подорожник, крапива, фенхель, трифоль, клевер, элеутерококк, ~~исл.~~ ^{исл.} корень, лимонник, женьшень. Можно употреблять также подсоленные овощи, дыни, творог, сливочное переработанное (топленое) масло (растительное масло желателно временно не употреблять), квашеные овощи и фрукты, приправы (перец, горчица, аджика, хрен, редька, кориандр, тмин, корица, мята и др.).

Употребляя указанные растения до глубокой «старости», Вы будете оставаться молодыми людьми, не знаящими, что такое болезни. Не забывайте только поддерживать уровень всех пяти физических качеств с помощью регулярных занятий (см. раздел «Физическая нагрузка»).

д) основные правила здорового питания

Заключая раздел, перечислим основные правила рационального питания, которые необходимо сделать привычкой,

чтобы достичь высокого уровня физического здоровья и активного долголетия.

1. Ежедневная калорийность пищи не должна превышать 1800—2000 ккал даже при большой физической нагрузке, но при обязательном выполнении правил 2—5.

2. Переход на низкокалорийное питание должен сопровождаться увеличением доли продуктов с высокими биоэнергетическими свойствами (сырые овощи и фрукты не менее 2 раз в день, ягоды, мед, орехи, семечки, зелень, пророщенные зерна, крупы с минимальной термической обработкой).

3. Необходимо отказаться от употребления неорганической соли и сахара и заменить их более полезными продуктами, не вызывающими заболеваний: соль — морской капустой, сельдереем, петрушкой, перцем и другими специями и травами или приготовить органическую соль (см. «Переработка вредных для здоровья продуктов в полезные»), сахар — медом, фруктами и сухофруктами, ягодами.

4. Следует значительно ограничить употребление тортов, пирожных, булочек, белого хлеба, мороженого, сливочного масла, сливок, сметаны, молока с высоким содержанием жира, жареных, рафинированных и консервированных продуктов, мяса (не более 1—2 раз в неделю), яиц (не более 2—3 шт. в неделю).

5. Не забывайте включать в свой рацион горох, бобы или чечевицу (хотя бы 1 раз в неделю) и продукты моря, сыр, творог или кефир (1 раз в день). Постарайтесь употреблять только черный хлеб.

Добавляйте в пищу продукты и растения, обладающие высокими лечебными и профилактическими свойствами.

6. Разделите во времени прием воды, супа, компотов, соков, чая и прием твердых продуктов. Пища должна попадать в желудочный сок, а не в воду, и, тем более, не должна заливаться водой. Пейте жидкость через 2—3 ч после приема пищи и за 30—60 мин до следующего приема. Одновременный прием твердой пищи и большого количества воды задерживает ее в желудке, нарушает кислотность желудочного сока, приводит к так называемому пищевому гастриту с последующими другими заболеваниями.

7. Ешьте виноград, фрукты, хлеб, пейте молоко отдельно от других продуктов. Яблоки и другие фрукты — до основной еды (за 1—2 ч), груши — после еды.

8. Употребляйте как можно меньше разнопородных продуктов в один прием пищи. Разнообразия в питании достигайте за счет приема различных продуктов в течение дня или недели.

9. Не употребляйте одновременно углеводную и белковую пищу, белковую и крахмалистую пищу, крахмалы и сладости. Совместный прием этих продуктов увеличивает брожение в желудке, нарушает пищеварение и приводит к болезням.

10. Постарайтесь хотя бы один день в неделю полностью обходиться без пищи. Если сделать это трудно, то в этот день пейте только сырые соки или питайтесь каким-либо одним видом фруктов.

11. Пейте только талую или родниковую воду. Способы приготовления такой воды изложены выше.

12. Пищу пережевывайте до того момента, пока не исчезнет ее специфический вкус. Процесс насыщения при этом происходит значительно быстрее, а количество съедаемой пищи уменьшается в 2—3 раза. Мудрецы говорили: жуешь 50 раз — ничем не болеешь, 100 раз — будешь жить очень долго, 150 раз — станешь бессмертным.

13. Садитесь за стол только в добром расположении духа. Пища, съеденная в гневе, превращается в яд.

14. Принимайте пищу только при наличии голода, а не по расписанию. Еда без аппетита пользы человеку не приносит и приводит только к бесполезным расходам продуктов.

15. Через час после обеда или ужина не принимайте горизонтальное положение. В это время пища переходит из желудка в 12-перстную кишку, куда выделяется и желчь. При горизонтальном положении тела желчь через открытый привратник затекает в желудок и травмирует его стенки. Риск получить тяжелые болезни желудка в этом случае очень велик.

Переходный период на указанный режим питания занимает период от 3 до 6 месяцев, после чего наступает значительное улучшение состояния здоровья.

Приведем *примерный набор продуктов* для суточного рациона при переходе на вегетарианское питание (минимальные значения, на 1200 ккал, для лиц с избыточной массой; средние, на 1700 ккал, для лиц старших возрастных групп; максимальные, на 2200 ккал, для лиц молодого

и среднего возраста, занимающихся оздоровительной физической тренировкой):

Таблица 6

Наименование продуктов	г	ккал
Нежирное мясо или рыба (1—2 раза в неделю)	100—200	150—300
Творог нежирный	150—200	110—150
Другие молочные продукты (кефир, простокваша, пахта или йогурт)	500	310
Сметана	20	60
Сыр	15—25	50—65
Яйца (2—3 раза в неделю, шт.)	1	150
Хлеб черный	100—200	200—400
Масло сливочное	10—20	73—165
Масло растительное	20	174
Овощи, кроме картофеля	300—400	100—130
Картофель	100	89
Фрукты, ягоды, зелень	300—400	150—200
Крупа (овсяная, гречневая, пшеничная, пшеничная, перловая отдельно или чередуя, в смеси)	25—40	80—130
Мед	20—40	60—120

К этому набору периодически добавляйте орехи, семечки, продукты моря, пророщенную пшеницу. Такой рацион позволяет полностью обеспечить организм белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами.

Учитывая изложенное выше, примерный дневной рацион здорового питания можно представить следующим образом:

ЗАВТРАК (не ранее 10—11 ч, когда почувствуете голод): фрукты или отвар шиповника с медом и лимоном или не завтракать;

ОБЕД: салат из сырых овощей, каша из цельных зерен с маслом, 2—3 куска черного хлеба; или тушеные овощи (свекла, морковь, репа, тыква, капуста) и 2—3 куска черного хлеба; или печеный картофель, салат из сырых овощей и 2—3 куска черного хлеба;

УЖИН: сыр или творог, яйца или орехи с салатом (капуста, свекла, зеленый лук, петрушка, сельдерей, кинза или любая другая зелень).

Воду, соки или травяной чай пейте через 2—3 ч после приема пищи и заканчивайте за 30 мин до следующего приема.

е) особенности питания при оздоровительной тренировке

Ниже изложены дополнительные рекомендации по питанию для тех, кто регулярно занимается оздоровительной физической тренировкой.

1. Не наедайтесь перед занятием или перед соревнованием. Помните, что последний прием пищи не увеличивает силу, а обильная еда перед соревнованиями снижает спортивный результат. От еды до тренировки или соревнования должно пройти не менее 3—4 часов. Если этот срок сокращен, то могут возникнуть следующие неприятные симптомы: желудочные спазмы, тошнота, тахикардия, нарушение дыхательного цикла.

2. При интенсивных и длительных занятиях, особенно в жаркую погоду, организм с потом теряет калий. Поэтому после такой нагрузки включите в рацион продукты, содержащие калий: картофель со шкуркой, капусту, свеклу, помидоры, редис, зеленый горошек, баклажаны, кабачки и другие овощи, овсяную крупу, сухофрукты, фасоль, горох, сухое молоко, морскую капусту, петрушку, черную смородину, персики. При чрезмерных потерях калия, например с 2—3 л пота, прием 1,25 л апельсинового сока полностью возместит этот дефицит.

При средней величине физической нагрузки полностью удовлетворит потребности организма в калии обычный режим питания.

3. Полностью обеспечит сохранение жидкостно-солевого равновесия в организме суточный прием всего 5 г соли. Поэтому не следует подсаливать пищу и в период интенсивных тренировок. Лучше после еды положить на несколько минут на язык несколько крупинок соли и проглотить слюну.

4. Не ограничивайте себя в приеме жидкости, особенно при появлении чувства жажды, во время занятий физическими упражнениями. Как показали исследования, вода

при этом улучшает функционирование мышечных клеток, а ухудшения силовых качеств не происходит.

Не следует ограничивать прием жидкости и при необходимости снижения массы тела. Потоотделение при выполнении упражнений лишь временно снижает вес. Последующий прием пищи и воды устраняет обезвоживание организма и быстро восстанавливает массу тела. Для сгорания жира применяйте физическую нагрузку до 50% от максимальной, а также используйте другие рекомендации, изложенные в разделе «Нормализация массы тела».

5. Распространенное мнение о том, что мясо способствует росту мышечной силы исследованиями не подтвердилось — объем энергии, поставляемой протеинами в покое и при нагрузке, одинаков. Кроме того, белки могут быть использованы в обмене веществ организма только через 8—10 ч после их употребления. (Создать в организме белковые запасы нельзя, так как белок не депонируется). Поэтому для обеспечения энергетических потребностей организма и повышения работоспособности при физической нагрузке следует использовать углеводы (мед, фрукты, варенье, крупы, черный хлеб). Так, если за 2 ч до выполнения стандартной нагрузки принять углеводную пищу, то работоспособность (время выполнения нагрузки) увеличивается вдвое по сравнению с работоспособностью после приема белковой пищи.

Во время употребления как углеводной, так и белковой пищи ограничьте прием жиров. Последние угнетают пищеварение и затрудняют усвоение белков и углеводов.

При необходимости увеличения количества протеинов в дневном рационе (например, в период силовой тренировки для увеличения мышечной массы тела) одну часть белков с зеленью употребляйте перед занятием, другую (с сырыми овощами) — после него.

6. Не следует также злоупотреблять приемом витаминных препаратов. Длительное употребление их беременными женщинами вызывает аллергию даже у новорожденных. Ведь все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит, переведены из органической формы в неорганическую, то есть стали неактивными. Исследования показали, что витамины не улучшают и спортивные результаты, так как не обладают энергетической ценностью. Однако занимающимся оздоровительной тренировкой их дозировку нужно несколько увеличить, и лучше — с помощью «живых» продуктов. При

необходимости использования готовых препаратов принимайте витамины в комплексе, а не по одному.

7. Во время выполнения длительных физических упражнений (свыше 45 мин) отсутствие питания грозит истощением и желудочными спазмами. Для предотвращения этих явлений используйте различные напитки, таблетки глюкозы и другие углеводистые продукты. Дефицит воды и солей после такой нагрузки возмещайте с помощью фруктовых соков и минеральной воды.

8. В рационе лиц, занимающихся оздоровительной тренировкой с включением в нее циклических видов спорта, следует увеличить количество кальция (молочные продукты, петрушка, хурма); калия (овощи, фрукты, морская капуста, петрушка, бобовые) и натрия (молочные продукты, морская капуста, зеленый горошек, свекла, рыба ледяная).

Одной из причин возможных при длительных циклических нагрузках ощущений тяжести в области сердца, сдавливания и т. п. может быть недостаток в организме витаминов А, С и калия, потребность в которых резко возрастает из-за активизации работы сердечной мышцы.

Причиной судорог мышц у занимающихся оздоровительным бегом является обезвоживание организма с большой потерей калия. Из перечисленных выше продуктов, содержащих калий, предпочтение отдавайте запеченному с кожурой картофелю. Так, в 230 г печеного картофеля содержится 783 мг калия (в бананах — всего 440 мг), витамина С — 31 мг ($\frac{1}{3}$ дневной нормы), богатого аминокислотами протеина — 4 г (больше, чем соевые бобы), минимальное количество жиров и всего 145 ккал. Жареный же картофель резко увеличивает калорийность, а содержание в нем калия и других ценных элементов значительно снижается.

Рекомендуемое количество калия в день: для не занимающихся — 2600 мг, для регулярно занимающихся оздоровительным бегом и участвующим в длительных пробегах — до 6000 мг. При таком количестве потребляемого калия указанных выше негативных явлений обычно не бывает. Отмечается снижение артериального давления и укрепление стенок артерий. Дополнительный прием микроэлементов снижает и количество травм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНОГО КАРТОФЕЛЯ. Картофель (не вялый, не проросший, без зелени) хорошо помыть

под струей воды со щеткой, разрезать пополам, выпуклой стороной положить на противень или сковородку и поместить в духовку. Запекать до готовности и образования румяной корочки. Заправить растительным маслом, зеленью и есть с кожурой.

9. Для ликвидации кислотно-щелочного баланса в кислую сторону (ацидоза) необходимо большее употребление продуктов со щелочной реакцией: фруктовые соки, минеральная вода, овощи, фрукты. А если оздоровительная тренировка имеет анаэробную направленность (т. е. включает силовые, скоростные или скоростно-силовые упражнения), то эти продукты в суточном рационе должны присутствовать обязательно.

10. СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ:

— цветы мяты, ромашки и душицы (по $1/2$ ч. ложки каждой) смешать с 7 ст. ложками черного чая. Хранить в плотно закрытой посуде. Заваривать 2 ч. ложки на 3 стакана кипятка. Выпивать за несколько приемов через небольшие промежутки времени для повышения работоспособности;

— 2 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды улучшают выносливость. Для повышения выносливости на соревнованиях дозу увеличить до 2 ст. ложек и принять за 30 мин до старта;

— для повышения жизненной энергии и силы великолепные результаты дает прием морковного сока;

— хорошо снимает усталость и восстанавливает работоспособность после утомительной физической нагрузки прием масла из пророщенной пшеницы (зародышей пшеницы). У экспериментальных животных, которым давали такое масло после напряженной работы, выносливость возрастала на 300%.

— 3—5 листьев черной смородины, 5 листьев черноплодной рябины, 5 листьев вишни, 3—5 молодых листьев топинамбура, 2—3 листа малины, веточку мяты или мелиссы помыть, сложить в керамическую посуду. (Можно добавить 1 ч. ложку черного чая). Залить 1 л кипятка и настаивать 10 мин. Пить как чай. Средство прекрасно восстанавливает силы и повышает работоспособность.

11. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДНИ ЗАНЯТИЙ.
Из предложенных вариантов следует выбрать наиболее подходящий.

ВАРИАНТ I.

Утром: йога 50—60 мин (см. раздел «Хатха-йога»).

Днем: тренировка по программе, изложенной в разделе «Организация комплексной физической тренировки для достижения суперздоровья». Тем, кто работает, занятие следует проводить в обеденный перерыв.

Питание: 3-разовое. Утром (10—11 ч) — сырые фрукты и овощи. Днем (15—16 ч) — крупы. Вечером (19—20 ч) — орехи, творог или бобовые с овощами и зеленью.

ВАРИАНТ II.

Утром: бег, быстрая ходьба, велоспорт, лыжный спорт или другая циклическая нагрузка (30—50 мин). Если в программе на этот день нет нагрузок на выносливость, включить спокойную ходьбу (30—60 мин).

Днем (в обеденный перерыв) скоростно-силовая тренировка по программе или спортивные игры (40—50 мин). Если нет возможности провести эту тренировку днем, ее можно перенести на вечер.

Питание: по варианту I.

ВАРИАНТ III.

Утром: йога или ходьба (50—60 мин) или то и другое вместе.

Вечером (после работы): тренировка по программе.

Питание: 3-разовое. Утром — каша на воде без соли и сахара с сухофруктами (курага, инжир, изюм или финики) или ягодами (рябина, калина, клюква и др.), и с 1 ст. ложкой растительного масла. В обеденный перерыв — сырые овощи или фрукты. Вечером — белковая пища (бобовые, творог, яйцо, орехи или семечки — один вид по выбору) с зеленью и овощами.

В каждом из вариантов возможно и 2-разовое питание, в этом случае завтрак или обед заменяется травяным чаем.

2. Естественные «эликсиры молодости» и суперздоровья

Помимо здорового питания, к другим естественным омолаживающим средствам относятся закаливание, голодание и оптимальная физическая нагрузка.

а) закаливание

Закаливание — одно из лучших средств для омоложения организма и тренировки иммунной системы. Наиболее

ответственный период для начала закаливания — грудной возраст. В течение первого года иммунитет ребенка еще достаточно высок, но если его не поддержать, то начинается постепенное снижение устойчивости организма к заболеваниям. Очень часто можно слышать от молодых мам, «что до года ребенок ничем не болел, а как отдали в ясли, так началось...». Обвиняют кого угодно: сквозняки, кашляющих и чихающих детишек в группе, промокшие ноги и сильный ветер, но только не себя. А ведь от того, сколько внимания будет уделено закаливанию в грудном возрасте, зависит уровень иммунитета на протяжении всей жизни. Однако начинать закаливание и добиться прекрасных результатов можно в любом возрасте. Рассмотрим особенности закаливания в различные периоды жизни.

Для закаливания грудных детей подойдет только холодная вода (до 13°C), теплая вода нужна лишь в гигиенических целях. Не бойтесь, что ребенок простудится — на холодовой раздражитель его организм мгновенно ответит резким усилением обмена веществ. Если страх победить не удалось, то начните закаливание прохладной водой, от 14 до 25°C . Длительность купания определяется по реакции ребенка: как только у него задрожит подбородок, процедуру прекращайте. Промокните тело ребенка пеленкой и дайте ему полежать раздетым. В это время промассируйте его, а потом пеленайте. Не проводите закаливания, если ребенок плачет!

Для закаливания детей дошкольного возраста можно использовать купание в ванне, естественном водоеме, обливание из тазика или ведра, холодный душ. Ваша основная задача — следить за тем, чтобы процедуры были регулярными, не менее 1 раза в день. Если закаливание проводить от случая к случаю, то это не даст нужного эффекта. Желательное время для процедуры — утром, после сна, а еще лучше — вечером, перед сном.

Если вам не удалось приучить ребенка к холодной воде в грудном возрасте, то попытайтесь сделать это в дошкольном. Задача трудная, но выполнимая. Дети в дошкольном возрасте очень склонны к подражанию. Поэтому если мать пытается любыми способами заманить ребенка в ванную под холодный душ, а отец в это время нежится под теплым одеялом, то ваши усилия окажутся напрасными. Не теряйте времени зря! Вставайте сами под холодный душ, и ребенок, в конце концов, сам проявит любопытство,

а затем ему захочется встать рядом с вами в ванну. Все должно произойти естественно. Вам останется только облить его холодной водой, затем сразу теплой и снова холодной.

Наилучший эффект в закаливании достигается при 2-разовом обливании холодной водой (утром и вечером по 2—3 ведра), а также при ежедневном контрастном душе — смена холодной и горячей воды не менее 11 раз, продолжительность процедуры — 10—15 мин, начинать и заканчивать обливание следует холодной водой.

Мощное воздействие на организм оказывает «закал-бег», который проводится круглый год только в трусах и кроссовках. При морозе следует надеть футболку, трико и перчатки, а после бега принять горячий душ или ванну.

Если у вас есть возможность бегать без обуви, — используйте это прекрасное средство для повышения иммунитета. Зимой в конце беговой тренировки можно снять кроссовки и побегать или походить по снегу босиком.

Повышению иммунитета и закаливанию также способствует парная баня.

Правила посещения парной.

1. Перед тем как зайти в парилку, замочите веник в холодной воде; наденьте фетровую или шерстяную шапочку на голову, шлепанцы — на ноги.

2. В парилке лучше всего находиться в положении лежа, а если такой возможности нет, то в положении сидя на доске или на любой толстой подстилке; не поднимайтесь сразу наверх, посидите 2—3 мин внизу и только потом, постепенно, перебирайтесь повыше; время прогревания в первом заходе 5—10 мин (новичкам — не более 3 мин).

3. Выйдя из парилки, примите душ и, немного отдохнув, опустите веник в горячую воду и идите париться; сначала веником проработайте туловище, а затем — руки и ноги.

4. Общее время пребывания в парилке при регулярном посещении бани 15—25 мин в 3—4 захода, отдых между заходами от 5 до 15 мин; оптимальная температура в парилке 60—70°C, в сауне — не более 90°C (более высокая температура в сауне — 130°C и больше, — как утверждают финские ученые, обжигает гортань и увеличивает риск заболевания раком горла).

5. Лицам с высокой степенью закаленности можно заходить в парилку несколько раз без отдыха: выйдя из парилки, нырнуть в бассейн с холодной водой и сразу обратно, на верхний полоч. Только не нужно бегать: переходите с одного места на другое медленно, степенно, иначе не избежать травм.

6. Закончив париться, отдохните 15—20 мин. В это время хорошо выпить соку, травяного чаю, квасу или минеральной воды.

Наиболее высокая эффективность парилки достигается, если ее посещать 1 раз в неделю. Более редкое посещение значительно снижает эффект, а более частое приводит к большим потерям с потом микроэлементов.

Очень важно проводить закаливающие процедуры постоянно на протяжении всей жизни, так как их эффект через 2—4 недели полностью исчезает, и организм снова становится уязвим для болезней.

б) голодание

Омоложивающий эффект голодания обусловлен тем, что в гипофизе во время голодания образуется меньше гормонов, вызывающих старение (в частности, вазопрессина, избыточное количество которого приводит к сужению сосудов сердца и мозга). Кроме того, голодание нормализует все виды обмена: белковый, жировой, углеводный и другие, — а также способствует интенсивному выведению из организма ядов и шлаков, накопившихся в результате обмена веществ, перенесенных заболеваний, приема лекарств, алкоголя и курения. Благодаря такому широкому положительному комплексу воздействий на организм при голодании эффективно излечиваются хронические заболевания органов дыхания, заболевания позвоночника, суставов, болезни желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания и другие.

Следует отметить, что при отказе от пищи голодания как такового не происходит — организм перестраивается на внутреннее питание, которое удовлетворяет все его потребности и является полноценным. Причем нужные белки обеспечиваются за счет резервов, имеющих в наименее важных для организма органах, и в первую очередь — за счет ослабленных и измененных в результате болезни тканей (опухоли, отеки, спайки и пр.). Причем, чем длительнее период голодания, тем эффективнее его воздействие

на организм. Однако голодание с лечебной целью в течение 15 дней и более должно проводиться только по назначению врача и под его наблюдением. А при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, в острой стадии туберкулеза, при далеко зашедших формах онкологических заболеваний и болезнях крови, во второй половине беременности и в период лактации любое голодание вообще противопоказано.

Наиболее целесообразным и естественным для повышения иммунитета является кратковременное периодическое голодание — от 24 до 36 ч один раз в неделю. Даже после такого периода воздержания от пищи в организме происходит бурное усиление процессов самообновления, очищения и сгорания жира (у людей с избыточной массой по сравнению с людьми с нормальной массой тела иммунитет к возрасту 50 лет оказывается сниженным в 2 раза).

Особенную роль лечебное голодание играет для спортсменов, которые применяют анаболические гормоны, разрушающие генетический аппарат человека. Даже в третьем поколении у людей, употреблявших такие гормоны, часто рождаются дети-уроды. Регулярные курсы голодания позволяют обновить и восстановить нормальную работу генетического аппарата, хорошо очищают организм.

Обязательно соблюдайте основные правила кратковременного голодания.

1. Желательно выбрать наименее загруженный в нервно-эмоциональном отношении день недели.

2. За день до голодания нужно перейти на молочно-растительное питание (без мяса, соли, сдобы, масла, сметаны). Из каш рекомендуется гречневая, овсяная, пшенная, перловая.

3. При первом абсолютном 24-часовом голодании (от завтрака до завтрака или от обеда до обеда) следует пить только воду. Если съесть что-либо из фруктов или выпить фруктовый или овощной сок, то это уже будет частичное голодание.

Лица, привыкшие к чаю, кофе, пиву и другим напиткам, могут испытывать к концу дня головные боли (в результате очищения организма от ядов).

Допускается на стакан воды добавить $1/3$ чайной ложки меда или 1 чайную ложку лимонного сока. Это помогает растворить в организме ядовитые вещества и сохранить силы. Кроме того, мед и лимонный сок делают воду более

приятной для питья. В. А. Миронов рекомендует наряду с водой пить отвар шиповника.

Если вы сомневаетесь в качестве воды, то пейте кипяченую воду. Количество воды не ограничивается. За 24 ч необходимо выпить не менее 2 л воды. Для того чтобы притупить чувство голода, можно выпить воды или пожевать немного сушеных ягод рябины.

П. К. Иванов рекомендовал проводить 36-часовое голодание без приема воды. Эти рекомендации основаны на том, что за указанное время организм не успевает обезводиться даже при физической нагрузке, а при прекращении поступления воды ее источником в организме становится жир. Установлено, что при сухом голодании не только не наступает самоотравления, но и возрастает в несколько раз эффективность очистки организма: больные и ослабленные клетки, не поддерживаемые водой, погибают значительно быстрее, а скапливающиеся в организме соли тяжелых металлов, радионуклиды, пестициды и шлаки выводятся более интенсивно.

4. В период голодания запрещается курить, принимать лекарства, носить одежду из синтетических тканей. Тяга к курению в дни голодания значительно снижается, что помогает курящим избавиться от этой привычки.

5. В первый прием пищи после выхода из режима голодания рекомендуется съесть сырые фрукты или овощи (морковь, капусту, репу, редьку и др.). Например, вот такой салат: салат «Метелка» (по Бреггу): тертые сырые морковь, свеклу, капусту и яблоки заправить соком лимона или апельсина.

В последующие приемы пищи лучше так же употреблять овощи и зелень.

В. А. Миронов советует за весь первый после голодания день выпить 1 л морковного или яблочного сока собственного приготовления (без сахара), в последующие дни питание обычное.

При исключении в первые 2 дня входа в режим голодания мяса, рыбы, сыра, яиц, масла, орехов и семечек эффективность голодания значительно повышается.

Привыкнув к 24-часовому воздержанию от пищи, попробуйте выдержать так 36 ч. Лучшим временем для этого будет период между легким ужином в пятницу и завтраком в воскресенье.

И, наконец, если вы привыкли к кратковременному голоданию, можете попробовать и более длительное: 1 раз

в месяц 3 дня и 1 раз в полгода 7—10 дней (наибольший эффект от голодания наступает на 6—8-й день).

Основные правила более длительного голодания почти такие же, как и при 24—36-часовом голодании, за исключением некоторых особенностей.

1. Так как при отсутствии пищи усиливается процесс всасывания из кишечника и вместо очистки организма происходит самоотравление, то необходимо ежедневно производить очистку кишечника с помощью клизм (1,5 л кипяченой воды температурой не более 39°C, в которой растворены 2—3 кристалла марганцовки, или такой же объем отвара ромашки, мяты, зверобоя или других трав).

В первый день голодания хорошо очистить кишечник, приняв большую дозу слабительного (магнезию или соль «Барбара» в количестве не менее 60 г растворить в 300—400 мл воды и выпить в один прием). Благодаря такой процедуре механизмы переключения на внутренний режим питания быстрее срабатывают, легче снимается тяга к пище.

2. При голодании интенсивно выводятся промежуточные продукты обмена и через кожу, поэтому необходимо не менее 1 раза в сутки принимать душ или ванну и 1 раз в неделю хорошо пропотеть в парной. Мылом при этом старайтесь пользоваться не чаще 1 раза в неделю.

3. Активизации выделительных процессов способствует физическая нагрузка. Она, наряду с очищением кишечника и кожи, массажем и аутотренингом способствует достижению чувства комфорта при голодании.

Лучшим средством двигательной активности является длительная малоинтенсивная ходьба на свежем воздухе по 15—20 км в день. Лица, занимающиеся оздоровительным бегом, должны продолжать выполнять такую же нагрузку, несколько снизив скорость передвижения после 2—3 дней голодания. На 7—10-й день вы сможете бегать только трусцой, а на 11—12-й день ощущения во время обычного 30—40-минутного бега будут такими же, как на последних километрах марафона (42 км 195 м). Из собственного опыта могу порекомендовать любителям оздоровительного бега с 7—8-го дня голодания перейти на занятия быстрой ходьбой. В конце тренировки ускорить темп, чтобы хорошо пропотеть, после нее принять теплый душ.

Скоростно-силовую тренировку со 2—3-го дня голодания следует исключить совсем, так как она очень плохо

переносится организмом. Не рекомендуется сочетать с голоданием и йоговские упражнения.

4. Тошноту, которая появляется в один из дней, можно снять минеральной водой, а с 3—4-го дня голодания 0,5 л минеральной воды целесообразно добавлять к водному режиму ежедневно.

Кроме того, перед каждым приемом воды (т. е. не менее 6—7 раз в день) рекомендуется полоскать рот холодными отварами трав и содовым раствором, чередуя их. В период голодания происходит восстановление функции миндалин и всего лимфатического барьера. Полоскание способствует этому процессу, а также хорошо очищает полость рта. Дозировка: 1 ч. ложка сухой травы (мята, душица, зверобой, крапива, подорожник и др.) на стакан кипятка или $1/2$ ч. ложки соды на стакан воды.

С. Аракелян рекомендует в периоды голодания принимать антистрессовую смесь, которая значительно улучшает самочувствие при голодании: на 1 кг массы тела человека берется 0,01 г пищевой лимонной кислоты, 0,01 мл настоя мяты, 2 г натурального меда и 2 мл воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, например, 80 кг и голодаете 3 дня, возьмите 0,4 г лимонной кислоты, 0,4 мл настоя мяты, 80 г меда и 80 мл воды. Разделите смесь на три части и принимайте 1 раз в день. Неплохо добавлять в воду для питья немного пищевой соды: 1 г соды на 3 л воды.

5. При необходимости выбора продолжительности периода отказа от пищи следует знать, что эффект от голодания повышается, если его проводить по 2—5 дней, но почаще, чем одно, но многодневное. Голодание в течение более 3—5 дней рекомендуется проводить под контролем специалиста. Сигналом к прекращению многодневного голодания, свидетельствующим о том, что организм хорошо очистился, служит появление чувства голода. Прерывание многодневного голодания без появления чувства голода значительно снижает его эффективность.

6. Период выхода из режима голодания должен быть таким же, как и период самого голодания.

Выход из 3-суточного голодания.

1-й день — выпить в несколько приемов 1 л натурального свежеприготовленного сока;

2-й день — овсяная и гречневая каши на воде без соли и сахара 4—5 раз в день (всего 150 г), фрукты (500 г), суп вегетарианский (250 г);

3-й день — повторить рацион второго дня;

4-й день — обычное питание.

Выход из недельного голодания (по Г. А. Войтовичу):

1-й день — смесь 1 л натурального свежеприготовленного сока и 0,5 л воды (в течение первых 5 дней запрещается употреблять поваренную соль);

2-й день — овощи, фрукты, ягоды (сырые) 4—5 раз в день до появления чувства насыщения; с пищей следует съедать 10—50 г чеснока;

3-й день — к овощам и фруктам добавить 2 ч. ложки меда;

4-й день — к рациону 3-го дня добавить порцию каши (гречневой, овсяной, пшенной, перловой), заправленной растительным маслом; на ужин можно съесть немного орехов и семечек; количество приемов пищи сократить до 3—4 раз;

5-й день — к рациону 4-го дня добавить бобовые (горох или фасоль);

6-й день — к рациону 5-го дня добавить черный хлеб;

с 7-го дня можно переходить на 3-разовое питание по принципу американского натуропата Хамелтона — употребление как можно более однообразной пищи в один прием, обеспечивая максимальное разнообразие пищи в течение дня, недели, месяца. Смешанная пища, особенно плохо сочетающаяся (мясо с картофелем, макаронами или хлебом, молоко с хлебом и т. д.), значительно снижает иммунитет.

Чтобы в дальнейшем снова не появилась избыточная масса тела (за время голодания потеря в массе составляет 0,8—1,0 кг за 1 сут.), после выхода из голодания обратите особое внимание на обеспечение нормального питания и достаточной физической нагрузки.

Противопоказания к проведению лечебного голодания:

туберкулез в острой стадии;

язва желудка и двенадцатиперстной кишки, имеющая склонность к кровотечениям;

сахарный диабет в тяжелой форме;

злокачественные новообразования;

острые хирургические заболевания;

цирроз печени и почек;

базедова болезнь в выраженной форме;

органические заболевания центральной нервной системы;

болезнь Аддисона;

истощение у пожилых людей;

слабоумие и другие психические заболевания у больных, с которыми нет контакта;

пожилой возраст для лиц, у которых значительно нарушены регуляторные механизмы.

Запрещается проводить длительное голодание и подросткам до 18 лет.

В заключение необходимо отметить следующее. Не все люди обладают достаточной волей, чтобы вытерпеть период голодания. Поэтому таким лицам не надо ставить для себя сверхзадачу и добиваться здоровья путем самоистязания. В том случае, если рекомендуемые выше средства не помогают снять дискомфорт во время голодания, воспользуйтесь советом Арнольда Эрета: «Если вы не можете голодать, то не принимайте пищи хотя бы до 11 часов утра, а затем съешьте сочные фрукты одного вида. За это маленькое самоистязание вы будете вознаграждены отличным здоровьем».

в) физическая нагрузка

Обследование долгожителей-абхазцев показало, что они отличаются от лиц других регионов страны очень низким содержанием жировых отложений в организме. Особенно обезжирены конечности: толщина жировых складок на плече, предплечье, бедре и голени в среднем составляет 4—7 мм, а масса тела в возрасте 80—90 лет в среднем равна 57,3 кг при росте 163,3 см. Достичь идеальной для долголетия массы тела, определяемой по формуле: масса (кг) = рост (см) минус 110 (при узкой кости — минус 115, при широкой — минус 105), а также сохранить биохимические и физиологические показатели организма на уровне молодого возраста, помимо нормализации питания, позволяет оптимальная, но достаточно напряженная физическая нагрузка.

В ранее вышедшей книге («Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет». М.: Химия, 1993) была раскрыта технология определения уровня такой нагрузки и ее направленности для каждого конкретного человека в зависимости от его состояния здоровья, пола, возраста, величины бытовой и профессиональной двигательной активности. Эти

сведения в основном предназначались для специалистов физической культуры, спортивных врачей, инструкторов ЛФК, а также для лиц, регулярно занимающихся оздоровительной тренировкой и желающих повысить ее эффективность. Все люди, относящиеся к остальной части населения и желающие с помощью минимума двигательной активности поправить свое физическое здоровье и сохранить его на высоком уровне на протяжении всей жизни, также получают конкретные и четкие рекомендации.

Хотя в любом возрасте физическая нагрузка является одним из основных средств профилактики и лечения большинства заболеваний, постарайтесь не откладывать начало занятий. Помните, что без тренировки гибкость начинает снижаться с 15 лет, мышечная сила — с 17 лет, скоростно-силовые качества — с 14 лет, а работа сердечно-сосудистой системы начинает ухудшаться с 13 лет. Мышцы, если их не тренировать, начинают стареть с 30-летнего возраста, затем постепенно развивается мышечная дистрофия, нарушаются процессы обмена в мышечной ткани. Физическая же тренировка замедляет процессы старения на 15—20 лет, способствует полноценному обеспечению всех физиологических функций организма.

Если вы начали заниматься оздоровительной тренировкой в молодом или среднем возрасте, то постарайтесь создать к возрасту 50—60 лет высокий резерв в уровне развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и сохранить его как можно дольше. Это необходимо сделать потому, что процесс инволюции (снижения уровня развития) физических качеств в решающей степени характеризует старение организма: низкий уровень развития физических качеств приводит к ухудшению психофизиологических показателей, снижает надежность работы органов и систем. Естественно, что задача сохранения молодости в старости значительно облегчается, если разносторонняя подготовка получена в более раннем возрасте и поддерживалась в среднем.

Необходимо иметь в виду, что лицам, приступившим к оздоровительной тренировке после 40 лет, следует избегать быстрых движений и сильных напряжений, особенно сопровождающихся задержкой дыхания, так как при этом развиваются застойные явления в малом кругу кровообращения, повышается внутригрудное давление и давление в

сосудах мозга. Также не рекомендуются упражнения с быстрыми наклонами туловища и головы, быстрой переменной положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах и другие неприятные явления.

При освоении необходимой для достижения высокого уровня здоровья величины физической нагрузки следует учитывать ряд закономерностей, которые значительно улучшают эффект от физических упражнений и позволяют избежать грубых ошибок, приводящих к сбою в работе жизнеобеспечивающих систем организма («бегу к инфаркту», растяжениям и разрывам мышц и сухожилий, защемлению нервных корешков в позвоночнике и др.). Как показали исследования, лишь 1—2 человека из 10 занимающихся оздоровительной тренировкой обладают высоким и очень высоким уровнем здоровья. А большая часть остальных занимающихся проводят тренировку с грубыми нарушениями, в результате чего упражнения не приносят должного эффекта.

Первая закономерность: ПОСТЕПЕННОСТЬ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ЕЕ СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

Величина физической нагрузки на начальных этапах занятий должна повышаться только за счет увеличения объема упражнений (времени выполнения или длины дистанции), а не за счет увеличения интенсивности нагрузки (скорости преодоления дистанции или веса отягощения в силовых упражнениях). Ориентировочную интенсивность упражнений можно определить по формуле: 180 минус возраст, результат которой укажет на рекомендуемую частоту сердечных сокращений во время нагрузки за 1 мин.

Если вы намерены повысить уровень своего здоровья с помощью физической нагрузки, то заниматься необходимо не менее 2—3 раз в неделю по 30—60 мин. Занятия 1 раз в неделю и меньше бесполезны, так как уже через 5 дней функциональный эффект от проведенных упражнений исчезает, и следующее занятие практически придется начинать с нуля. Занятия 2 раза в неделю способны только на начальных этапах оздоровительной тренировки несколько повысить уровень здоровья и работоспособность, а в дальнейшем такая частота оказывает только поддерживающий эффект. Наиболее благоприятные и существенные сдвиги в

состоянии здоровья происходят при 3—7-разовых занятиях в неделю.

Вторая закономерность: АДЕКВАТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УРОВНЮ ЗДОРОВЬЯ, то есть величина физической нагрузки (длина дистанции, время выполнения упражнений и скорость передвижения) должна полностью соответствовать функциональным возможностям организма, степени тренированности, полу, возрасту. При недостаточном уровне нагрузки ее эффект значительно снижается, а в некоторых случаях (например, медленная ходьба) является пустой тратой времени: профилактика преждевременных возрастных изменений отсутствует, а лечения заболеваний не происходит.

При превышении оптимального уровня нагрузки, наоборот, наблюдается преждевременный износ основных жизнеобеспечивающих органов и систем и обострение хронических заболеваний. Наиболее часто встречающиеся отклонения в состоянии здоровья в этом случае: повышение кровяного давления, увеличение количества простудных заболеваний, травмы опорно-двигательного аппарата и позвоночника и др.

Третья закономерность: ВСЕСТОРОННЯЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Установлено, что помимо объема двигательной активности, на уровень здоровья заметное влияние оказывает и направленность физической нагрузки. Наиболее высокой эффективностью обладают комплексные занятия, включающие упражнения на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Однако всесторонняя направленность средств физической нагрузки еще не получила должного распространения. На занятиях, проводимых в оздоровительных целях, предпочтение отдается какому-либо одному средству или виду спорта: ходьбе или бегу, ритмической или атлетической гимнастике, плаванию, велоспорту, спортивным играм, упражнениям на гибкость или др. На начальных этапах тренировки целенаправленное воздействие на отдельные двигательные качества в результате занятий с односторонней направленностью повышает общий уровень здоровья и работоспособности, способствует устранению функциональных нарушений в организме. В дальнейшем такое акцентированное воздействие приводит к значительному

повышению уровня тренируемого физического качества, однако надежность отдельных звеньев в организме при этом существенно снижается. Так, при отсутствии силовой и скоростно-силовой направленности на занятиях к возрасту 60—75 лет резко снижается сила мышц верхнего плечевого пояса и туловища, нарушается деятельность функционального обеспечения скоростной работы. Исключение же из тренировочного процесса физической нагрузки на выносливость приводит к тому, что к возрасту 40 лет жизненный показатель и показатели дееспособности сердечно-сосудистой системы находятся примерно на таком же уровне, как и у лиц в возрасте 75 лет и старше, занимающихся оздоровительным бегом или комплексной тренировкой.

Есть основания полагать, что недостаточная нагрузка одних органов и систем и чрезмерная перегрузка других, неизбежные при односторонней физической тренировке, приводят к атрофии или преждевременному их износу, следствием чего является повышенный процент хронических заболеваний у лиц, занимавшихся продолжительное время одним видом спорта.

Таким образом, одного наилучшего средства или метода в достижении высокого уровня здоровья не существует. Оптимальным здесь может быть лишь комплекс апробированных средств и методов, при котором разнонаправленная физическая нагрузка включает в работу как можно больше органов и систем на протяжении всей жизни человека (рис. 4).

Если же применяется нагрузка односторонней направленности, что характерно при занятиях одним видом спорта, работающие органы и системы получают преимущественное пластическое обеспечение за счет других, менее загруженных органов и систем. Последние при этом подвергаются дистрофическим изменениям и ускоренному старению. Такое одностороннее развитие (односторонняя тренированность) может быть фактором, вызывающим патологические явления.

Этот вывод, сделанный физиологом Ф. З. Меерсоном, подтверждается результатами обследования, проведенного А. Хаджихристовым: среди долгожителей, достигших 90 и более лет и продолжающих активно трудиться, 89% составляют те, у кого физическая нагрузка на протяжении всей жизни имела разнонаправленный характер, включала в работу все группы мышц.

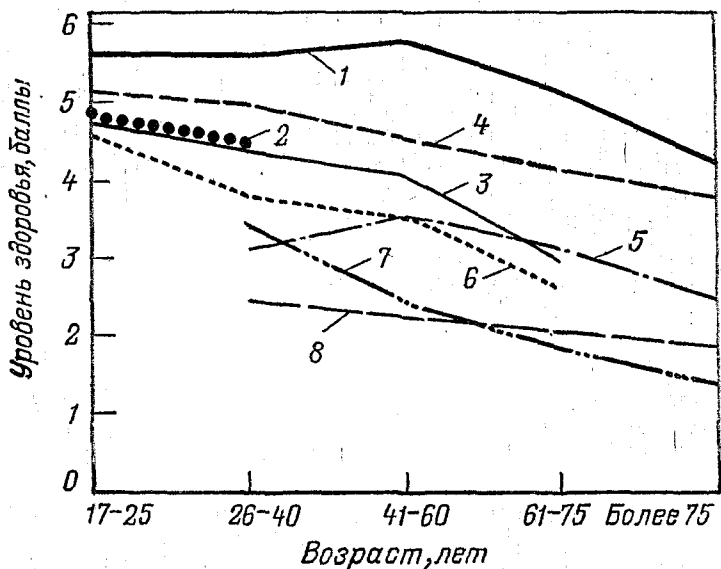


Рис. 4. Возрастная динамика уровня здоровья лиц при различной направленности физической нагрузки на занятиях (п-1022, стаж занятий свыше 8 лет):

- 1 — комплексная (муж.),
- 2 — силовая (муж.),
- 3 — спортивные игры (муж.),
- 4 — оздоровительный бег (муж.),
- 5 — ходьба (муж. и жен.),
- 6 — зарядка (муж. и жен.),
- 7 — незанимающиеся муж.,
- 8 — незанимающиеся жен.

Главной особенностью долгожителей Абхазии, Кашмира, Центрального Эквадора, Тибета является чрезвычайно высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой системы. Чтобы достичь этого, из всех видов физической нагрузки необходимо отдавать предпочтение *упражнениям аэробной направленности* (медленный бег, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Аэробная нагрузка в наибольшей степени тренирует сердечно-сосудистую систему, замедляет старение легочной ткани, сохраняет подвижность и упругость грудной клетки, способствует замедлению процессов, определяющих продолжительность жизни.

Включение же в оздоровительную тренировку *силовых*

упражнений прекрасно тонизирует организм и задерживает процессы старения мышечной, а при специальной методике занятий, и сердечно-сосудистой систем. Ведь в неработающих и бездействующих мышцах происходит замедленное удаление продуктов жизнедеятельности, что приводит к самоотравлению и ускоренному их старению. Силовые упражнения при соответствующей методике занятий позволяют за короткий срок сформировать фигуру «по заказу» и избавиться от излишних жировых отложений в любом возрасте (см. разделы «Формирование красивой фигуры» и «Нормализация массы тела»).

В оздоровительной тренировке предпочтительно использовать непредельные отягощения с предельным числом повторения, вызывающие наибольшие затраты энергии. Такая направленность силовых упражнений не только носит развивающий характер, но и дает возможность избежать травм. Однако слишком малые отягощения (ниже 35% от максимального) не дают положительного эффекта. На начальных этапах занятий рекомендуется использовать отягощение, которое составляет 35—40% от максимального. Такой режим нагрузки дает почти тот же эффект, что и более значительные отягощения. В дальнейшем вес отягощения необходимо подбирать так, чтобы предельное количество повторений каждого упражнения составляло 8—12, а для мышц голени, предплечья, шеи, живота — 12—20 при паузах между сериями от 1 до 3 мин.

Оптимальное число упражнений за одну тренировку — 6—9 с повторением каждого в 2—4 сериях. Более 12 и менее 3 упражнений в одном занятии оказывают незначительный эффект.

Скоростные (анаэробные) нагрузки. Такие нагрузки (в пределах, соответствующих уровню здоровья занимающихся), не требующие больших силовых напряжений и значительной скоростной выносливости, являются наиболее эффективными как для растущего организма, так и для организма стареющего, поскольку признаком старения является не только уменьшение физической дееспособности человека, но и понижение скорости его движений.

Повторные скоростные нагрузки 90—95% от максимальной не должны продолжаться более 10—15 с, при длительной скоростной нагрузке, от 30 до 90 с, ее мощность должна снижаться. При последнем режиме скоростной нагрузки через 5—6 повторений происходит падение уровня молочной кислоты в крови за счет активации

ферментов. Именно такие нагрузки (ускорения во время ходьбы, бега, плавания, ходьбы на лыжах), когда процессы обмена веществ в организме неустойчивы, чередуемые с достаточными интервалами отдыха и недлительными упражнениями умеренной интенсивности, в наибольшей степени способствуют повышению интенсивности окислительных процессов и усилению синтеза белков в период отдыха, замедлению процессов старения. Поэтому с целью профилактики старения нагрузки анаэробной направленности необходимо включать в занятия постоянно.

Нагрузки, развивающие гибкость. Важным средством для поддержания высокого уровня здоровья являются и упражнения на гибкость, которые способствуют сохранению подвижности позвоночника и суставов.

Хорошая гибкость (эластичность) мышц, суставов и связок резко уменьшает вероятность травм, увеличивает амплитуду движений в упражнениях, позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок. Растягивания стимулируют анаболические реакции в самих мышцах: улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка, что особенно важно для лиц, занимающихся атлетической гимнастикой. Упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают тонус. Отсутствие таких упражнений на занятиях приводит к чрезмерному закреплению мышц — энергия, которая могла бы использоваться для роста и восстановления мышц, тратится впустую. Сверхнапряженная мышца бедна кислородом, гормонами и питательными веществами, вывод метаболитических шлаков из нее затруднен. Растягивающие упражнения снимают эти явления.

Кроме того, постоянное включение таких упражнений в оздоровительную тренировку препятствует чрезмерному износу поверхности суставов, улучшает состояние суставной сумки и является лучшей профилактикой артрита. Наряду с силовыми упражнениями для мышц спины и брюшного пресса, упражнения на гибкость служат важным средством профилактики остеохондроза.

Ученые, изучавшие причины раннего старения организма человека, считают, что такой процесс связан с отмиранием 60 тысяч нервных волокон, идущих от боковых рогов спинного мозга. Деструктивные изменения («проседание» позвоночника, трещины и др.), возникающие при этом, снижают прочность позвоночника в 15 и более раз. Вот по-

чему йоги считают гибкость тела признаком молодости. Как сделать позвоночник на протяжении всей жизни молодым, вы узнаете из раздела «Профилактика и лечение остеохондроза».

Нагрузки, развивающие ловкость и координационные способности. Другим важным качеством, которое необходимо человеку на протяжении всей его жизни, является ловкость. При отсутствии целенаправленной тренировки этого качества его уровень развития с возрастом значительно снижается, хотя возрастных ограничений в воспитании ловкости не существует. После 40—46 лет начинают ухудшаться и координационные способности, имеющие огромное значение для физического состояния человека.

Основным средством развития ловкости и координации движений являются спортивные игры, гимнастические и специальные упражнения. Спортивные игры хотя и не лишены некоторых недостатков (сложность в дозировании нагрузок, повышенный риск получения травм), являются хорошим средством профилактики бытового и производственного травматизма. Из распространенных спортивных игр наиболее эффективными являются теннис и настольный теннис, в которых риск получения травм минимален. Эти два вида спорта способствуют также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Формирование ловкости, происходящее при занятиях спортивными играми, повышает способность организма к быстрой адаптации в сложных условиях, а использование упражнений, требующих постоянных проявлений зрительно-моторной координации, формирует быстроту реакции и мышления, эмоциональную устойчивость и другие психофизиологические качества, а также развивает способность быстро и правильно принимать решение и действовать в экстремальных ситуациях.

Таким образом, каждое средство оздоровительной тренировки, направленное на развитие того или иного двигательного качества, вносит свой вклад в общий уровень здоровья. Но наиболее высокую степень надежности здоровья обеспечивают только комплексные занятия со всесторонней направленностью средств тренировки, занятия, включающие упражнения для сохранения и развития выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, силовых и скоростно-силовых качеств.

В результате такой комплексной тренировки происходит существенное улучшение в деятельности отдельных органов и систем организма.

Четвертая закономерность: РАЦИОНАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И РИТМИЧНОСТЬ НАГРУЗКИ.

Чтобы процесс комплексной оздоровительной тренировки давал максимальный результат, обеспечивая высокий уровень здоровья, необходимо рационально сочетать средства различной направленности. Это позволит наиболее эффективно использовать время занятий физическими упражнениями. Очень важно правильно определять отношение оздоровительных тренировочных средств как на одном занятии, так и на более длительных отрезках времени. Только ритмичное воздействие на организм всего комплекса средств физической тренировки создает предпосылки для ускоренного повышения уровня здоровья.

Недооценка ритмичности в оздоровительной тренировке приводит к негативным последствиям. Схоластическое применение различных тренировочных средств на занятиях не только не способствует росту работоспособности, но и отрицательно сказывается на состоянии здоровья. В этом случае организм воспринимает нагрузку как случайный фактор и не отвечает на нее приспособительными процессами. Только после многократного ритмичного повторения однонаправленной нагрузки, когда нервная система, воспринимая ее, устанавливает, что данный режим является закономерностью, в организме активно начинают протекать морфофункциональные процессы. В дальнейшем, когда организм приспособится к постоянной нагрузке, адаптационные процессы начинают ослабевать. Для поддержания последних и необходимо ритмичное изменение уровня физической нагрузки.

Ритмичность процесса оздоровительной тренировки обеспечивается прежде всего за счет изменения объема и интенсивности физической нагрузки в недельных и более длительных (месячных, сезонных) циклах, а также в ритмичном чередовании нагрузок различной направленности. При такой организации занятий происходит постоянное обновление функциональных структур (белков и нуклеиновых кислот), изменения в органах и системах затормаживаются, а изнашивание организма замедляется.

Организация оздоровительной тренировки

А теперь попытаемся найти ответ на вопрос: как с учетом приведенных рекомендаций наиболее эффективно самому подобрать «начинку» для отдельных занятий индивидуального недельного цикла на развитие и поддержание таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость?

Сначала по таблице для экспресс-оценки уровня здоровья (см. табл. 7) определите свои функциональные возможности. Для этого полученные результаты по каждому из 6 указанных в таблице тестов переведите в баллы. Затем все баллы сложите и сумму разделите на 6. Полученный средний балл укажет степень вашего здоровья (его оценка дается в примечании к табл. 7), а также позволит программировать комплексную оздоровительную тренировку на протяжении всей жизни. Обратившись к табл. 8, вы найдете ответы на следующие вопросы:

сколько всего занятий должно быть в неделю при различном уровне здоровья и какова их общая продолжительность?

какие средства и виды спорта предпочесть?

сколько раз в неделю необходимо заниматься развитием или поддержанием отдельных физических качеств?

сколько упражнений и в каком темпе следует выполнять на отдельном занятии?

Ответы на вопросы, как распределить тренировку отдельных средств в течение недели и какие средства комплексироваться в одном занятии (пять качеств тренировать в одном занятии нереально, так как на это не хватит ни времени, ни сил), вы найдете в табл. 9. Дни недели в первой колонке табл. 9 можно изменить по вашему усмотрению, в зависимости от графика работы. Но сочетание средств в одном занятии и их распределение в течение недели менять не рекомендуется.

Точный объем каждого вида нагрузки в соответствии с рекомендациями (малый, средний, большой) определяется следующим образом. Например, при уровне здоровья 4,5 балла по табл. 8 находим, что объем оздоровительного бега или другого средства тренировки выносливости составляет 3—4 раза в неделю по 40—60 мин. Следовательно, малый объем этой нагрузки будет равен 40 мин, средний — 50 мин и большой — 60 мин. Другой пример.

Таблица 7. Экспресс-оценка уровня здоровья

Наименование показателей	Уровень показателей и баллы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. ЧСС в покое, уд/мин	Более 90	76—90	68—75	60—67	51—59	50 и менее			
2. Росто-весовой индекс (рост в см минус вес в кг) (лица с широкой костью — плюс 5)	90 и менее	91—95	96—100	101—105		106—110		Более 110	
3. Бег 2 км, с:									
мужчины	Более 12.00	11.01—12.00	10.01—11.00	9.01—10.00	8.01—9.00		7.30—8.00		Менее 7.30
женщины	Более 14.00	13.01—14.00	12.01—13.00	11.01—12.00	10.01—11.00		9.30—10.00		Менее 9.30
Для начинающих заниматься: время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин, с	Более 3.00		2.01—3.00		1.00—2.00		Менее 1.00		
4. Муж. — подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Менее 2	2—3	4—6	7—10	11—14	15 и более			
	Менее 4	4—9	10—19	20—29	30—39	40 и более			

Уровень показателей и баллы

Наименование показателей	Уровень показателей и баллы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Жен. — сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	Менее 10	10—19	20—29	30—39	40—49	50 и более			
	Менее 200	200—209	210—219	220—229	230—239	240 и более			
5. Прыжки в длину с места, см: мужчины	Менее 140	140—149	150—159	160—169	170—179	180 и более			
	Более 5	4—5	2—3						0
6. Количество простудных заболеваний в течение года, раз									

ПРИМЕЧАНИЕ: уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов

Супервысокий — 6,0 и более

Очень высокий — 5,0—4,9

Высокий — 4,0—4,9

Средний — 3,0—3,9

Низкий — 2,0—2,9

Очень низкий — 1,0—1,9 балла

(при наличии хронических заболеваний — минус 1 балл).

Таблица 8. Программы тренировок

Уровень здоровья в баллах	Кол-во занятий в неделю, длительность занятий	Направленность упражнений в недельном цикле	Частота применяемых средств тренировки в неделю и их объем в занятии	Темп и дозировка упражнений в занятии
1	2	3	4	5
1,0—1,9	5—7 по 20—30 мин	Гибкость Выносливость (ходьба, плавание, ходьба на лыжах)	5—7 раз по 10—20 мин 5—7 раз по 10—30 мин	— Равномерный
2,0—2,9	5—7 по 40—70 мин	Гибкость Выносливость (ходьба, очень медленный бег, ходьба на лыжах, велопрогулки, плавание)	5—7 раз по 10—20 мин 5—7 раз по 20—40 мин	— Равномерный
3,0—3,9	7 по 50—80 мин	Силовая выносливость	2 раза по 5—10 мин	2—3 упр. в 1—2 сериях по 15 и более раз
		Гибкость Выносливость (быстрая ходьба, медленный бег, плавание, ходьба на лыжах, велопрогулки, гребля) Силовая выносливость Быстрота, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества: прыжковые упражнения	5—7 раз по 10—15 мин 4 раза по 30—50 мин 2—3 раза по 15—20 мин 2 раза по 1—2 мин	— Равномерный 3—4 упр. в 2—3 сериях по 10—15 ПМ 1—2 упр. в 2 сериях

Уровень здоровья в баллах	Кол-во занятий в неделю, длительность занятий	Направленность упражнений в недельном цикле	Частота применяемых средств тренировки в неделю и их объем в занятии	Темп и дозировка упражнений в занятии
1	2	3	4	5
4,0—4,9	7 по 60—90 мин	<p>ускорения при упражнениях на выносливость, ловкость (теннис, наст. теннис, бадминтон, волейбол)</p> <p>Гибкость</p> <p>Сила и силовая выносливость</p> <p>Выносливость (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах)</p> <p>Быстрота, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества:</p> <p>прыжковые упражнения, ускорения при упражнениях на выносливость, ловкость (теннис, наст. теннис, бадминтон, волейбол)</p> <p>Гибкость</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза по 30 мин</p> <p>3—5 раз по 10 мин</p> <p>2—3 раза по 30—40 мин</p> <p>3—4 раза по 40—60 мин</p> <p>2 раза по 2—3 мин</p> <p>2 раза</p> <p>1—2 раза по 40—50 мин</p> <p>3—5 раз по 10 мин</p>	<p>2—4 раза по 3—20 с</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>5—6 упр. в 2—4 сериях по 8—12 ПМ</p> <p>Равномерный и переменный</p> <p>2—3 упр. в 2—3 сериях</p> <p>3—6 раз по 5—40 с</p> <p>—</p> <p>—</p>
5,0 и выше	7 по 60—120 мин	<p>Сила и силовая выносливость</p> <p>Выносливость (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах)</p>	<p>2—3 раза по 30—90 мин</p> <p>3—4 раза по 50—120 мин</p>	<p>6—8 упр. в 2—3 сериях по 2—12 ПМ</p> <p>Равномерный и переменный</p>

Уровень здоровья в баллах	Кол-во занятий в неделю, длительность занятий	Направленность упражнений в недельном цикле	Частота применяемых средств тренировки в неделю и их объем в занятии	Темп и дозировка упражнений в занятии
1	2	3	4	5
1		<p>Быстрота, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества: прыжковые упражнения</p> <p>ускорения при упражнениях на выносливость, ловкость (футбол, баскетбол, гандбол, теннис, наст. теннис, волейбол, бадминтон)</p>	<p>2 раза по 4—8 мин</p> <p>2 раза</p> <p>1—2 раза по 60—90 мин</p>	<p>2—4 упр, в 3—5 сериях</p> <p>4—10 раз по 5—90 с</p> <p>—</p>

ПРИМЕЧАНИЕ. ПМ — максимально возможное количество повторений упражнения с выбранным весом отягощения

При уровне здоровья 5,0 баллов силовыми упражнениями необходимо заниматься 2—3 раза в неделю по 40—50 мин. При этом в занятие включаются 6—8 упражнений по 2—8 серий. Малый объем силовых упражнений на занятии будет состоять из 6 упражнений (например, два для рук, одно для пресса, одно для спины и два для ног) по 2—3 серии каждое, средний объем — 7 упражнений по 4—5 серий каждое, и большой — 7—8 упражнений по 6—8 серий каждое. Так же определяется объем нагрузки и по другим средствам тренировки.

Теперь об интенсивности нагрузки. Она определяется по частоте сердечных сокращений в 1 мин. Например, мужчина 50-ти лет при тренировке скоростной выносливости в пятницу выполняет бег в переменном темпе. Его ЧСС сразу после ускорения может достигать 170 ± 10 уд/мин (220 минус возраст), затем, после медленного бега, — 120 ± 10 уд/мин (170 минус возраст). Напомню, что

Таблица 9. Распределение средств тренировки различной направленности в недельном цикле для лиц с уровнем здоровья 3 балла и выше

Дни недели	Направленность упражнений	Величина нагрузки	
		объем (по табл.)	интенсивность (ЧСС, уд/мин)
Понедельник	Выносливость	Малый	170 минус возраст
Вторник	Гибкость	—	—
	Силовые и скоростно-силовые качества	Большой	—
	Быстрота	Малый	205 минус $\frac{1}{2}$ возраста
Среда	Гибкость	—	—
	Выносливость	Средний	190 минус возраст
Четверг	Гибкость	—	—
	Силовые и скоростно-силовые качества	Малый	—
	Ловкость	Большой	—
Пятница	Выносливость	Малый	170 минус возраст
	Скоростная выносливость	Большой	220 минус возраст
Суббота	Гибкость	—	—
	Силовые качества	Средний	—
	Ловкость	Малый	—
Воскресенье	Выносливость	Большой	180 минус возраст

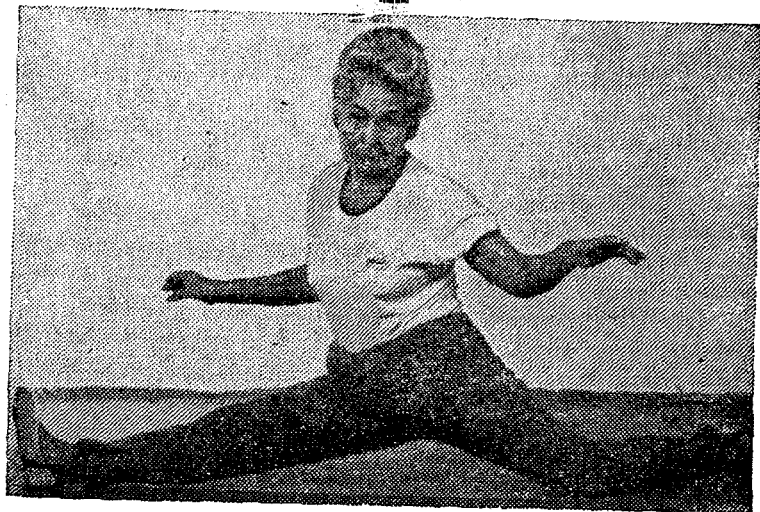
ПРИМЕЧАНИЕ. Точную дозу нагрузки, учитывая уровень здоровья, находим по табл. 8

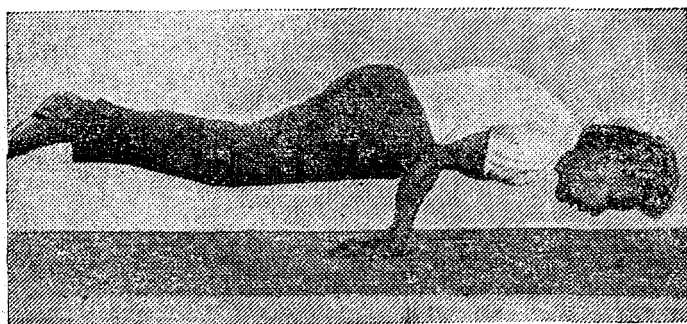
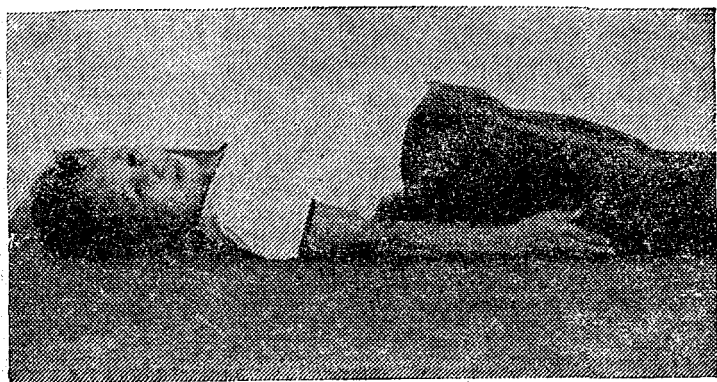
ЧСС замеряется сразу после выполнения упражнения в течение 6 или 10 с, а затем полученный результат умножается на 10 или 6 соответственно. Измерение ЧСС за более длительный промежуток времени может привести к искажению результатов.

Лицам, имеющим уровень здоровья 2,9 балла и ниже, пользоваться табл. 8 не обязательно, так как средства тренировки на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых и некоторых других качеств при низком и очень низком уровне здоровья не применяются, а средства тренировки гибкости и выносливости прекрасно сочетаются в одной занятии.

Рекомендации, приведенные в табл. 8 и 9, предназначены для мужчин молодого и среднего возраста с умеренной бытовой и профессиональной двигательной активностью. Женщинам, а также лицам, связанным с тяжелой физической работой, рекомендуется снизить определяемую по табл. 8 и 9 нагрузку на 10—20%.

Если указанные закономерности учитываются (особенно на начальном этапе занятий), то выход на необходимый для стабильного и хорошего здоровья уровень физической нагрузки не будет для вас проблемой. Наши исследования показали, что при методически грамотном построении процесса оздоровительной физической тренировки переход из низшей в соседнюю по уровню здоровья более высокую группу (в пределах 1,0 балла) происходит обычно в течение 1—2 лет. Даже в самых тяжелых случаях лица старших возрастных групп, имевшие уровень здоровья 1—2 балла и «букет» так называемых «возрастных» заболеваний, через несколько лет комплексной оздоровительной





Е. К. Луговских в возрасте 82 года выполняет сложнейшие упражнения, недоступные для многих практически здоровых молодых мужчин. 22 года назад была инвалидом 1 группы (сахарный диабет в тяжелой форме, остеохондроз, гипертония). Вылечила заболевания с помощью комплексной тренировки.

тренировки с оптимальной нагрузкой набирали 4—6 баллов. Если же комплексную тренировку сочетать со здоровым питанием (см. раздел «Питание»), то достижение суперздоровья (6 и более баллов) не будет для вас проблемой.

Наиболее яркие примеры поворота возрастных изменений в сторону молодости показаны на этих фото и в комментариях к ним. Особенно удивительно оздоровление 83-летней Елены Константиновны Луговских, которая, как и 90-летний Михаил Михайлович Котляров, является «ре-

кордсменкой» по уровню здоровья в самой старшей возрастной группе. Победить коварные болезни Елене Константиновне, наряду с бегом и силовыми упражнениями, помогла и йога. Поскольку оздоровительное значение йоги очень велико, то мы решили посвятить ей отдельный раздел.



Глава 2. ХАТХА-ЙОГА

Хатха-йога — это часть философской системы йогов, которая совершенствует физическое тело человека. Она прекрасна тем, что не имеет пределов в самосовершенствовании организма. Улучшение физического здоровья с помощью поз (асан) происходит параллельно с повышением уровня развития и некоторых физических качеств. Это прежде всего — гибкость, вестибулярная устойчивость и статическая силовая выносливость.

Кроме того, исследования феномена йоговских асан показали, что количество и качество эндоморфинов значительно выше, чем даже во время столь популярного оздоровительного бега. Например, антидепрессивных гормонов во время занятий йогой вырабатывается в 25 раз больше и сохраняются они в крови в 2 раза дольше, чем при беге. После занятий йогой вырабатывается и большое количество катехоламинов, блокирующих выброс коварного для сердца и сосудов адреналина.

Во время выполнения поз статико-силовому воздействию в состоянии повышенной внушаемости может подвергаться любой внутренний орган. Это сопровождается волевым посылом крови и биоэнергии в физиологически заданном направлении.

Считается, что основой долголетия являются нормально функционирующие железы внутренней секреции. С возрастом их жизнеспособность значительно снижается. Использование искусственных методов омоложения, таких, как пересадка желез, прием гормональных препаратов и др., дает только временный эффект с последующим резким спадом уровня функционирования органов и систем организма. Для поддержания желез в хорошем состоянии йоги рекомендуют концентрировать поочередно внимание на каждой железе, внушая, что она работает отлично (железы очень чувствительны к самовнушению). Такой аутотренинг необходимо проводить утром и вечером перед сном в течение нескольких минут или при выполнении соответствующих асан.

При правильном выполнении поз ощущается прилив энергии, усиление концентрации внимания, расширение сознания, происходит активизация (раскрытие) энергетических центров (чакр).

Основные же достоинства хатха-йоги заключаются в том, что эта система заставляет вместе с телом работать и

ум, целенаправленно воздействует и оздоравливает внутренние органы и системы, учит умению расслабляться. Эти обстоятельства особенно важны для задержанного современного человека, перегруженного стрессами и употребляющего некачественные продукты и воду. Дополняя Хатха-йогу динамическими силовыми и аэробными упражнениями и своевременно очищая организм, можно получить идеальную систему достижения суперздоровья и молодости в любом возрасте.

Обязательным элементом системы йоги являются дыхательные упражнения — пранаяма («Прана» означает дыхание, абсолютную энергию, а «яма» — задержка, пауза). Согласно учению йогов, Прана — это космическая жизненная сила (энергия), жизненный элемент, существующий в атмосфере в форме флюидов. И если на помощь процессу дыхания приходит мозг, то циркуляция Праны в теле человека значительно повышается, а ее запасы скапливаются в солнечном сплетении, которое является как бы батареей энергии всего организма. Вот почему, занимаясь дыхательными упражнениями в системе комплексной тренировки, человек удивительным образом преобразуется. Для оздоровления организма рекомендуем, прежде всего, освоить ритмичное дыхание и полное йоговское дыхание (см. раздел «Дыхание» в главе «Увеличение жизненной (психической) энергии» и очистительное дыхание (см. раздел «Очищение организма»), а при избыточном весе — дыхательное упражнение метода «Цигун» (см. раздел «Профилактика и лечение ожирения, нормализация массы тела»). Однако при слабом здоровье не следует начинать занятия с Пранаямы и, особенно, с медитации. Сначала необходимо повысить его уровень с помощью оздоровительной тренировки, включающей хатха-йогу, и питания. В противном случае можно легко нарушить собственное психическое здоровье, психическое равновесие и вызвать болезнь. Ведь разбуженная пранаямой и медитацией энергия должна поселиться в здоровое тело. Иначе ему не вынести энергетического груза, и человек заболит, несмотря на выросший духовный уровень. Многие великие и почитаемые йоги умерли от тяжелых и неизлечимых болезней по этой причине.

Что касается «шат крии» (очистительных процедур), то они не являются неотъемлемой частью йоговской системы. Их применение оправдано только при больном организме, и прибегать к этому методу следует только в крайнем слу-

чае из-за высокой вероятности побочных отрицательных явлений. Многие Учителя йоги считают, что для очистки организма лучше применять очистительные силы дыхания и асан: пранаяма и специальные упражнения способны заменить любые крии. Клизмы же рекомендуется делать не чаще, чем раз в неделю.

1. Методика занятий

Выполнять упражнения необходимо в тихом месте (парк, лес, луг, пустая, хорошо проветренная комната) лицом на восток (в положении лежа — головой на восток) на коврик, циновке или одеяле. Лучшим временем для занятий является время восхода Солнца, но можно заниматься и в другое время, но не ранее 3—4 ч после еды и через 1—2 ч после легкой пищи. Весь комплекс должен занимать не более одного часа, а в начальный период — не более 15 мин. В последнем случае необходимо также чаще отдыхать между упражнениями в Шавасане. Дышать следует всегда носом, кроме указанных случаев. После болезни в течение недели выполняйте только дыхательные упражнения и расслабления и специальные приемы для набора энергии, постепенно увеличивая нагрузку.

Чтобы рано утром легко встать, повторите про себя, лежа в кровати, следующую установку: «Я счастлив, бодр и жизнерадостен. Сейчас я буду заниматься йогой, чтобы улучшить свое здоровье, наполнить себя энергией и жизненной силой». Потянитесь от себя пятками поочередно и вместе несколько раз и поднимайтесь.

Перед занятиями выпейте стакан воды и примите контрастный душ со сменой горячей и холодной воды 3 раза. Помимо закаливания, эта процедура хорошо подготовит суставы, связки и мышцы к выполнению упражнений.

Во время поз концентрируйте внимание на нервных центрах или на участках тела, указанных в технике выполнения упражнений. Чтобы достигнуть желаемого результата, думайте о том, что вы делаете и для чего вы это делаете. Избегайте небрежных или механических движений, так часто сопровождающих традиционные физические упражнения, наслаждайтесь позами. Тогда по окончании занятий вы почувствуете приятное тепло и упругость в теле, прекрасное настроение, умиротворенность и спокойствие.

Между упражнениями, отдыхая в Шавасане и расслабляясь на 5—10 с, повторяйте про себя установку: «Сейчас я буду выполнять асану, которая даст энергию и бодрость, укрепит мой организм и оздоровит меня (или какой-либо орган)».

В начальной стадии занятий, чтобы лучше контролировать правильность выполнения поз, упражнения выполняйте с открытыми глазами. В дальнейшем, по мере овладения техникой, для лучшей концентрации внимания глаза можно закрывать.

Особенности занятий йогой с детьми

Исследования института йоги в Индии показали, что занятия йогой способствуют повышению успеваемости детей.

Занятия с детьми не следует начинать раньше пятилетнего возраста. До этого возраста пусть ребенок наблюдает за вами и сам пытается подражать некоторым позам. Ваша задача заключается в том, чтобы исправить его ошибки.

При обучении ребенка йоге воспользуйтесь следующими рекомендациями, учитывающими особенности детского организма.

1) Не заставляйте ребенка заниматься насильно и не принуждайте его к точному выполнению движений и хорошему вытяжению. Максимальная продолжительность занятий с детьми 40—45 мин.

2) Поскольку дети слишком подвижны и не выносят монотонности, пусть ребенок остается в позе столько, сколько пожелает. Обычно этот период значительно меньше, чем у взрослых. По этой же причине вход и выход из поз можно делать под счет, одновременно весело комментируя изменения положений туловища.

3) Учитывая отсутствие у ребенка потребности в релаксации, не включайте в занятия длительных упражнений на расслабление и медитацию.

4) Исключите полностью обучение детей и подростков пранаяме. Как отмечает Шри Б. К. С. Айенгар, этот элемент системы йогов приводит к их преждевременному старению.

5) Для ребенка и подростка йога не заменяет занятий спортом. Спорт и йога должны дополнять друг друга.

6) Постарайтесь превратить занятия йогой в игру. Пусть дети веселятся и получают удовольствие.

2. Противопоказания к занятиям йогой

Не следует заниматься йогой в следующих случаях:

- повышенная температура;
- беременность (рекомендуется специальный комплекс);
- расстройства желудка;
- грыжа;
- не проходящая после асаны боль, которая является признаком перенапряжения. Для облегчения боли перенести нагрузку на участки, окружающие поврежденную часть тела. Последняя при этом должна оставаться пассивной:
- менструация.

Женщины в менструальный период, чтобы не нарушить естественный процесс очищения, должны особенно избегать всех перевернутых поз (Сарвангасана, Сиршасана, Халасана и др.). Их выполнение сначала не вызывает никаких отрицательных последствий, но в дальнейшем может привести к развитию серьезных болезней. Можно ограничиться в это время упражнениями для глаз, шеи и расслаблениями.

Противопоказания к выполнению отдельных упражнений:

Уддияна Бандха — язва желудка и 12-перстной кишки в острой форме, серьезные сердечные заболевания, гипертоническая болезнь.

Парипурна Навасана, Ардха Навасана — менструация, беременность, желудочно-кишечные заболевания, грыжа, острые боли в области поясницы, гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания.

Макарасана, Ардха Макарасана — головная боль, повышенная температура, менструация, беременность, грыжа, повышенная возбудимость.

Сарвангасана — шейно-грудной радикулит, гипертония, болезни сердца.

Бхуджангасана — при гиперфункции щитовидной железы не поднимать высоко голову и не откидывать ее далеко назад.

Джанурасана — не применять при гиперфункции щитовидной железы или излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы.

Уджайн — не применять при повышенном кровяном давлении и при гипертрофии щитовидной железы.

Сиршасана — противопоказано при повышенном кровяном давлении.

Халасана — при негибком позвоночнике начинать очень осторожно.

Наули — при хроническом колите, аппендиците и гипертонии выполнять осторожно, а мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости — противопоказано.

Пурна Сарпасана — при увеличении щитовидной железы можно выполнять только 1-ю и 4-ю стадии; при смещении позвонков противопоказана.

Кати шактивардхак — пояснично-крестцовый радикулит в острой форме, смещение позвонков, растяжение мышц спины, серьезные сердечные заболевания, гипертония.

3. Йога в системе комплексной оздоровительной тренировки

Как уже отмечалось выше, йога является прекрасным составляющим элементом системы комплексной физической тренировки. Однако у многих занимающихся возникают большие затруднения при сочетании йоги с другими видами спорта. На практике применяются несколько вариантов такого сочетания, которые проверены мною на собственном опыте.

I. Утром — йога, днем или вечером — комплексная физическая тренировка.

II. Утром — оздоровительный бег и йога, днем или вечером — силовая тренировка или спортивные игры.

III. Утром — йога и оздоровительный бег, днем или вечером — силовая тренировка или спортивные игры.

Лучшим из вариантов, на мой взгляд, является первый. Однако и второй вариант тоже допустим — после бега тело хорошо разогрето, и все вытяжения происходят более полно и легко. Однако ученые, занимавшиеся вопросом комплексирования йоги с другими средствами, после дальних пробегов рекомендуют подождать 2 часа, прежде чем приступить к выполнению перевернутых поз (Сарвангасаны, Халасаны, Карна Пидасаны и др.). Мои наблюдения за здоровыми людьми свидетельствуют об обратном. Так, Е. К. Луговских в возрасте 82 года, пробегая 10 км

в Мемориале С. П. Королева, умудрялась на дистанции более 5 раз выполнить стойку на голове, после которой у нее пропадала усталость и появлялась легкость в ногах. Это сочетание она постоянно применяет и в тренировке. Данное явление может объясняться тем, что при изменении положения тела происходит большое перераспределение крови. Однако хочу подчеркнуть — такое, вероятно, возможно только при здоровых сосудах сердца и головного мозга.

Считаю, что объем и интенсивность бега во втором и третьем вариантах не должны быть высокими. Иначе из-за одинакового суммарного воздействия на одни и те же внутренние системы организма возможна их перегрузка.

Йога может сочетаться в одном занятии также с плаванием, ходьбой и другими малоинтенсивными циклическими видами спорта. Однако ее эффект резко снижается, если асанам предшествуют скоростной бег, прыжковые упражнения, спортивные игры с высоким эмоциональным напряжением. Последние не дают возможности максимально расслабиться и сосредоточиться на выполнении йоговских упражнений.

Опытные Учителя рекомендуют развести по времени йогу и сауну. Например, утром — йога, а днем или вечером — сауна. В противном случае накладка одного средства на другое (оба вызывают усиленную циркуляцию крови) может привести к нежелательным перегрузкам.

Занятие йогой после парной бани очень приятно — мышцы после нее становятся более подвижными и легко растягиваются. Однако Фаск Бириа предупреждает, что этот комфорт в позе обманчив и очень опасен — он убивает клетки тела занимающегося. Аналогичный результат получается при выполнении поз после массажа и во время голодания. Механизм действия очень прост: клетки в результате голодания или нагревания растягиваются, теряют свою эластичность и жизненную энергию и не способны к сжатию. То же самое происходит с резиной, когда ее вытягивают в горячей воде. Она растянется легко, но уже не сожмется так, как прежде, потеряв свою эластичность. *Никогда не занимайтесь йогой после бани, во время голодания и после сеанса массажа.*

Не следует сочетать йогу и с холодowymi воздействиями, после которых происходит сокращение мышц и закрытие пор кожи. После охлаждения очень трудно производить

полные, хорошие вытяжения — мышцы сопротивляются движениям, что может привести к их растяжениям, разрыву связок или сухожилий.

Кроме того, при воздействии холода усиливается работа желез внутренней секреции, и в первую очередь — коры надпочечников. Йога также оказывает на них мощное стимулирующее воздействие. При регулярном сочетании «холод-йога» деятельность желез истощается, и они становятся не способны функционировать должным образом. В результате этого возможны самые нежелательные последствия: *преждевременное старение, снижение работоспособности, быстрая утомляемость* и другие. Для стимуляции деятельности желез внутренней секреции вполне достаточно мощного воздействия йоги.

Холодное обливание же перенести на вечер после работы или перед сном. Помимо закаливания организма и усиления энергетике, оно прекрасно устранил и появившиеся в течение дня стрессы. А перед йогой достаточен непродолжительный контрастный душ.

Токсины и шлаки, выделяющиеся на поверхность тела вместе с потом в первые годы занятий йогой, смывайте теплой водой. Йога и аюрведа подчеркивают, что обливание головы очень горячей водой отрицательно сказывается на деятельности мозга. При дальнейших занятиях и этой процедуры вам не потребуется, так как по мере практики йоги пот становится ароматным и благоухающим, и древние источники йоги советуют втирать его в тело.

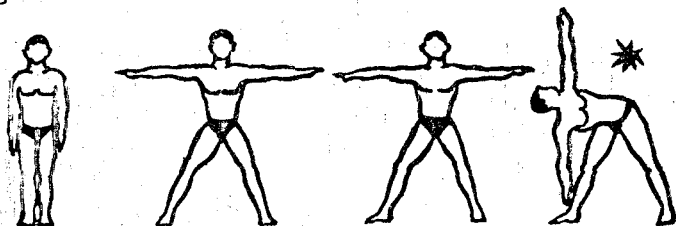
Минимальным промежутком времени между занятием йогой и холодным или горячим воздействием, солнечной и воздушной ваннами является 2 ЧАСА.

4. Техника выполнения йоговских упражнений в 3-дневном комплексе и их оздоровительное воздействие

Предлагаемый комплекс йоговских упражнений, разработанный Фаеком Бириа, наиболее полно и достаточно разносторонне оказывает оздоровительное воздействие на организм. Он рассчитан на 3 дня и показан на рис. 5. Звездочкой помечены позы, которые необходимо удерживать указанное время.

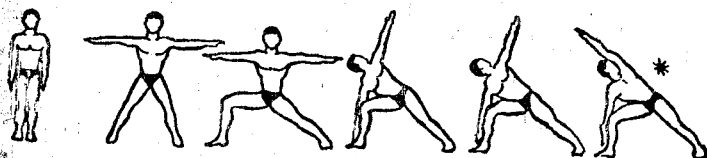
I день

1



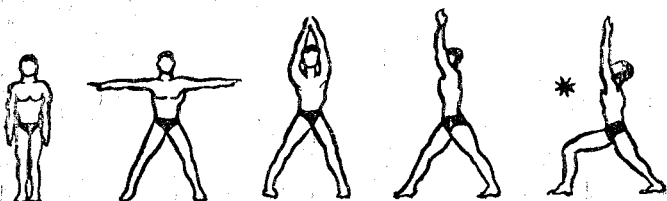
Уттхита Триконасана (2x20 с)

2



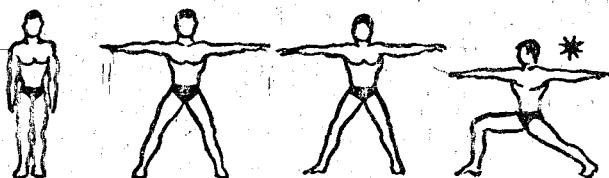
Паршваконасана (2x20 с)

3



Вирабадрасана 1 (2x20 с)

4



Вирабадрасана 2 (2x20 с)

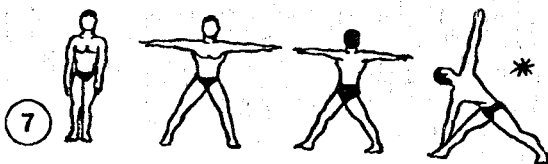
5



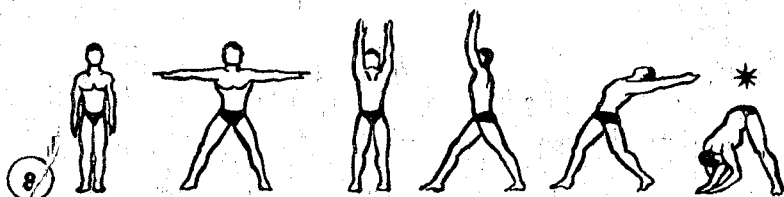
Ардха Чандрасана (2x20 с)



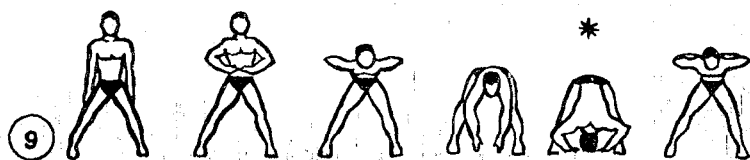
6
 Вирабадрасана 3 (2x20 с)



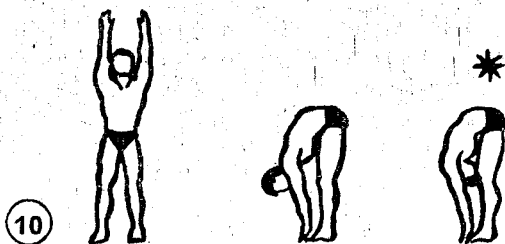
7
 Паривритта Триконасана (2x20 с)



8
 Паршеоттанасана (2x20 с)

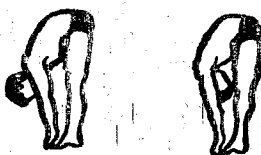


9
 Празарита Падоттанасана (30 с)



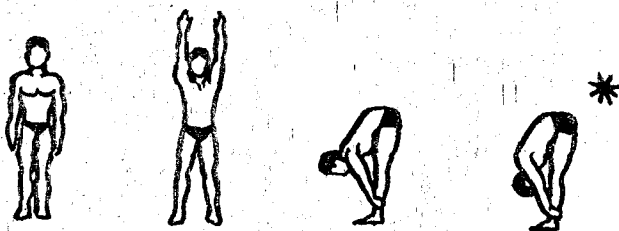
10
 Падангустасана (30 с)

11



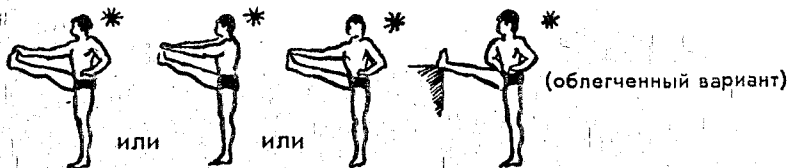
Падахастанасана (30 с)

12



Уттанасана (полная) (30 с)

13



Уттхита Хаста Падангустасана (2x30 с)

14



Супта Вирасана (60 с)

15



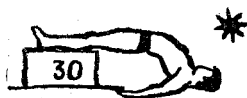
Саламба Сарвангасана (5 мин)

16



Халасана (3 мин)

17



Сету Бандха Сарвангасана (3 мин)

18



Йога Мудрасана (2x60 с)

19



Шавасана (5—10 мин)

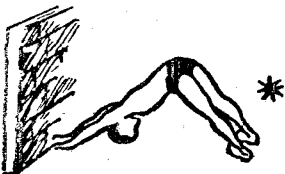
II день

1



Уттанасана (руки скрещены) (30—60 с)

2



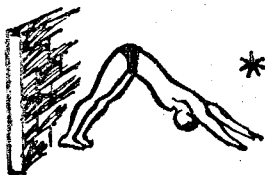
Адхо Мукха Шванасана (60 с) (руки у стены)

3



Уттанасана (руки скрещены) (30—60 с)

4



Адхо Мукха Шванасана (60 с) (пятки у стены)

5

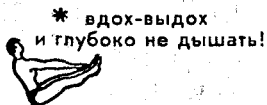


Урдхва Празарита Падасана (2x20 с)

6



выдох



* вдох-выдох
и глубоко не дышать!

Парипурна Навасана (2x1 мин)

7



выдох



*
вдох-выдох
и глубоко не дышать!

Ардха Навасана (2x30 с)

8



*

Дандасана (30 с)

9



*

Джану Ширшисана (2x30 с)



Пашимоттанасана (1—2 мин)



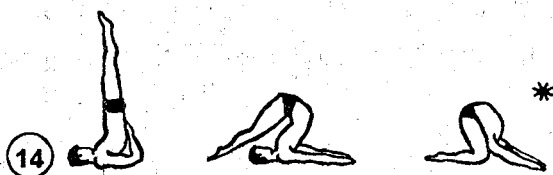
Баддха Конасана (1—2 мин)



Саламба Сарвангасана (5 мин)



Халасана (3 мин)



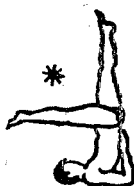
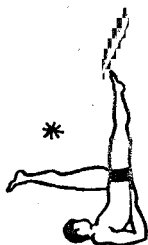
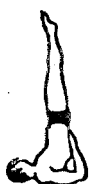
Карна Пидасана (30 с)

15



Шупта Конасана (30 с)

16



Экапада Сарвангасана (2x30 с)

17



Сету Бандха Сарвангасана (3 мин)

18



Йога Мудрасана (2x30 с)

19



Шавасана (5—10 мин)

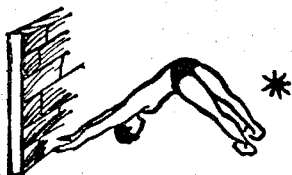
III день

1



Уттанасана (руки скрещены) (30—60 с)

2



Адхо Мукха Шванасана (60 с) (руки у стены)

3



Уттанасана (руки скрещены) (30—60 с)



4



Адхо Мукха Шванасана (60 с) (пятки у стены)

5



Уттанасана (руки скрещены) (30—60 с)



6 Ардха Шалабхасана (20 с)



7 Шалабхасана (20 с)



8 Ардха Макарасана (2x20 с)



9 Макарасана (2x20 с)



10 Чатуранга Дандасана (20 с)



11 Урдхва Мукха Шванасана (30 с)

12



*

Адхо Мукха Шванасана (30 с)

13



*

Уттанасана (30—60 с)

14



*

Саламба Сарвангасана (5 мин)

15



*

Халасана (3 мин)

16



*

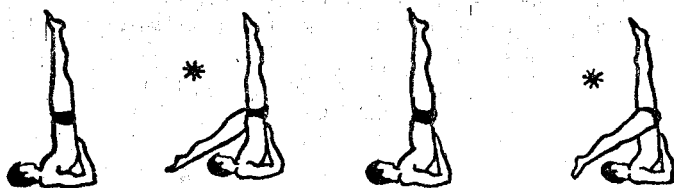
Карна Пидасана (30 с)

17



Шупта Конасана (30 с)

18



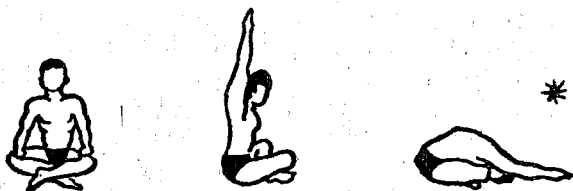
Экапада Сарвангасана (ногу на пол) (2x30 с)

19



Сету Бандха Сарвангасана (3 мин)

20



Йога Мудрасана (2x30—60 с)

21



Шавасана (5—10 мин)

Рис. 5. 3-дневный комплекс занятий йогой

ТАДАСАНА. Стоя, ноги вместе, руки вниз. Распрямиться, вытянуть туловище. Внимание на талию.

Эта поза является исходной для многих йоговских упражнений. Улучшает осанку, позволяет установить контроль над телом.

УТТХИТА ТРИКОНАСАНА. Тадасана, прыжком ноги врозь, руки в сторону. Наклониться в правую сторону, правой рукой коснуться правой ступни, левую руку вытянуть вертикально вверх, смотреть на ладонь левой руки. Держать 20 с. Внимание на позвоночник. Повторить в другую сторону.

Укрепляет мышцы ног, устраняет деформацию рук, ног, позвоночника, тонизирует тело, расширяет грудную клетку.

ПАРШВАКОНАСАНА. Тадасана, прыжком ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, наклонить туловище вправо, правую руку поставить на пол возле правой ступни, вытянуть левую руку над головой. Держать 20 с. Внимание на поясницу, которая должна быть максимально вытянута. Повторить в другую сторону.

Тонизирует мышцы ног, устраняет жировые отложения в области талии и бедер, усиливает перистальтику кишечника.

ВИРАБАДРАСАНА I.

Стоя, на вдохе, прыжком расставить ноги на расстояние 110—120 см, а руки развести в стороны так, чтобы они оказались на одной линии с плечами. Сделать спокойный вдох-выдох.

Поднять руки над головой, вытянуть их вверх и соединить ладони.

Выдохнуть, повернуться направо, развернув правую стопу вправо на 90°, а левую — на 60°.

Сгибать правое колено до тех пор, пока правое бедро не будет параллельно, а голень — перпендикулярна полу. Согнутое колено не должно выступать вперед. Вытянуть левую ногу и напрячь левое колено. Запрокинуть голову, вытянуть позвоночник и, не напрягая глаза, смотреть на ладони 5—15 с. Внимание на поясницу. Держать 20 с. Повторить в другую сторону.

Расширяет грудную клетку, увеличивает гибкость плечевого пояса, спины, шеи, укрепляет щиколотки и колени, уменьшает жировые отложения в области бедер.

ВИРАБАДРАСАНА II. Тадасана, прыжком ноги врозь,

руки в стороны, плечи развернуть. Согнуть правую ногу под углом 90° , голову повернуть вправо, максимально вытянувшись — внимание на поясницу. Держать 20 с. Повторить в другую сторону.

Укрепляет мышцы ног и живота, улучшает эластичность мускулатуры ног и спины.

АРДХА ЧАНДРАСАНА. Из Тадасаны выполнить Уттхиту Триконасану. На выдохе опереться пальцами руки на пол рядом со стопой, на вдохе разноименную ногу вытянуть по одной прямой с туловищем, а свободную руку поднять вертикально вверх, направив взгляд на ладонь этой руки. Держать 20 с, стараясь стоять неподвижно. Повторить в другую сторону.

Тонизирует поясницу, укрепляет колени, улучшает пищеварение.

ВИРАБАДРАСАНА III. Из Вирабадрасаны I сделать вдох, наклонить тело вперед и опустить грудь на правое бедро. Руки должны быть прямыми, ладони соединены. Сделать вдох и выдох 2 раза.

Подать корпус еще больше по направлению к рукам. На вдохе поднять левую ногу параллельно полу, двигая все тело немного вперед и напрягая правую ногу — она должна быть неподвижной.

Не напрягая глаза, смотреть на большие пальцы рук. Это Вирабадрасана III. Оставаться в этом положении от 10—15 с (начальная доза) до 20—30 с, не задерживая дыхания. Тело должно быть параллельно полу и максимально вытянуто.

На выдохе медленно опустить левую стопу на пол, подняв корпус вверх. Переместить левую ногу назад и выполнить Вирабадрасану I. На вдохе подняться, повернуться в другую сторону, и последовательно выполняя описанные позы, выполнить Вирабадрасану III, стоя на левой ноге.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворенность и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, правильному протеканию беременности и благополучным родам, учит твердо стоять на подошвах, стягивать мышцы живота, делает более проворным тело, укрепляет дух; рекомендуется спортсменам, особенно бегунам, так как развивает силу и ловкость.

ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА. Тадасана, прыжком ноги врозь, руки в стороны. Повернуться вправо, наклониться, касаясь пальцами левой руки пола возле наружного края правой стопы. Правую руку вытянуть вертикально

вверх, направив голову и взгляд на ладонь этой руки. Держать 20 с. Внимание на поясницу. Повторить в другую сторону.

Тонизирует мышцы ног и спины, а также позвоночник, увеличивает приток крови к пояснице, укрепляет мышцы живота.

ПАРШВОТТАНАСАНА. Тадасана, прыжком ноги врозь, руки в стороны. Вдыхая, поднять параллельно руки вверх, ладони обращены друг к другу, а туловище повернуть в сторону. Прогнуться хорошо назад, задержавшись на 3—5 с, и наклониться вперед к прямой ноге, положив ладони на пол рядом со ступней этой ноги. Внимание на поясницу. Держать 20 с и повторить в другую сторону.

Тонизирует органы пищеварения, устраняет сутулость.

ПРАЗАРИТА ПАДОТТАНАСАНА. В положении стоя вдохнуть и прыжком расставить ноги примерно на 1 м 20 см. Стопы — параллельно друг другу. Поставить ладони на бедра. Плечи отвести назад и хорошо раскрыть грудь. Наклониться вперед, прогнуться в пояснице, поднять голову. Поставить ладони между стоп. Опустить голову и дотронуться ею до пола (держат 30 с). Затем подняться так, чтобы туловище было параллельно полу, руки на бедра, плечи отвести назад, держать несколько секунд. Сделать вдох, подняться и прыжком соединить ноги.

Улучшает пищеварение, укрепляет мышцы ног, устраняет избыточную массу.

ПАДАНГУСТАСАНА. В положении стоя поднять руки и поставить ноги на ширину бедер. Выдохнуть, наклониться вперед и захватить большие пальцы ног большими пальцами рук с одной стороны и указательными и средними пальцами — с другой стороны. Ладони повернуты друг к другу. Поднять голову и посмотреть вперед, прогнув спину. Выдохнуть и опустить голову между коленей. Хорошо вытянуть ноги и подтянуть коленные чашечки вверх. Дыхание ровное. Держать 30 с. Вдохнуть, поднять голову и выпрямиться.

Упражнение тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, а также функционирование печени и селезенки.

ПАДАХАСТАСАНА. Техника выполнения такая же, как Падангустасаны, но ладонями захватить одноименные стопы снизу.

Тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, укрепляет печень и селезенку.

УТТАНАСАНА. Техника выполнения такая же, как Падангустасаны, но ладонями захватить одноименные щиколотки.

Устраняет боли в желудке, укрепляет печень, селезенку, почки, устраняет депрессию, успокаивает.

УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУСТАСАНА (с опорой). Встать лицом к опоре, руки на поясе. Поднять ногу и положить пяткой на опору. Обе ноги и туловище максимально вытянуть, туловище и опорная нога должны составлять прямую линию. Внимание на поясницу. Держать 30 с. Повторить, сменив ноги.

Уменьшает жировые отложения в области талии, бедер, ягодиц и нижней части живота, увеличивает силу мышц спины, тонизирует органы брюшной полости, нормализует функции печени, селезенки, поджелудочной железы, помогает при расстройствах пищеварения, запорах, метеоризме, заболевании почек, устраняет боли в спине при люмбаго, ишиасе, ревматизме, смещении дисков, приносит невозмутимость и душевное равновесие.

СУПТА ВИРАСАНА. Из положения стоя на коленях сесть на пол между ступнями, пятки у бедер, носки оттянуты, колени вместе. Лечь на спину, не меняя положения ног, руки вытянуть за головой (или захватить локти ладонями за головой). Расслабиться, спокойно дыша. Держать до 1—3 мин. В случае возникновения трудностей при выполнении позы под спину, колени или под ягодицы подложить одеяло.

Способствует вытяжению и массажу внутренних органов, пищеварению, оказывает благотворное влияние при повышенной кислотности, ревматизме, болях в области желудка и спины, язве, дисфункции яичников, при нервном перевозбуждении, хорошо помогает после обильного приема пищи, а также при болях в ногах и сильной усталости ног (в последнем случае время выполнения 10—15 мин в сочетании с Саламба Сарвангасаной).

САЛАМБА САРВАНГАСАНА. Лежа на спине, позвоночник от основания до шеи касается пола, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднять тело вертикально вверх так, чтобы оно образовало прямой угол с шеей. Плечи касаются пола, локти на полу, ладони подпирают спину. Держать от 30—60 с до 5 мин.

Стимулирует деятельность желез внутренней секреции, укрепляет нервную систему, устраняет головную боль и бессонницу.

ХАЛАСАНА. Лежа на спине, поднять ноги и опустить их за голову так, чтобы пальцы прямых ног коснулись пола. Держать от 30—60 с до 3 мин.

Эффект тот же, что и от Саламба Сарвангасаны, кроме того, поза омолаживает органы пищеварения, способствует выведению газов, устраняет боли в области спины.

СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА. Подготовить опору высотой 30 см и длиной до 140 см. Лечь спиной на опору так, чтобы голова, шея и руки лежали на коврик. Находиться в таком положении 3 мин, максимально расслабившись. Внимание направить на позвоночник или лицо (в зависимости от цели). Выход из позы: медленно сползти на коврик на спину, повернуться направо и встать.

Укрепляет мышцы шеи и позвоночника, улучшает работу нервной системы.

ЙОГА МУДРА. Вариант I: исходное положение — Падмасана. Сидя на коврик (ноги вытянуты вперед), согнуть левую ногу в колене, взять правой рукой правую стопу и положить ее на коленный сгиб левой ноги. Продолжая удерживать правую стопу рукой, просунуть левую ладонь под правую голень, взять левую стопу и вытянуть пальцы левой ноги из-под коленного сгиба правой ноги. Колени положить на коврик, а руки за спину, на поясницу, взяться левой рукой за запястье правой — для мужчин и правой рукой за запястье левой — для женщин. Сделать спокойный вдох через нос и вместе со спокойным выдохом через нос, подтянув живот, медленно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коврика. Ягодицы от пола не отрывать. Оставаться в этом положении после выдоха. Внимание направить на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем со спокойным вдохом через нос вернуться в исходное положение. Выполнять от 1 до 3 раз.

Тем, кому трудно выполнять Йогу Мудру из положения Падмасаны, можно делать ее из положения Ваджрасаны: опускаться на коврик на колени, пятки развести в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга. Сесть между раздвинутых пяток, ладони положить на колени и выполнить Йогу Мудру.

ЙОГА МУДРАСАНА. Сидя на полу, скрестить ноги, руки перед собой. Поднять руки вверх, расслабить тело и наклониться вперед. Опустить голову, расслабить живот, руки вытянуть над головой, ладони на полу. Держать 30—60 с. Сделать вдох и вернуться в исходное положение. Поменять перекрест ног и выполнить упражнение еще раз. Дыхание спокойное и ровное.

Усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры.

ШАВАСАНА. Лежа на спине, пятки и носки ног вместе, руки прижать к туловищу. Закрывать глаза, напрячь на 1 с все тело, а затем сразу же расслабиться: пятки и носки развести, руки повернуть ладонями вверх, а голову — влево или вправо. Дыхание произвольное, через нос. Мысленно 2 раза проконтролировать полное расслабление (от пальцев до мелких мышц лица). После полного расслабления с закрытыми глазами представить ясное голубое небо, а себя — в образе облака или птицы, парящей в этом небе. Затем следует перевести внимание на сердце и находиться в этом состоянии от 3 до 5 мин. Упражнение рекомендуется выполнять после сильной физической или умственной усталости, сонливости, в перерывах между физическими и йоговскими упражнениями и после окончания занятий йогой. Заканчивая упражнение, открыть глаза, перевести руки за голову, потянуться, сесть на коврик, а затем встать.

Йоги считают эту позу самой эффективной для prolongации жизни. Шавасана дает человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при лечении гипертонии и нарушениях сна, успокаивает нервы.

АДХО МУКХА ШВАНАСАНА. Лежа на животе, лицо на полу, стопы разведены примерно на 30 см. Поставить ладони на пол на уровне груди. Выдохнуть и поднять тело, опираясь на руки и стопы. Выпрямить руки и ноги. Вытянуть все тело. Пятки стоят на полу. Держать до 1 мин. Затем опуститься на колени и лечь на пол.

Омолаживает позвоночник и клетки головного мозга, увеличивает подвижность спины, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза, снижает усталость, возвращает энергию, разогревает организм, повышает скорость в беге, дает ощущение легкости в ногах, укрепляет лодыжки, улучшает форму ног.

УРДХВА ПРАЗАРИТА ПАДАСАНА. Лежа на спине, скрестить большие пальцы рук. Прямые руки положить

на коврик под головой, а прямые ноги поднять вверх. Максимально вытянуть руки, туловище и ноги. Держать 20 с. Вернуться в исходное положение, поменять перекрест больших пальцев и повторить упражнение.

Уменьшает жировые отложения в области живота, укрепляет поясницу, тонизирует органы пищеварения.

ПАРИПУРНА НАВАСАНА. Сидя на полу, ноги прямые. Отклонить туловище назад, поднять руки и вытянуть их параллельно полу, сидя на ягодицах. Держать ноги неподвижно и прямо, вытягивая их к стопам. Позвоночник напряжен, голова расслаблена, крестец втянут в себя и приподнят, грудь раскрыта, взгляд направлен вперед, подбородок к шее не прижимать, дыхание спокойное и ровное. Время пребывания в позе от 20—30 с до 1 мин. Повторить 2—3 раза.

Укрепляет мышцы спины, уменьшает жировые отложения в области талии, тонизирует почки, стимулирует перистальтику кишечника, устраняет запоры и метеоризм, способствует удалению глистов, помогает быстро расслабиться, избавиться от депрессии и неуверенности, воздействуя на пупочный центр (Наби Чакра), повышает биоэнергетику.

АРДХА НАВАСАНА. Техника выполнения такая же, как и Парипурна Навасаны, за исключением положения рук. Руки со скрещенными пальцами следует положить ладонями за затылок (но не на шею!), локти отвести назад и держать от 20 с до 1 мин. Вернуться в исходное положение и повторить позу, обязательно меняя перекрест пальцев рук.

Стимулирует деятельность печени, мочевого пузыря и селезенки; очищает кровь, облегчает работу сердца, устраняет нервозность, повышает биоэнергетику, укрепляет мышцы живота, спины и органы брюшной полости, корригирует искривление позвоночника в поясничном отделе.

ДАНДАСАНА. Сидя на коврике, прямые ноги вместе, руки на полу ладонями вперед, грудь развернута. Слегка приподняться на руках, максимально вытянуть вперед прямые ноги, развернуть плечи и тянуться туловищем вертикально вверх. Внимание на поясницу. Держать 30 с.

Укрепляет позвоночник, расширяет грудную клетку.

ДЖАНУ ШИРШИСАНА. Сидя на коврике, прямые ноги вместе, руки на полу ладонями вперед, грудь разверну-

та. Подтянуть пятку одной ноги к паху, бедро этой ноги положить на пол. Вдохнуть, подняв руки вверх, и наклониться вперед к другой прямой ноге, взявшись руками за ее щиколотку. Вытянуть туловище, стараясь подтянуть голову к коленке. Внимание на щитовидную железу. Держать 30 с и повторить упражнение, поменяв ноги.

Тонизирует печень и селезенку, улучшает деятельность почек.

ПАШИМОТТАНАСАНА. Сидя на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони упираются в пол и направлены вперед. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать 1—2 мин.

Омолаживает позвоночник, тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, увеличивает половую потенцию.

БАНДХА. КОНАСАНА. Из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, ладони опираются на пол и направлены вперед. Согнуть ноги, соединить стопы, захватить пальцы ног руками и подтянуть стопы к промежности. Опустить колени на пол и выпрямить спину. Держать 1—2 мин. Вернуться в исходное положение.

Предупреждает заболевания почек, мочевого пузыря, предстательной железы, устраняет менструальные боли и оптимизирует менструальный цикл.

КАРНА ПИДАСАНА. Из Сарвангасаны выполнить Халасану, вытягиваясь в каждой позе по 3—5 с. В Халасане согнуть ноги, стараясь коснуться коленями пола возле головы. Внимание на щитовидную железу или позвоночник. Держать 30 с.

Дает отдых туловищу, сердцу, ногам, тонизирует позвоночник.

СУПТА КОНАСАНА. В Халасане как можно шире развести ноги, взявшись руками за ступни. Внимание на область паха. Держать 30 с.

Тонизирует мышцы ног, укрепляет мышцы живота.

ЭКАПАДА САРВАНГАСАНА. В исходном положении стойка на плечах, ладони на пояснице, выдохнуть и опустить правую ногу за голову параллельно полу, не двигая левой ногой. Держать 20—30 с, продолжая ровно дышать. Вдохнуть, поднять правую ногу, а левую опустить за голову параллельно полу. Держать 20—30 с. По мере овладения позой попытайтесь поставить ногу за голову на пол.

Упражнение улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.

АРДХА ШАЛАБХАСАНА. Лежа на животе, голова опущена, стопы соединены, пальцы ног вытянуты назад, колени выпрямлены, руки вдоль туловища. Переместить руки (вперед — в стороны или назад), сократить ягодичные мышцы, сделать выдох и поднять руки, голову и грудь как можно выше над полом. Полностью вытянуть плотно прижатые друг к другу ноги. Внимание на поясницу. Держать от 5—10 с до 20—30 с, ровно и спокойно дыша. Выдохнуть и опустить тело на пол.

Улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, благоприятно воздействует на предстательную железу, мочевой пузырь, печень, поджелудочную железу, почки, расширяет грудную клетку, улучшает зрение и иммунитет, снимает напряжение, освобождает от стресса, улучшает эмоциональное состояние, повышает энергетику.

ШАЛАБХАСАНА. Выполняется как Ардха Шалабхасана, только над полом нужно как можно выше поднять и прямые, хорошо вытянутые ноги.

Эффект тот же, что и от Ардха Шалабхасаны.

АРДХА МАКАРАСАНА. Лежа на животе, голова опущена, стопы соединены, пальцы ног вытянуты назад, колени выпрямлены, руки вдоль туловища. Переместить пальцы рук за голову, держа локти и плечи на одной линии. Сократить ягодичные мышцы, сделать выдох и поднять руки, голову и грудь как можно выше над полом.

Полностью выпрямить и вытянуть ноги. Бедра, колени и лодыжки должны касаться друг друга. Держать от 5—10 до 20—30 с, ровно и спокойно дыша. Выдохнуть и опустить все тело на пол, поменять перекрест пальцев за головой и повторить позу.

Снимает боль в области поясницы и крестца, укрепляет мышцы спины и живота, корригирует искривления позвоночника, уменьшает жировые отложения в области талии, тонизирует пищеварительную систему, активизирует деятельность желез внутренней секреции, печени и поджелудочной железы, увеличивает и регулирует перистальтику кишечника, избавляет от болей в области желудка и метеоризма, улучшает функционирование мочевого пузыря и предстательной железы, омолаживает половую систему, массирует и улучшает деятельность почек, расширяет грудную клетку, увеличивает объем

легких, улучшает зрение, повышает иммунитет, устраняет депрессию, успокаивает, заряжает энергией нервные центры.

Противопоказания: головная боль, повышенная температура, менструация и беременность, грыжа, повышенная возбудимость.

МАКАРАСАНА. Выполняется как Ардха Макарасана, только над полом нужно как можно выше поднять прямые, хорошо вытянутые ноги.

Эффект тот же, что и от Ардха Макарасаны.

ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Переместить ладони к плечам и перейти в упор на согнутые руки и носки ног. Прямое туловище при этом должно быть приподнято над полом на 1—2 см. Внимание на солнечное сплетение. Держать от 20 с.

В а р и а н т: при упоре на согнутых руках лежа направить туловище как можно дальше вперед вдоль пола и держать до 20 с.

Укрепляет мышцы рук, тонизирует органы брюшной полости и все тело, повышает умственную работоспособность.

УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА. Лежа на животе, ноги раздвинуты примерно на 30 см. Пальцы ног вытянуты на полу. Опустить лоб, ладони опираются на пол на уровне живота. Сделать вдох, поднять голову, затем плечи, туловище и прогнуться назад. Дыхание равномерное. Внимание на вдохе — от щитовидной железы по позвоночнику до копчика, на выдохе — в обратном направлении. Держать 30 с. Вернуться в исходное положение.

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшая его гибкость, устраняет боль в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

5. Лечение заболеваний с помощью йоги

Асаны могут оказать положительный эффект в лечении конкретных заболеваний только в том случае, если они правильно вставлены в подходящую индивидуальную программу занятий. В связи с этим йога чаще всего используется не для лечения изолированных симптомов или каких-либо отдельных заболеваний, а для оздоровления всего организма с коррекцией специальными позами биохимических процессов больных клеток. Таким образом, эффект

лечения йогой заключается в оздоровлении всего организма в целом, то есть того фона, на котором развивается заболевание.

В «Энциклопедии здоровья» отмечалось, что для более эффективного исцеления от любой болезни следует применять по возможности весь комплекс имеющихся естественных средств: питание, голодание, специальные упражнения и массаж, фитотерапию и др. Там же описаны эти средства при лечении наиболее распространенных заболеваний, а также изложены способы ранней диагностики. Поэтому ниже приводятся только наиболее эффективные асаны, которые следует включать в индивидуальный комплекс при предрасположенности или уже имеющихся заболеваниях, и перечень терапевтических воздействий на органы и системы организма.

а) техника выполнения упражнений и их терапевтическое воздействие

Для удобства при поиске описания упражнений приведены в алфавитном порядке. В этой последовательности в комплекс их включать не следует.

АРДХА МИТШИЕНДРАСАНА. Сидя на полу, ноги вытянуты. Правую пятку поместить под левое бедро, левую ногу перенести через правое бедро и поставить на пол. Грудь повернуть влево, правую руку поместить перед левым коленом и захватить левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево, а левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Внимание на позвоночник. Находиться в позе 1—2 мин и повторить в другую сторону.

Улучшает эластичность позвоночника, исправляет его деформации, благотворно влияет на печень, почки и поджелудочную железу.

БХАСТРИКА. В позе *Ваджрасана* делать сначала медленно, а затем быстрее резкие вдохи и выдохи через нос от 5 до 15 раз (вдох и выдох считается один раз).

В а р и а н т ы: делать вдох и выдох попеременно левой и правой ноздрей.

Улучшает процесс дыхания, очищает носоглотку, лечит простудные заболевания, предотвращает плеврит, помогает при лечении туберкулеза, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, спинной мозг, вызывает прилив энергии, является лучшим дыхательным упражнением для подготовки к концентрации внимания.

БХУДЖАНГАСАНА. Лежа на животе, ладони на полу пальцами вперед на уровне плеч. На вдохе, опираясь на руки, плавно поднять голову и верхнюю половину туловища и прогнуться до отказа назад. На вдохе вниманием скользит от щитовидной железы вдоль позвоночника до копчика, на выдохе — в обратном направлении.

В а р и а н т: прогибаясь назад, повернуть голову вправо, а затем влево на 2—3 с.

Стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, устраняет сутулость, улучшает гибкость позвоночника.

ВАДЖРАСАНА. Встать на колени, сведенные вместе, носки соединить, пятки развести. Спина прямая, руки лежат ладонями на бедрах. Медленно опуститься тазом на разведенные пятки. Дыхание спокойное. Держать 1 мин.

Укрепляет суставы и мышцы ног, уменьшает застойные явления в ногах, снимает физическое и нервное напряжение, активизирует пищеварительные процессы.

ВАКРАСАНА. Сидя на коврик с вытянутыми ногами, подтянуть к себе правую ногу и прижать колено к груди. Перенести правую ногу через левое бедро и поставить ее ступню на пол около левого бедра. Правую руку отвести за спину, а левую поместить перед правой ногой так, чтобы левая подмышечная впадина надавливала назад на правое колено. Внимание на позвоночник. Находиться в позе 20—30 с и повторить в другую сторону, поменяв положение ног.

Исправляет искривление позвоночника, благоприятно воздействует на печень, селезенку, желчный пузырь.

ВАТ НАРИСАНСТХАН ШАКТИВАРДХАК. Сидя на коврик, согнуть ноги и подтянуть стопы к туловищу, колени прижать друг к другу, стопы соединить, руками плотно обхватить ноги у лодыжек. Правой рукой можно взяться за левую лодыжку, а левой рукой — за запястье правой руки.

Резко и быстро откинуться назад на спину и быстро вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, через нос. Внимание направить на позвоночник. Повторить от 5 до 10 раз.

Способствует укреплению памяти, а также развитию гибкости и подвижности позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует нервную систему, помогает при нарушении кровообращения головного мозга и ревматизме.

МУДРАСАНА. Стоя ноги врозь, колени согнуты, руки на бедрах, кисти опущены, локти в стороны, позвоночник прямой. Выдохнуть из легких весь воздух. Теперь «выпустить» мышцы живота и как можно сильнее напрячь их. Повторить это упражнение 2—3 раза, не вдыхая воздуха. Затем расслабиться и глубоко подышать.

Йоги говорят: «Если старый человек будет выполнять эту мудру, он помолодеет».

ВИПАРИТА КАРАНИ. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела. На вдохе поднять прямые ноги вертикально вперед. Опираясь на локти, поднять таз, поддерживая ягодицы руками. Пятки при этом должны быть по вертикали над глазами. Внимание на органах таза или на лице.

Как и все перевернутые позы, оказывает благоприятное воздействие на мозг, эндокринную систему, органы таза, устраняет морщины на лице и улучшает его цвет.

ГРИВА ШАКТИВАРДХАК. Стоя, ноги вместе. Расслабить мышцы шеи, сделать резкий поворот влево до отказа, затем вправо до отказа. Повторить 25 раз (начальная доза — 5 раз).

В этом же положении резко опустить подбородок на грудь и резко, до отказа, откинуть голову назад. Повторить 2—25 раз.

В этом же положении сделать медленные круговые движения по 2—10 раз в каждую сторону.

Во всех трех упражнениях внимание на шею.

Улучшает зрение, укрепляет мышцы шеи, лечит тонзиллит и другие заболевания горла и голосовых связок, устраняет жировые отложения на шее, тренирует вестибулярный аппарат, устраняет гиперфункцию щитовидной железы.

ДЖАНУРАСАНА (поза лука). Лежа на животе, взяться руками за щиколотки ног и как можно сильнее прогнуться назад. Время выполнения 30—60 с. Идеальным исполнением упражнения считается поза, когда грудь и колени подняты высоко над полом. Этого можно достичь при длительной тренировке.

Активизирует работу щитовидной железы и половых желез, стимулирует работу органов брюшной полости (печени, почек, поджелудочной железы), улучшает гибкость позвоночника, нормализует менструальный цикл.

ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАСАНА. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. На выдохе поднять ноги верти-

кально и медленно опустить их влево, а затем вправо на пол. Спину стараться от коврика не отрывать. В конечном положении находиться по 20—30 с, сохраняя ноги напряженными. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.

Тонизирует печень, селезенку, поджелудочную железу, желудочно-кишечный тракт, предупреждает и лечит гастрит, укрепляет косые мышцы живота.

КАКИ МУДРА (поза вороны). Стоя, спокойный вдох и выдох через нос. Вытянуть губы трубочкой (как для свиста) и сделать короткий резкий вдох. Часть воздуха, который остался в полости рта, проглотить и, задержав дыхание, прижать подбородок к яремной ямке (ямке между ключицами). Внимание направить на половые органы. Выполнять до появления малейших неприятных ощущений (нахождение в позе вороны слишком долго может оказать неблагоприятное воздействие на сердце). Для выхода из позы поднять голову и сделать спокойный выдох через нос. Выполнить 1—3 раза.

Способствует лечению желудочных заболеваний, стимулирует эндокринные железы, улучшает цвет лица.

КАПОЛЯ ШАКТИВАРДХАК. Стоя, медленный вдох, а затем такой же медленный выдох через нос. Большими пальцами рук зажать крылья носа, соединив кончики остальных раздвинутых пальцев. Локти приподнять на уровень плеч. Вытянуть губы трубочкой и сделать через щель в губах быстрый неглубокий вдох так, чтобы раздулись щеки. Не сгибая спины, опустить подбородок в яремную впадину, сохранив положение пальцев и рук. Смотреть вниз, между ладонями, задержав дыхание. Внимание направить на головной мозг. Ощувив малейшую трудность, поднять голову, опустить руки и медленно выдохнуть через нос. Каждые 10 дней продлевать упражнение на 1 с.

КАРНА ШАКТИВАРДХАК. Стоя, медленный вдох, а затем такой же медленный выдох через нос. Большими пальцами рук плотно зажать наружные слуховые проходы, нажав на козелки ушей, а средними пальцами зажать крылья носа. Губы вытянуть трубочкой и сделать через щель в губах резкий короткий вдох, заполнив рот воздухом так, чтобы раздулись щеки. Опустить голову, закрыть глаза и наложить указательные пальцы на веки (на глазные яблоки не давить!). Задержать дыхание до ощущения малейшего неудобства, направить внимание на головной мозг. Для выхода из позы поднять голову, снять указательные пальцы с век, открыть глаза и, сняв средние пальцы с

крыльев носа, а большие пальцы — с ушей, сделать медленный выдох через нос. Опустить руки и сделать вдох. Каждые 10 дней продлевать упражнение на 1 с.

Оба упражнения выполнять по 1 разу.

Нормализуют внутричерепное давление, помогают при гипертонии, гайморите, благотворно влияют на органы слуха, вестибулярный аппарат и глазное дно, устраняют морщины на лице.

КАТИ ШАКТИВАРДХАК. Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. На вдохе через нос поднять руки вверх ладонями вперед и, задержав дыхание, медленно наклонить туловище вниз, положив ладони на коврик так, чтобы мизинцы касались больших пальцев ног. Колени не сгибать. Сделать выдох через нос и на задержке дыхания остаться в этом положении. Внимание на поясницу. Повторить 1—5 раз.

Устраняет боли в области спины, поясницы, живота; ликвидирует излишние жировые отложения на спине, пояснице, животе; улучшает гибкость позвоночника, очищает кровь, увеличивает рост.

МАЙЮРАСАНА. Стоя на коленях, широко расставить их в стороны, соединить руки и поставить их на коврик ладонями назад. Напрячь руки и медленно опустить корпус на сведенные вместе локти. Ноги, сведенные вместе, вытянуть и, сделав выдох, оторвать их от пола так, чтобы тело и ноги были параллельны полу. Находиться в позе столько, сколько возможно, сконцентрировав внимание на животе.

Нормализует работу печени и селезенки, тонизирует почки, желудок и поджелудочную железу, предупреждает и лечит диабет.

МАТШИАСАНА. В позе Ваджрасана с помощью рук опустить туловище назад до касания головой коврика. Ладони сложить на груди пальцами вперед. Внимание на щитовидную железу.

Благоприятно воздействует на миндалины, аденоиды, щитовидную железу.

МАХА МУДРА. Сидя на полу, развести ноги в стороны. Согнуть левую ногу, подтянуть пятку к паху. На выдохе наклонить корпус вперед, взяться руками за большой палец правой прямой ноги. Задержать дыхание на 5—10 с и на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить позу 3—5 раз, меняя положение ног.

Тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники, половые органы, желудочно-кишечный тракт.

НАУЛИ. Выполнить Уддияну Бандху и, надавливая руками на бедра, сократить прямые мышцы живота, толчком подавая их вперед и вниз. Таким образом происходит отделение прямых мышц живота от остальных мышц, которые должны находиться в расслабленном состоянии.

Если слегка отклониться в левую сторону и нажать левой рукой на левое колено, можно сократить и вытолкнуть толчком левую прямую мышцу живота. Это **ВАМА НАУЛИ**. Если то же самое сделать с правой прямой мышцей живота, то это будет **ДАКШИНА НАУЛИ**. Круговые вращательные движения прямых мышц живота называются **КРИЙЯ НАУЛИ**.

Предотвращают и лечат заболевания печени, почек, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, осуществляют прекрасный массаж желудка, кишечника, органов таза.

ПАДАМУЛЯ ШАКТИВАРДХАК. Стоя, ноги вместе, медленно вдыхая через нос, подняться на носки как можно выше и, медленно выдыхая через нос, опуститься так, чтобы пятки не доходили до коврика 1—1,5 см. Внимание направить на икры и стопы. Повторить от 10 до 25 раз.

Развивает мышцы голеней и стоп; делает икры более стройными и красивыми, укрепляет суставы и связки стоп; тренирует вестибулярный аппарат; способствует увеличению роста.

СКАНДХ ШАКТИВАРДХАК. Стоя сделать спокойный вдох и выдох через нос, напрячь руки и сжать кисти в кулак (большие пальцы при этом должны находиться внутри ладоней). Вытянуть губы трубочкой и сделать через них короткий, резкий вдох, воздух во рту проглотить. Сильно раздуть щеки и не дышать, а голову опустить на грудь. Резко и быстро делать сгибания рук, направляя локти максимально вверх. Повторять 25 раз, направив внимание на плечевые суставы.

Укрепляет суставы и мышцы плечевого пояса, ликвидирует отложения солей в плечевых суставах, снимает боли в плечах.

ПАДМАСАНА. Сидя на коврике, вытянуть ноги вперед. Согнуть правую ногу, взять ступню руками и положить ее на левое бедро так, чтобы пятка упиралась в низ живота. То же самое сделать левой ногой. Колени положить на коврик. Положить кисти рук на колени и выпря-

мить туловище. Находиться в позе 1 мин, отдохнуть с вытянутыми ногами и повторить асану, сменив положение ног.

Поза является одной из лучших для дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитации.

При невозможности выполнить *Падмасану* сделайте *Ардха Падмасану*. Исходное положение то же. Слегка приподняв правое бедро, положить под него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота. Ладони положить на колени или сложить в «намасте». Находиться в позе 1 мин, отдохнуть и повторить асану, сменив положение ног.

В сочетании с дыханием обе позы помогают хорошо расслабиться, способствуют укреплению мышц, нервов, кровеносных сосудов ног, развивают подвижность суставов ног, исправляют дефекты позвоночника.

ПАШАСАНА. Стоя на корточках, пятки от пола не отрывать. Повернуть корпус на 90° вправо. Левую руку обвести вокруг левой ноги, а правую завести за спину и сцепить пальцы в замок за спиной. Внимание на позвоночнике. Находиться в позе 30—60 с, вернуться в исходное положение и повторить в другую сторону.

Улучшает гибкость позвоночника, исправляет его деформации, улучшает работу печени, почек и поджелудочной железы.

ПУРНА САРПАСАНА (комплексная поза змеи). Перед выполнением упражнения проветрить помещение и сделать гигиенические процедуры. Затем, сидя на стуле, выпить, не торопясь, 300—350 мл кипяченой горячей воды (детям от 6 до 16 лет — 200—250 мл). Лечь на коврик на живот — пятки и носки ног вместе, подбородок на коврике, носки упираются в пол. Руки, согнутые в локтях, положить на коврик на уровне плеч ладонями вниз, пальцы вместе.

1-я стадия. Опираясь на ладони, медленно приподнять верхнюю часть туловища, отводя ее как можно дальше вверх и назад. Нижнюю часть живота от пола не отрывать, руки в локтях полусогнуты, смотреть вверх, неработающие мышцы расслабить. Держать 30 с.

2-я стадия. Повернуть голову и туловище влево и смотреть на пятку правой ноги. Держать 30 с.

3-я стадия. Повернуть голову и туловище вправо и смотреть на пятку левой ноги. Держать 30 с.

4-я стадия. Вернуться в положение 1-й стадии и держать 30 с.

Принять исходное положение и повторить упражнение в другой последовательности: вверх — вправо — влево — вверх — вниз. Дыхание произвольное, через нос. Внимание направить: в исходном положении — на щитовидную железу, в первой стадии — на позвоночник сверху вниз, во 2-й, 3-й и 4-й стадиях — на обе почки. В начале занятий длительность пребывания в каждой позе 1 с. Добавляя через каждые 10 дней по 1 с, довести это время до 30 с.

Стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника, улучшает осанку, устраняет сутулость, лечит прострелы и боли в мышцах спины, предотвращает образование камней в почках, а если они появились — ликвидирует их, лечит гастрит, запоры.

СИМХАСАНА. В позе Ваджрасана задержать дыхание на выдохе, положить ладони на колени, пальцы напрячь и развести их в стороны. Широко открыть рот и высунуть язык вниз к подбородку. Напрячь все тело, особенно шею и горло. Смотреть в центр между бровями или на кончик носа.

Помогает при инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при ангине, очищает язык, избавляет от загрязненного дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, горла, устраняет дефекты речи.

СИРШАСАНА. Стоя на коленях, положить предплечья на коврик, локти на ширине плеч. Переплести пальцы рук и, нагнувшись вперед, поставить макушку головы так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Поднять таз, бедра, выпрямить ноги, затем, согнув их в коленях, поднять, сохраняя равновесие на голове и руках. Тело, ноги и голова при этом должны образовать прямую линию. Расслабиться, сконцентрировав внимание на голове. Находиться в позе от 30 с до 3 мин.

Согнуть бедра и колени и медленно опустить ноги на коврик, немного отдохнув в этом положении для нормализации кровообращения.

Разучивать позу рекомендуется у стенки или с помощью другого лица.

Поза отлично повышает тонус сосудов головного мозга, надежно предотвращая инсульты, активизирует

работу гипоталамуса, тонизирует эндокринную систему, улучшает слух, зрение, работу сердечно-сосудистой и нервной систем, предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен, воздействует на все чакры.

СУШУМНА НАРИ ШАКТИВАРДХАК. После пробуждения ото сна убрать подушку из-под головы, лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища ладонями вниз (если необходимо побыстрее пробудиться, то глаза следует широко раскрыть). Вытянуть левую ногу как можно дальше вперед, не отрывая пятку от простыни, а носок сильно потянуть на себя. Держать 5 с, расслабить ногу и сделать то же движение правой ногой, а затем двумя ногами вместе. Повторить 5 раз. Дыхание произвольное, через нос. Сосредоточить внимание на кончике носа.

Упражнение снимает боли в пояснице, а также помогает при судорогах в икроножных мышцах.

УДАР ШАКТИВАРДХАК. Стоя, вдохнуть через нос и одновременно с резким выдохом через нос втянуть живот как можно больше, а одновременно с резким вдохом через нос выпятить его как можно больше вперед. Повторить в быстром темпе от 5 до 25 раз.

В а р и а н т ы: а) то же, но верхняя часть туловища наклонена вперед под углом 45° , руки на пояснице большими пальцами вперед, остальные пальцы вместе, средние пальцы касаются друг друга, плечи развернуть, а локти отвести назад, смотреть перед собой; б) то же, но ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, стопы параллельны, верхняя часть туловища наклонена вперед, руки на нижней части бедер, большие пальцы рук обращены внутрь, остальные пальцы вместе, обращены наружу, смотреть вперед.

Повышает содержание диоксида углерода (углекислого газа) в крови, в клетках органов и тканей, благотворно влияет на организм в целом, ликвидирует жировые отложения на животе, способствует устранению колик, желудочно-кишечных заболеваний, улучшает пищеварение и цвет лица.

УДДИЯНА БАНДХА («чревный замок»). Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. После спокойного вдоха и выдоха через нос наклонить верхнюю часть туловища вперед под углом 45° и задержать дыхание. Руки при этом упираются в бедра, большие пальцы рук находятся на паховых сгибах, а остальные — снаружи бедер. Смотреть

прямо перед собой. Втянуть живот как можно больше внутрь. Внимание направить на область солнечного сплетения. Оставаться в этом положении до тех пор, пока появится желание вздохнуть. Выпрямить туловище и расслабиться. Выполнять от 1 до 3 раз. В дальнейшем — до 8 раз.

Улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки, поджелудочной железы, надпочечников и органов таза, устраняет опущение желудка, кишечника, матки, тонизирует солнечное сплетение, повышает содержание диоксида углерода (углекислого газа) в организме.

УДЖАЙИ. В позе Ваджрасана сделать полный йогский вдох на 8 с, задержать дыхание на 8 с, выдохнуть на 16 с с пением звука «о». Внимание на щитовидной железе.

Стимулирует работу щитовидной железы, нормализует давление.

ЧАКРАСАНА (поза колеса). Лежа на спине, опереться ладонями в пол за плечами, а ступнями — около ягодиц. Поднять тело над полом как можно выше и прогнуться. Держать от 30 с до 3 мин. Идеальной считается поза, когда ладони и стопы приближены друг к другу.

Помимо благотворного воздействия при диабете, упражнение хорошо помогает при заболеваниях печени, щитовидной железы, глаз, уменьшает жировые отложения на животе, устраняет искривление позвоночника.

б) перечень асан при наиболее распространенных заболеваниях

Для удобства читателя ниже приводятся систематизированные лечебные позы, которые следует включать в индивидуальный комплекс занятий при определенных заболеваниях.

Простуда, тонзиллит, ангина: Джанурасана, Сарвангасана, Випарита Кирани, Матшиасана (миндалины, аденоиды). При начинающейся ангине выполните 5 раз Симхасану на задержке дыхания, сделайте глотательные движения, и вы поразитесь ее эффекту. При далеко зашедших формах заболеваний расширьте комплекс средств.

Кашель: Сиршасана, Пашимоттанасана, Уджайн.

Бронхит: Париврита, Триконасана, Сиршасана, Сарвангасана, Маха мудра, Уджайн.

Пневмония: Маха мудра, Уджайн, Халасана, Вирасана, Пашимоттанасана, Шавасана.

Бронхиальная астма, сенная лихорадка: Быстрый эффект наступает при очистительной диете, коротком голодании (от 3 до 10 дней) и поз: Сиршасана, Вакрасана, Матшиасана, Вирасана, Джанурасана, Уддияна Бандха, Уджайн, Маха мудра.

Упражнения необходимо выполнять в течение года, даже если сами приступы прекратились.

Импотенция: Мужская сила и жизненная энергия возрастают от следующих поз: Сиршасана (влияет на гипофиз — главную железу внутренней секреции, а через нее на половые железы), Сарвангасана и ее вариации, упражнения для таза лежа на спине, Уддияна Бандха, Халасана, Матшиасана, Джанурасана, Наули.

Излишнее половое возбуждение: Расслабиться 2—3 мин, сидя прямо, расслабив шею и голову, сделать 5—6 глубоких ритмических дыханий и закрыть глаза. Постараться увидеть великую жизненную силу внутри себя и вокруг. Сконцентрироваться на ней и начать снова ритмично дышать. На вдохе вообразите перекачивание половой энергии из ее центра вверх и при выдохе направьте ее в солнечное сплетение или в мозг. Выполнять 2—5 мин, не прерывая ритма дыхания. Если голова закружилась, следует прекратить занятие и возобновить его через 3—4 часа.

Расстройства функции предстательной железы: Пашимоттанасана. Падахастасана, Ардха Макарасана.

Менструальные расстройства: Уддияна Бандха, Ардха Матшиендрасана, Пашимоттанасана, Вирасана, Бандха Конасана, Сирвангасана, Сиршасана.

Фиброма, миома, киста: С точки зрения йоги, фибромы и подобные им заболевания — это результат аккумуляции маткой токсинов и шлаков организма. При лечении избегайте всех упражнений, которые требуют напряжения — поз стоя, прыжков, балансировки на руках. Предпочтение следует отдавать перевернутым позам, наклонам вперед, наклонам назад (с опорой), скручиваниям, то есть упражнениям, усиливающим циркуляцию крови в пораженном органе с тем, чтобы очистить этот орган или систему. Выполняйте упражнения очень осторожно и внимательно, избегая значительных напряжений. Постарайтесь для контроля и помощи найти опытного Учителя.

Рекомендуются следующие позы: Супта Падангустасана и ее варианты, Уттхита Хаста Падангустасана с опорой,

Баддха Конасана, Вирасана, Сиршасана, Падмасана и ее вариации в Сиршасане, Сарвангасана и ее вариации. Эти упражнения способствуют излечению обычных фибром и миом, а также начальных форм развития кисты. При этих и более тяжелых заболеваниях регулярное наблюдение у врача обязательно.

Фригидность: Каки Мудра.

Сердечные боли: Шавасана, Уджайн.

Повышенное давление: Полное йоговское дыхание, Шавасана, Халасана, Пашимоттанасана, Вирасана, Каполя шактивардхак, Карна шактивардхак.

Пониженное давление: Бандха Конасана, Вирасана, Пашимоттанасана, Уджайн.

Заболевания вен: Випарита Карани, Сиршасана, Матшиасана.

Повышенное внутричерепное давление: Каполя шактивардхак, Карна шактивардхак.

Расстройство пищеварения (желудок, поджелудочная железа, печень, тонкие кишки): Бхуджангасана, Шалабхасана, Пошимоттанасана, Падахастасана, Халасана, Вакрасана, Уддияна Бандха, Наули.

Болезни почек: Уддияна Бандха, Наули, Бхуджангасана, Джанурасана, Пашасана, Бандха Конасана, Экапада Сарвангасана.

Запор: Уддияна Бандха, Наули, Вакрасана, Ардха Матшиендрасана, Салабхасана, Пашимоттанасана, Сарвангасана, Ардха Макарасана.

Геморрой: Сарвангасана, Пашимоттанасана, Падахастасана.

Повышенная кислотность желудочного сока: Пашимоттанасана, Падахастасана, Бхуджангасана, Уддияна Бандха.

Гастрит: Джатхара Паривартасана, Пурна Сарпасана.

Нормализация функции щитовидной железы: Матшиасана, Джанурасана, Сарвангасана, Випарита Карани, Чакрасана.

Диабет: Майюрасана, Джанурасана, Халасана, Чакрасана, Утанасана, Сарпасана, Пашимоттанасана, Падангустасана, Падахастасана.

Расстройство зрения: Сиршасана, Каполя шактивардхак, Карна шактивардхак, Чакрасана.

Расстройство слуха: Сиршасана, Симхасана, Каполя шактивардхак, Карна шактивардхак.

Ослабление памяти: Ват Наристан шактивардхак.

Искривление позвоночника: Вакрасана, Ардха Матшиендрасана, Триколасана, Пурна Сарпасана, Ват Наристан шактивардхак.

Артрит нижнего отдела позвоночника: Вирабадрасана, Шалабхасана, Падахастасана, Ардха Чандрасана.

Боли в пояснице: Сушумна Нари шактивардхак, Урдхва Мукха Шванасана.

Люмбаго, ишиас, радикулит: Пурна Сарпасана.

Артрит плечевых суставов: Вирабадрасана, Ардха Чандрасана, Халасана, Вирасана, Джанурасана.

Ревматизм: Ват Наристан шактивардхак.

Низкий рост: Падамуля шактивардхак, Пашимоттанасана в сочетании с бегом (удлиняет конечности), Кати шактивардхак, Уттхита Триколасана, Паривритта Триколасана в сочетании со специальным питанием, специальными упражнениями (см. «Энциклопедия здоровья» с. 303—311) и с методом визуализации самовнушения (см. соответствующий раздел книги) помогают увеличить рост в любом возрасте.

Плоскостопие: Уттхита Паршваколасана, Вирасана, Паривритта Триколасана, Бандха Колаасана, Сарвангасана.

Судороги в икроножных мышцах: Сушумна Нари шактивардхак.

Подагра: Паривритта Паршваколасана, Уттхита Паршваколасана, Сарвангасана, Сиршасана.

Грыжа пупочная: Маха мудра, Пашимоттанасана, Бандха Колаасана, Сарвангасана, Сиршасана.

Грыжа паховая: Уддияна Бандха, Баддха Колаасана, Сарвангасана, Сиршасана.

Головная боль: Пашимоттанасана, Халасана, Шавасана.

Бессонница: Пашимоттанасана, Бхастрика, Ролик, Сарвангасана, Сиршасана, Шавасана.

Нервные расстройства: Пашимоттанасана, Ват Наристан шактивардхак, Сарвангасана, Сиршасана, Шавасана и комплекс средств, изложенных в разделе «Увеличение жизненной (психической) энергии».

Избыточный вес: Ардха Бхуджангасана, Джану-

расана, а также позы на растягивание частей тела с лишними жировыми отложениями.

Омоложение организма: Удар шактивардхак, Адхо Мукха Шванасана, Урдхва Мукха Шванасана, Пашимоттанасана, Макарасана, Сарвангасана, Сиршасана, Халасана, Мудрасана, Шавасана — в комплексе с другими позами, ограничении в питании и др. средствами (см. «Энциклопедия здоровья». Молодость до 100 лет. С. 313—395).

Морщины: Випарита Карани, Каполя шактивардхак, Карна шактивардхак.

Утомление: Халасана, Сарвангасана, Шавасана, Ваджрасана.

Для профилактики заболеваний ознакомьтесь с разделом «Определение предрасположенности к заболеваниям по знакам Зодиака», в котором вы найдете свои слабые места в организме, а также наиболее вероятные болезни в течение жизни, и проведите анализ заболеваний своих ближайших родственников, который тоже может указать на это.

в) йога для глаз

Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий.

Распространено мнение, что в пожилом возрасте предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезно. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Улучшение наступает медленно, но при упорных тренировках обязательно наступает. Следует иметь в виду, что острота зрения во многом зависит от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому, наряду с упражнениями для глаз, необходимо поддерживать общее состояние здоровья организма с помощью оздоровительной физической тренировки, закаливания и здорового питания. Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром или днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и очередную фиксацию взгляда на кончике пальцев и на го-

ризонте или на кончике носа и на горизонте можно выполнять в любое время. При занятиях дважды в день достаточно отводить на них по 10 мин. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще.

Упражнения можно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко. Нельзя доводить себя до сильного утомления. После упражнений для отдыха — расслабления глаз; если они применялись отдельно, можно выполнять любую работу. Если же проделывались любые другие упражнения, необходимо, по крайней мере, 20 мин воздержаться от чтения, просмотра телевизионных передач и другой, утомляющей зрение деятельности.

РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Прочувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабить. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем — полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20—40 с, выполняемое само по себе — 3—5 мин. Расслабление можно проводить в любое время.

ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА. Занятия проводятся в спокойной обстановке, сидя на стуле, в кресле или на полу со скрещенными ногами.

1. Центральная фиксация состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты, с нормально открытыми глазами, но не мигая, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше. После нескольких месяцев практики центральной фиксации глаз на предмете — свече или черном кружочке — можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте воду в красивую вазу и созерцайте около 10 мин центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу надо расположить так, чтобы

фокус отражения был в центре сосуда, созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи йоги рассматривают как успокаивающее средство для глаз.

2. Созерцание носа. Сидя расслабленно, шею держите прямо и фиксируйте глазами верхушку носа. Созерцайте 1—2 мин, а затем закройте глаза. Повторите 2—3 раза. Закройте глаза для отдыха.

3. Созерцание бровей. После минуты отдыха с закрытыми глазами фиксируйте взгляд на точке между бровей. Удерживайте его так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

4. Созерцание правого плеча. Держите тело прямо, шею и голову — твердо. Фиксируйте глаза на конце вашего правого плеча. Оставайтесь так 1—2 мин. Затем закройте глаза для отдыха.

5. Созерцание левого плеча. Так же, как и правого.

Полезно комбинирование всех четырех упражнений в одно. Выполнение их усиливает мышцы глазного яблока, естественную фиксацию и аккомодацию.

6. Созерцание солнца, луны, звезд. Известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают, и их действие на глаза очень полезно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции, убивая микробы. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами, широко открытыми, но расслабленными — не напряженными — столь долго, сколь возможно, или пока на глазах не появятся слезы.

Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и на заходе солнца. Нет света, равного по интенсивности солнечному свету. Его лучи наиболее полезны для глаз. Люди с больными глазами должны располагаться так, чтобы смотреть на отражение солнца (от воды или другой ровной поверхности). Со временем они научатся смотреть на солнце без напряжений. Не следует смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца от 1—2 мин (в начале занятий) до 10 мин. Это способствует значительному улучшению зрения. Созерцание солнца успешно применяют для лечения таких заболеваний, как конъюнктивит, астигматизм, близорукость и дальнозоркость, гиперметропия.

М а с с а ж г л а з . Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на глазные нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции — это поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием, когда одновременно массируются оба глаза двумя пальцами — указательным и средним. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза — над бровями. Такое движение повторяется 8—16 раз.

П р о м ы в а н и е . Холодная вода хорошо стимулирует органы зрения. После физических упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3—4 раза на 3—4 с или, взяв воду в ладони, несколько раз брызнуть ее в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой на отдыхе — у ручейка, родника, у горной речки, у водопада. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, не упускайте возможности спокойно посидеть и посмотреть на водную гладь. Этим вы включаете обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть иннервации абсолютно со всеми органами тела.

Глава 3. ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ, НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА

Ожирение — это серьезное заболевание, обусловленное глубокими нарушениями обменных процессов в организме. Всего 5 кг лишней массы увеличивают риск возникновения болезней: подавляется функция щитовидной железы, что приводит к атеросклерозу; начинает снижаться иммунитет организма. К 50 годам защитные возможности последнего уменьшаются в 2 раза из-за избытка холестерина в лимфоцитах и снижения их активности. Печальный результат этого — высокие заболеваемость и смертность в наиболее продуктивном возрасте. Обнаружена следующая закономерность: чем больше избыточная масса тела, тем выше смертность (ожирение укорачивает жизнь человека в среднем на 10—12 лет). Однако бороться с ожирением можно, если знаешь причины появления избыточной массы.

1. Ожирение и заболеваемость

В результате нерационального питания и ограниченной двигательной активности более половины взрослого населения нашей страны имеет избыточную массу тела, и более 30% больны ожирением. Особую тревогу вызывает чрезмерная упитанность детей: 30—40% из них имеют избыточную массу тела и 22—28% склонны к ожирению.

Данные статистики свидетельствуют о том, что у лиц с избыточной массой тела в 6 раз чаще, чем у худых, появляются камни в почках, в 4 раза чаще — камни в желчном пузыре и атеросклероз, приводящий к инфаркту миокарда, в 3 раза чаще развивается сахарный диабет. Атеросклероз у тучных возникает на 20 лет раньше, чем у лиц с нормальной массой тела. Если у мужчины отношение объема талии к объему бедер превышает 1, то это уже опасно для его здоровья. Женщинам, у которых это соотношение превышает 0,9, также необходимо срочно худеть.

В последнее время отмечается рост числа людей с избыточной массой тела и страдающих ожирением среди молодежи и детей. Если учесть, что предрасположенность к ожирению передается по наследству, а жировые клетки закладываются в раннем возрасте в результате перекармливания грудных детей, то можно с большой вероятностью прогнозировать наше будущее: если в корне не изменить ситуацию, то нам грозит, ко всему прочему, вымирание и

от болезней, одной из основных причин которых является ожирение — атеросклероз, инфаркт, рак и др. По мнению многих специалистов, ожирение — это преддиабетное состояние.

Рассмотрим основные причины, приводящие к ожирению, а следовательно, к болезням и раннему старению. Только не спешите выполнять изложенные ниже рекомендации немедленно: переходить на новый режим питания нужно постепенно.

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА — мы употребляем слишком много высококалорийных продуктов, излишек которых переходит в жир. По калорийности съедаемой пищи Россия занимает одно из первых мест в мире — в день на одного человека приходится в среднем 3443 ккал. Для сравнения: в странах Западной Европы употребляется в среднем 3378 ккал, а на одного жителя Гималаев (народность Хунза) приходится всего 1933 ккал. Средняя продолжительность жизни последних составляет 92 года. Среди представителей этой народности много долгожителей, физическая работоспособность которых сохраняется до 100—120 лет.

При ожирении и избыточной массе тела достаточно употреблять 1200—1700 ккал. Многие же едят до тех пор, пока стенки желудка не растянутся и не подадут сигнал бедствия. При таком питании действует закономерность «кто много ест, тот мало ест». Организм запасается жиром и усиленно работает «на выброс». Поэтому человек, съевший много, через некоторое время снова ощущает сильное чувство голода. Происходит своего рода тренировка желудка в переработке большого количества пищи. Особенно усиливается чувство голода при переходе на низкокалорийное питание. Не огорчайтесь! Потерпеть придется только первое время, пока желудок приходит в норму, то есть уменьшается в размерах.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА избыточной массы тела и ожирения — мы едим не то, что необходимо организму, а то, что нравится, или то, что есть на полках магазинов. В результате в организме создается искусственный дефицит каких-либо витаминов или микроэлементов, и человек испытывает голод даже при большом количестве съеденной, но бесполезной в данный момент пищи.

И ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА — низкая двигательная активность как взрослых, так и детей, приводящая к незначи-

тельным энергозатратам. Всего 5—7% взрослого населения России занимается физической культурой в объеме, необходимом для поддержания здоровья. Для сравнения: в США, Японии и других развитых странах, лидирующих по средней продолжительности жизни, этот показатель составляет 40—80%. Так, только оздоровительной ходьбой в США увлекается 52 млн., бегом — 30 млн. и велоспортом — 20,2 млн. человек. Всего же в этой стране — 120 млн. человек минимум 3—4 раза в неделю по часу или более занимаются спортом. И дело здесь не в оснащении наших городов и сел недостаточным количеством бассейнов, спортзалов и других спортивных сооружений, а в отсутствии физической культуры у детей и их родителей. Для того, чтобы сделать зарядку, пробежаться или пройтись в быстром темпе, не нужно никаких спортивных сооружений.

Установлено, что даже те немногие, которые систематически занимаются физическими упражнениями, часто делают их не так, как это было бы нужно для нормализации массы тела, и не в том объеме. В результате возможен и противоположный эффект; например, при интенсивных занятиях масса тела не только не снижается, но иногда увеличивается.

2. Контроль массы тела и способы ее нормализации

Контроль массы тела. Для оценки массы тела необходимо рост (в см) разделить на вес (в кг). Индексы в пределах 2,3—2,8 соответствуют нормальной массе тела, 2,5—2,6 — идеальной (независимо от возраста).

При более высоких или более низких показателях наблюдается увеличение риска заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических и др.) и более раннее наступление старения организма. Более точно определить нормальную массу тела можно по табл. 10.

Для снижения массы тела при ожирении до нормальной постарайтесь выполнить следующие рекомендации.

1. В течение всего периода перехода на новый, низкокалорийный рацион питания выработайте привычку есть не спеша, а из-за стола вставайте с небольшим чувством голода. Помните, что насыщение через кровь происходит примерно через 30 мин после начала приема пищи. Через некоторое время (1—2 года) произойдет перестройка в организме, пищеварительные процессы начнут протекать

Таблица 10. Определение нормальной массы тела женщин и мужчин

Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
158	56,4	148	46,4	177	68,9	167	57,4
159	57,0	149	46,8	178	69,6	168	58,1
160	57,6	150	47,4	179	70,4	169	58,8
161	58,2	151	47,8	180	71,2	170	59,5
162	58,7	152	48,3	181	72,0	171	60,2
163	59,2	153	48,9	182	72,8	172	60,9
164	59,8	154	49,4	183	73,6	173	61,7
165	60,3	155	49,9	184	74,4	174	62,4
166	60,9	156	50,5	185	75,2	175	63,1
167	61,5	157	51,0	186	76,0	176	63,8
168	62,2	158	51,6	187	76,8	177	64,5
169	62,9	159	52,1	188	77,6	178	65,2
170	63,7	160	52,6	189	78,5	179	65,9
171	64,4	161	53,2	190	79,4	180	66,7
172	65,2	162	53,9	191	80,3	181	67,4
173	66,0	163	54,5	192	81,2	182	68,1
174	66,7	164	55,1	193	82,1	183	68,8
175	67,4	165	55,8	194	83,0	184	69,5
176	68,1	166	56,6	195	83,9	185	70,2

эффективнее, и по-другому питаться вы уже не сможете, так как насыщение будет происходить от малого количества пищи.

2. Исключите из рациона питания бесполезные продукты с так называемыми «пустыми» калориями (сахар, конфеты, пирожные, алкоголь) и резко ограничьте употребление соли, сливок, сметаны, молока с высоким содержанием жира, сливочного масла и других животных жиров, мучных и макаронных изделий, картофеля, каши, варенья. Соли вам потребуется всего 4—5 г в день (а не 25—30 г). То есть солить все подряд совсем не обязательно — необходимое количество натрия организм получит из естественных продуктов. Не бойтесь, что будет невкусно. Через некоторое время после такого ограниченного употребления соли

даже слегка подсоленная пища покажется вам пересоленной и невкусной, а выработанная здоровая привычка останется с вами на всю жизнь. Бессолевая диета помогает похудеть за очень короткий срок.

Привыкайте пить чай только без сахара. Спустя некоторое время вы почувствуете его настоящий вкус и аромат.

Салаты старайтесь заправлять небольшим количеством растительного масла, а кашу варить из цельных зерен без молока и соли.

3. Старайтесь есть как можно более однообразную пищу в один прием. При таком питании насыщение происходит быстрее, а усвоение пищи протекает гораздо эффективнее. Для этого разведите во времени употребление продуктов, которые лучше усваиваются в отдельности — хлеб, молоко, виноград, яблоки и другие фрукты (кроме груш). В разовый рацион включайте продукты, хорошо сочетающиеся и дополняющие друг друга: например, белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, творог) с любой зеленью и овощами, кроме картофеля; крахмалистую пищу (хлеб, каша, картофель, макароны) с зеленью и овощами (но не с белками).

Особенно вредны для пищеварения сладкие десерты: пока перевариваются первое и второе блюда, сладости в организме подвергаются брожению, превращаясь в спирт и уксус. Поэтому употребление фруктов и меда целесообразно выделить в отдельный прием пищи. Если это правило не соблюдать, то значительная часть пищи будет разлагаться, вызывать раздражение желудка, в результате чего вы постоянно будете испытывать ложное чувство голода, часто принимать пищу и постоянно переедать.

Разнообразие в питании при таком рационе должно обеспечиваться за счет включения в меню различных продуктов в течение суток, недели или месяца.

4. Старайтесь ежедневно употреблять продукты, способствующие расходованию жиров из резервов организма: капусту, морковь, свеклу, зеленый салат. Масло предпочитайте растительное, а хлеб — только грубого помола.

По возможности включайте в рацион красный перец (паприку). В нем содержится вещество капсаицин, от которого кровь в венах «закипает». В результате в клетках сгорают все излишки жира. При отсутствии красного перца используйте другую острую пищу.

5. Принимать пищу следует не по расписанию, а тогда,

когда наступает чувство голода. Привычка питаться в одно и то же время приводит к тому, что из-за выработки временного пищевого рефлекса приходится съедать лишние порции, совершенно не нужные организму. По этой же причине не завтракайте сразу после сна, дождитесь появления чувства голода. На это может потребоваться несколько часов.

Последний прием пищи должен быть не позже 18—19 ч. Доказано, что продукты, поступившие в организм в дневные часы, расходуются на энергообеспечение жизнедеятельности человека, в вечернее — откладываются в виде жира. Голод, который особенно сильно ощущается в вечернее время, утоляйте сырыми овощами. Лучше есть поменьше, но почаще.

Человек с трудом различает чувство голода и жажды. Не ешьте постоянно, попробуйте только попить.

6. Для тех, кто тяжело переносит ограничение в объеме пищи и не может спать, не наевшись на ночь, для похудения помогут рекомендации специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Суть их в том, что неважно сколько пищи вы принимаете и в какое время, а важно, в каких пропорциях употребляются различные группы продуктов («Пирамида продуктов»).

Первая группа — мучные продукты (хлеб, крупы) от 6 до 11 долей.

Вторая группа — овощи трех видов (капуста, морковь, свекла, огурцы, помидоры, картофель, редиска, редька, тыква, кабачки и др.) от 3 до 5 долей.

Третья группа — фрукты, ягоды, сухофрукты от 2 до 4 долей.

Четвертая группа — белковые продукты (рыба, курица без кожи и др.) 3 доли, но не более 150—170 г в день.

Пятая группа — молочные продукты (творог, сыр, кефир и др.) с малым содержанием жира от 2 до 3 долей.

Средний дневной рацион в указанных пропорциях примерно будет таким: толстый кусок черного хлеба или 100 г вареного риса со 100 г овощей — в первый прием пищи; 50—60 г рыбы или курицы, или одно вареное яйцо с зеленью — во второй прием пищи; 40 г сыра или 225 г кефира — в третий прием пищи. Отдельно вместо завтрака или в перерывах между приемами пищи утолить голод продуктами третьей группы (например, яблоко средней величины).

7. Монодиета. Этот способ также рекомендуется тем, кто с трудом переносит голодание. Его «секрет» заключается в том, что в течение недели вы употребляете только один вид пищи за прием, а всего не более двух продуктов за неделю. Например, кефир и яблоки, рис и виноград, овсянку и апельсины, капусту и яблоки и т. д. Измерьте свою массу тела, и вы удивитесь, каковы результаты.

8. Снижение массы тела без ограничения в питании, без голодания и без физической нагрузки. Некоторые люди категорически отказываются ограничивать себя в питании и голодать, другие никак не могут заставить себя заниматься физическими упражнениями. Для них японские диетологи разработали способ, который позволяет не ограничивать количество пищи, а вес при этом уменьшается даже без физической нагрузки.

200 г неочищенной муки смешать с мелко нарезанными овощами (по 50 г капусты, лука и ростков фасоли) и по вкусу посолить. Можно добавить для брожения дрожжи. В смесь налить немного воды и перемешать. Тесто накрыть сухой салфеткой и поставить на 6—8 ч в теплое место. Выпекать блины на оливковом масле с двух сторон.

При такой диете уже через месяц масса тела снижается на 4 кг, а через 3 месяца — на 7 кг. Если наступает пересыщение, то в тесто следует добавить зеленый лук, на следующем этапе — рыбу, на заключительном этапе — свинину.

9. Устранить чувство голода и похудеть естественным путем помогает также употребление свекольных жмыхов в объеме до 3 столовых ложек перед едой. Это происходит за счет сорбации жмыхами желудочных соков и удаления их из желудка. Когда голод пропадет, то старайтесь не есть до тех пор, пока он не появится вновь. Попробуйте с помощью жмыха снова сорвать его. Если повторно устранить голод не удалось, то приступайте к еде.

Употребление даже в малых дозах желтушника серого (0,001—0,1 г свежей или сухой травы с цветами 3 раза в день) позволяет, как установил академик Б. В. Болотов, уменьшить в течение месяца массу жировой ткани на 2—3 кг.

Аналогичное действие оказывают и другие горькие растения: тысячелистник, водяной перец (горчак), полынь,

горчица, перец, хрен, одуванчик, ястребинка, софора японская и др. Эти добавки в пищу сделают вас до глубокой старости людьми, не знающими, что такое болезни.

10. Рацион питания для экстренного снижения массы тела: утром — чашечка кофе, 12 час — 200 г сухого вина с кусочком сыра, 15 час — 200 г сухого вина, вечером — 200 г кефира. Этот рацион позволяет обеспечить потерю в массе тела до 9 кг в неделю. Такое питание советуем применять только в экстренных случаях, так как чем быстрее вы избавитесь от лишнего веса, тем сложнее будет удержать его в норме.

11. Для стабильного снижения массы тела и поддержания ее в границах нормы используйте непрерывную физическую нагрузку аэробного характера (бег, ходьба, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные танцы, ритмическая гимнастика) с интенсивностью 50% от максимальной. В этом случае при выполнении нагрузки используются жиры.

Если масса тела превышает норму на 20 кг и более, сначала рекомендуется заниматься только ходьбой по специальной программе (табл. 11), тщательно выполняя рекомендации по питанию.

Таблица 11. Программа ходьбы для лиц, имеющих излишнюю массу тела (по К. Куперу)

Неделя	Дистанция, км	Время, мин, с	Частота занятий в неделю	Неделя	Дистанция, км	Время, мин, с	Частота занятий в неделю
1	3,2	40,30	3	9	4,8	52,00	5
2	3,2	39,00	3	10	4,8	51,00	5
3	3,2	38,00	4	11	4,8	50,00	5
4	3,2	37,00	4	12	4,8	49,00	5
5	3,2	36,00	5	13	4,8	48,00	5
6	3,2	35,00	5	14	4,8	47,00	5
7	4,0	45,00	5	15	4,8	46,00	5
8	4,0	43,00	5	16	4,8	Меньше 45,00	4

Рекомендуемая интенсивность нагрузки достигается при частоте сердечных сокращений в пределах 100—120 уд/мин. Сгорание жира при ЧСС 150—160 уд/мин резко снижается, а при анаэробной нагрузке с ЧСС 170 уд/мин и выше прекращается совсем.

Физическая нагрузка должна быть достаточно длительной, так как в течение первых 10 мин непрерывной работы средней интенсивности энергозатраты обеспечиваются в основном за счет веществ (жиров и углеводов), находящихся в крови. Когда их запас постепенно истощается, начинается сгорание жировых отложений. Так, всего 1 ч бега с рекомендуемой интенсивностью приводит к разовой потере в массе только за счет сгорания жировых отложений в пределах 25—30 г. Зная эти цифры, легко рассчитать время, в течение которого можно привести в норму свою массу тела.

Снизить массу тела за счет уменьшения употребления воды при выполнении физической нагрузки нельзя. Эти потери быстро восстанавливаются даже при сухом «питании» за счет воды, содержащейся в твердых продуктах.

Программы занятий аэробной физической тренировкой для профилактики и лечения ожирения проводятся в разделах «Естественные эликсиры молодости (физическая нагрузка)» и «Формирование красивой фигуры».

12. После выполнения физической нагрузки старайтесь не принимать пищу хотя бы в течение 1 ч, так как жиры продолжают сгорать и после физической нагрузки. Помните, что большая физическая нагрузка снижает аппетит, малая — повышает.

13. Наряду с аэробной нагрузкой обязательно включите в занятия упражнения на гибкость. В результате выполнения этих упражнений жировая ткань заменяется на мышечную, существенно снижается общий объем и масса той части тела, которая подвергается растяжению. Кроме того, упражнения на гибкость укрепляют связки и хорошо воздействуют на суставы.

Комплексы упражнений на растяжение и методика их выполнения описаны в книге «Энциклопедия здоровья» (раздел «Развитие гибкости»).

14. Метод «Цигун». Этот эффективный метод способствует уменьшению жировых отложений не только за счет ограничения количества пищи, но и вследствие регулируемого перераспределения питательных веществ в орга-

низме. Он с успехом может применяться теми, кто по какой-либо причине не имеет возможности выполнять аэробную физическую нагрузку или упражнения на гибкость. Метод может являться и прекрасным дополнением к другим средствам нормализации массы тела. Причем во время занятий ослабляется или полностью пропадает чувство голода, что позволяет легко отказаться от еды на несколько дней.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сидя на стуле, в тихом месте, поставить ноги на ширину плеч, угол между голенью и бедром должен быть прямым или чуть меньше



Рис. 6. Метод «Цыгун»

90°. Мужчинам сжать правую руку в кулак и наложить на нее ладонь левой руки, женщинам — наоборот. Поставить локти на колени, туловище немного подать вперед, голову опустить, положив лоб на кисти рук, глаза прикрыть и полностью расслабиться (рис. 6).

Полностью сконцентрировать внимание на дыхании. На вдохе через нос — сосредоточиться на проникновении энергии «Ци» в живот, на медленном выдохе через рот — стараться почувствовать, как «загрязненная Ци» удаляется из нижней части живота. Живот постепенно становится мягким, расслабленным. Затем следует сделать медленный

и ровный вдох через нос, постепенно расширяя нижнюю часть брюшной полости, и приостановить вдох, задержав дыхание на 2 с. Затем сделать короткий вдох и сразу же начать медленный выдох, удаляя «загрязненную Ци».

Продолжить выполнение упражнения в той же последовательности: выдох — вдох — задержка дыхания на 2 с — короткий вдох и т. д.

Объем вдоха определяется состоянием здоровья занимающегося. Это упражнение противопоказано при любом внутреннем кровотечении, при перенесенных операциях менее чем за 3 месяца до начала занятий. Те, кто имеет сердечно-сосудистые и другие серьезные заболевания, должны выполнять вдох только на 50—60% от своих возможностей, избегая максимальных усилий. Большинство же практически здоровых людей или имеющих вялотекущие хронические заболевания должны вдыхать до 80—90% максимально возможного количества воздуха, но к этому следует подходить постепенно, избегая сильных напряжений мышц живота.

В течение всего периода снижения массы тела до необходимого вам уровня упражнение следует выполнять 3 раза в день по 15 мин. Заниматься лучше в то время, когда вы привыкли принимать пищу, но можно и тогда, когда вам удобно. По окончании занятий не спешите сразу открывать глаза, иначе может наступить головокружение. С закрытыми глазами нужно медленно поднять голову, сложить ладони перед грудью и потереть их друг о друга 10—15 раз. Затем несколько раз «причесать» голову пальцами обеих рук, открыть глаза, сжать кисти в кулаки, потянуться и глубоко вдохнуть. После окончания занятий наступает прилив бодрости, обостряется зрение, улучшается самочувствие. Многократное повторение данного цикла способствует усилению общей динамики кровообращения (от внутренних органов к конечностям и обратно), значительному улучшению обмена веществ, массажу внутренних органов, эффективному перераспределению «внутренней энергии». Все это ослабляет или полностью исключает плохое самочувствие, возникающее из-за уменьшения количества потребляемой пищи.

15. Многие желающие избавиться от лишних жировых отложений опасаются, что похудание плохо отразится на их внешности — отвиснет кожа, появятся складки и морщины. Неприятностей не будет, если те части тела, которые вызывают наибольшее беспокойство, прорабатывать с

помощью силовых упражнений (см. раздел «Комплексы упражнений для формирования красивой фигуры»). Женщинам, да и мужчинам тоже рекомендуется, в первую очередь, выполнять упражнения для мышц груди, живота и талии.

16. В программу борьбы с жировыми отложениями включите специальный массаж участков тела (приемы массажа — выжимание и поглаживание). В этом случае эффективность разрушения жировых структур еще больше увеличивается, а кожа приобретает эластичность. Такой массаж способствует хорошему внешнему виду после похудения.

Избежать образования морщин и складок, уменьшить количество жира помогают контрастный душ и обертывание тела холодной простыней; эти процедуры обеспечивают прекрасный массаж капилляров кожи, повышают ее эластичность. Контрастный душ принимать ежедневно в течение 15 мин, сменяя холодную и горячую воду через каждые 15 с.

17. Прекрасным дополнительным средством для профилактики и лечения ожирения является кратковременное (1—3 дня) голодание. Оно эффективно только в том случае, если его проводить регулярно: 24—36 ч один раз в неделю и 2—3 дня один раз в месяц — полный отказ от пищи. Более длительное голодание рекомендуется применять только под контролем специалиста или в клинике.

Когда пища не поступает в организм, он реализует свои внутренние запасы. Причем в наибольшей степени расходуются жировые ткани. Методика голодания описана в разделе «Естественные эликсиры молодости».

Однако всегда необходимо помнить, что каких бы выдающихся успехов вы ни достигли в снижении массы тела путем длительного голодания или использования самых лучших диет, при переходе на прежний образ жизни вес быстро восстановится, и даже с избытком. Поэтому средства и методы лечения ожирения и нормализации массы тела должны быть комплексными, и при достижении цели следует продолжать применять их на протяжении всей жизни.

Выполнение указанных рекомендаций позволит за короткий срок естественным путем достичь идеальной массы тела. Попытки еще больше упростить эту задачу и избавиться от жировых отложений с одного раза, например с помощью липосакции (удаление жира вакуумным отсо-

сом), хирургическим путем или с помощью других искусственных средств устойчивого результата не обеспечивают. Природа жестоко мстит за такие вторжения: гинекологи отмечают боли в области малого таза невыясненной этиологии, накопление жидкости в швах (серома), неровности и желваки, а повторное накопление жира после операции происходит очень быстро. Имеются и абсолютные противопоказания к указанным методам: диабет и эндокринные расстройства.

Увеличение массы тела. Для нормализации массы тела худым (а таких на сотни обследуемых приходится единицы, да и то по их собственному субъективному мнению) следует в несколько большем, относительно нормы, количестве употреблять белки и включать в оздоровительные занятия упражнения из комплексов атлетической гимнастики, направленные на увеличение мышечной массы (максимально возможное количество повторений упражнения с выбранным весом отягощения от 8 до 12 раз, с паузами для отдыха между подходами 1,5—3 мин).

Народное средство:

300 г свиного сала и 6 больших зеленых яблок со шкуркой нарезать мелкими кусочками, перемешать и топить на очень медленном огне, чтобы не пригорело. Растереть 12 яичных сырых желтков со стаканом сахарного песка. Добавить в желтки 300 г измельченного шоколада. Протереть через сито смесь из топленого сала и яблок и смешать с яйцами и шоколадом. Дать остыть. Смесь намазывать на хлеб и запивать теплым молоком. Быстрое увеличение массы тела гарантируется.

Глава 4. ФОРМИРОВАНИЕ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ

Этот раздел написан специально для женщин. Однако он может быть очень полезен и мужчинам, имеющим недостатки телосложения и нуждающимся в коррекции фигуры. Из раздела вы узнаете об особенностях женской атлетической гимнастики, а также о том, как исправить недостатки фигуры и сохранить ее красивой.

Многие девушки и молодые женщины считают свою фигуру вполне приличной и уверены, что такой она будет всегда. Но проходит время, и от былых изящных форм не остается и следа. Отвислый живот, сутулая спина и впалая грудь, жировые отложения на животе, бедрах и шее — эти недостатки появляются почти у каждой женщины среднего возраста. К сожалению, такие негативные явления в последнее время «помолодели». Более 60% опрошенных студентов отметили у себя приобретенные недостатки телосложения, от которых они хотели бы избавиться. Идеальным средством для этого является атлетическая гимнастика в сочетании с аэробными упражнениями: быстрая ходьба, бег, плавание (но не купание), гребля, лыжный спорт, езда на велосипеде.

К сожалению, многих женщин, которым просто необходимы занятия с отягощениями, останавливает страх стать мускулистыми и массивными. Не бойтесь этого! Ведь все зависит от методики, которую вы выберете. При занятиях в нужном режиме мышцы становятся длинными и изящными, а излишние жировые отложения исчезают. Распрямляются плечи, а осанка становится прямой. Удлиненные и упругие мышцы создают более красивый рельеф, чем короткие и чрезмерно развитые.

Кроме того, в результате занятий атлетической гимнастикой увеличиваются объем и амплитуда движения, мышцы становятся сильнее и эластичнее. Появляется умение владеть своим телом и красиво двигаться.

Атлетическая гимнастика — прекрасное средство в решении проблем, связанных с формированием фигуры. Она в наиболее короткие сроки позволяет достигнуть прироста мышечной массы в тех частях тела, которые недостаточно развиты и нуждаются в увеличении объема, а также помогает избавиться от полноты, сохранив желаемые формы тела до глубокой старости.

Чтобы знать, как корректировать свое телосложение, необходимо определить, какая фигура считается красивой.

Члены международных жюри на различных конкурсах отдают предпочтение женщинам, имеющим при росте 170—175 см окружность бюста 90 см, талии — 60 см и бедер — 90 см. Естественно, что достичь такого телосложения дано не всем. Поэтому приведем показатели, которых можно достичь с помощью целенаправленных занятий. При нормальной ширине кости (окружность запястья от 16 до 18,5 см) и росте 164—166 см окружность грудной клетки должна быть 82—83 см, талии — 65—66 см, бедер — 94—96 см, масса тела — 55—57 кг. Женщины с широкой костью (окружность запястья более 18,5 см) и с узкой костью (окружность запястья менее 16 см) должны ввести в эти показатели некоторые коррективы. В частности, нормальная масса у первых может быть на 5 кг больше, а у женщин с узкой костью на 5 кг меньше указанного. Окружность талии можно также рассчитать по формуле «рост минус 100 см», а окружность таза (бедер) примерно на 30 см больше окружности талии.

Правила проведения измерений. Окружность грудной клетки женщин измеряется в состоянии покоя. Сантиметровая лента накладывается сзади под нижними углами лопаток, а спереди — над молочной железой. Бюст измеряется в самой высокой точке грудной клетки. Измерение окружности талии производится в самом узком, а бедер — в самом широком месте. При всех измерениях не следует втягивать живот и напрягать мышцы.

1. Атлетическая гимнастика для женщин

А теперь приведем несколько комплексов, позволяющих достичь гармонического телосложения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Если необходимо увеличить мышечную массу и окружность форм тела, выполняйте упражнения в 5—6 подходов, повторяя каждое упражнение 6—10 раз и отдыхая между подходами 1,5—2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы).

Для уменьшения жировых отложений следует придерживаться другой методики: количество подходов уменьшается до 3—4, а количество повторений увеличивается до 15—20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами — 40—60 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани).

Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии.

Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1—2 недель и постепенно увеличивают количество подходов до нормы.

Через 3—4 мес. занятий комплекс рекомендуется менять. Комплексы составлены в порядке повышения уровня физической нагрузки и сложности упражнений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ: беременность (рекомендуется специальный комплекс), менструации, расстройство кишечника (понос), аппендицит, грыжи (необходим подбор и выполнение упражнений с помощью опытного специалиста), острые боли в области поясницы, гипертония, стенокардия и другие сердечно-сосудистые заболевания (рекомендуется сначала лечебная физическая нагрузка под руководством специалиста).

Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавляйте аэробную нагрузку и упражнения на гибкость.

Комплекс 1 (рис. 7)

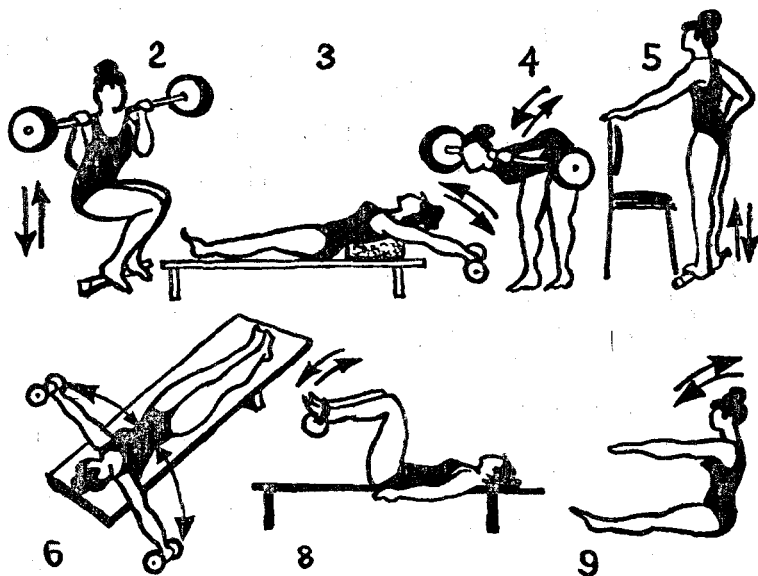


Рис. 7. Комплекс 1 (цифры соответствуют номеру упражнения)

1. Выжимание отягощения из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад. Это упражнение поможет придать плечам и рукам округлые формы, заполнит впадины в области ключиц и шеи.

2. Приседание с отягощением на плечах. Сделав глубокий вдох, опуститься в присед, удерживая спину прямой, грудь — приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух. Вначале для равновесия под пятки можно подкладывать брусок высотой 5—7 см. Упражнение укрепляет ноги, позволяет освободиться от лишних жировых отложений на бедрах и в области таза, делает походку легкой.

3. Опускание рук с отягощением за голову в положении лежа. Опуская — вдох, поднимая — выдох. Под спину можно положить мягкий валик. Упражнение стимулирует глубокое дыхание, помогает поднять грудь, расширить грудную клетку, выправить осанку.

4. Наклоны вперед с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании — вдох. Спину и ноги не сгибать. Это упражнение укрепляет поясницу, способствует исправлению осанки, помогает нейтрализовать отрицательное влияние ношения обуви на высоких каблуках.

5. Подъемы на носках. Встать носками ног на брус высотой 5—7 см и опускать пятки возможно ниже, время от времени меняя положение ступней (носки наружу, внутрь, параллельно). Подготовленные могут использовать отягощение и делать подъемы на одном носке. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, помогает придать голени правильную, изящную форму.

6. Разведение рук с отягощением в стороны в положении лежа. Руки опускать вниз несколько согнутыми — вдох, поднимать — выдох. Под спину положить мягкий валик. Воздействие этого упражнения такое же, как и упражнения 3.

Следующие три упражнения помогут освободиться от лишних жировых отложений на животе, уменьшить объем талии, придать ей изящную форму.

7. Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Упражнение выполнять поочередно в правую и левую стороны. Вперед не наклоняться, ноги не сгибать.

8. Подъем ног в положении лежа. Начинаящие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Имеющие хорошую подготовку выполняют упражнение с

отягощениями на ногах. Подняв прямые ноги, опустить их назад за голову.

9. Подъем туловища из положения лежа. Начинающим при подъеме туловища рекомендуется вытягивать руки вперед. Подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после подъема туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.

Комплекс 2 (рис. 8)

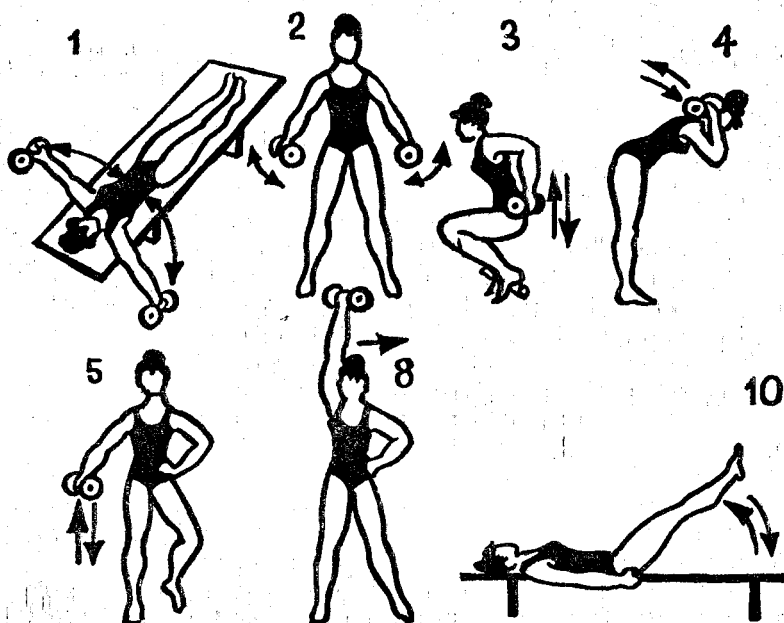


Рис. 8. Комплекс 2 (цифры соответствуют номеру упражнения)

Для мышц груди

1. Лежа на горизонтальной скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуты перед грудью. Разведение рук в стороны.

Для дельтовидных мышц

2. Стоя, руки с гантелями опущены. Подъем рук через стороны до горизонтального положения.

Для мышц бедер

3. Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки с гантелями у пояса. Приседания.

Для мышц голени

4. Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подъемы на носок поочередно на каждой ноге.

Для мышц спины

5. Стоя, руки за головой, в руках отягощение. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. Ноги не сгибать!

6. Стоя, ноги прямые, корпус наклонен вперед до горизонтального положения. Одна рука опущена вниз, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать отягощение к тазобедренному суставу. Выполняется поочередно каждой рукой.

Для мышц рук

7. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно сгибать руки в локтевых суставах.

8. Стоя, одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локте, другая на поясе. Не меняя положения локтя, разгибать руку. Выполняется поочередно каждой рукой.

Для мышц брюшного пресса

9. Стоя, одна рука на поясе, в другой отягощение. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением. Взять гантель в другую руку. Повторить упражнение.

10. Лежа лицом вверх на горизонтальной скамейке или на полу, руки за головой или вдоль тела. Подъемы прямых ног под углом 90—120 градусов.

КОМПЛЕКС 3 (рис. 9)

В 1-й день занятий выполняются нечетные упражнения, во 2-й день — четные, в 3-й день выполняются 12—14 упражнений по выбору на слабые группы мышц.

Для плеч

1. Стоя, штанга в опущенных руках, хват узкий. Тяга к подбородку.

2. Стоя, руки с гантелями опущены и чуть согнуты в локтях. Подъемы рук через стороны вверх.

Для мышц верхней части спины

3. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Тяга штанги к животу.

4. Сидя, шток от блочного устройства в поднятых руках, хват широкий. Тяга штока за голову.

Для верхней части грудных мышц

5. Лежа на наклонной скамейке под углом 30—45° головой вверх. Штанга у груди, хват средний. Жим.

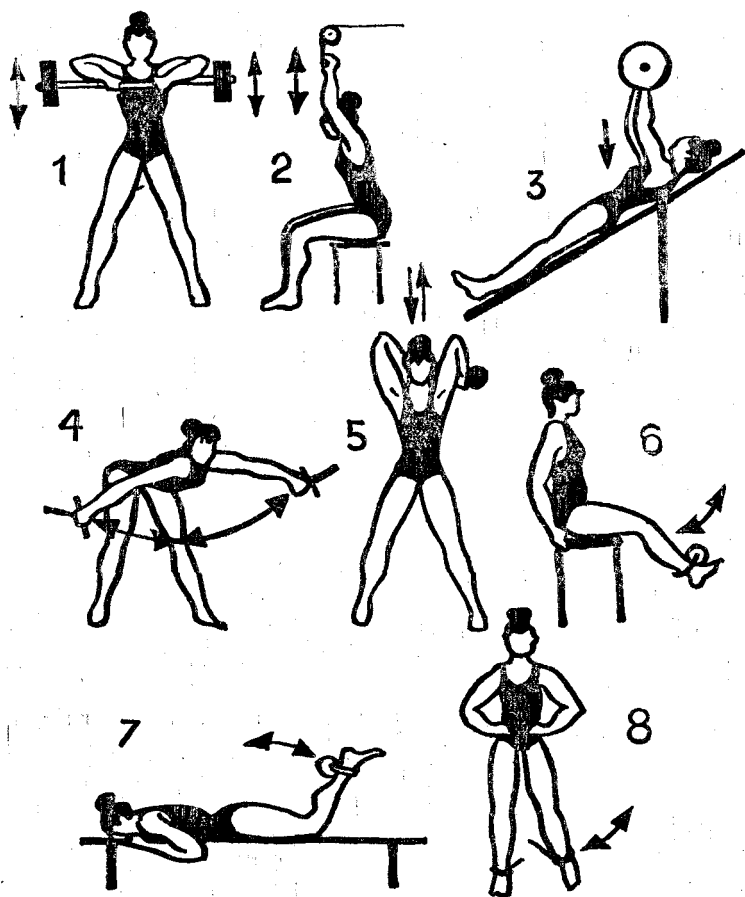


Рис. 9. Комплекс 3

6. Стоя в наклоне, чуть согнутые в локтях руки разведены в стороны, в них — штоки от блочного устройства. Сведение рук перед грудью.

Для нижней части грудных мышц

7. Лежа на наклонной скамейке головой вниз. Штанга у груди. Жим.

8. Лежа на наклонной скамейке головой вниз, гантели в чуть согнутых в локтях руках. Поднимание-опускание рук в стороны.

Для мышц рук

9. Стоя, гантели в опущенных руках. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах.

10. Стоя, руки согнуты в локтях, подняты над головой, в них гантели. Не меняя положения локтей, разгибать руки.

Для передней поверхности бедер

11. Лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях, ступни упираются в отягощение, закрепленное в специальном станке. Жим.

12. Сидя на высоком стуле; к голени прикреплено отягощение. Сгибание ног в коленях. Упражнение можно выполнять на специальном станке.

Для задней поверхности бедер

13. Приседания со штангой на плечах.

14. Лежа на горизонтальной скамейке лицом вниз; к голени прикреплено отягощение. Сгибание ног в коленях. Упражнение можно выполнять на специальном станке.

Для ягодичных мышц

15. Приседания со штангой на плечах.

16. Стоя, к ноге сбоку прикреплен конец амортизатора. Отвести ногу в сторону, растягивая амортизатор. То же другой ногой. Вариант: амортизатор закреплен спереди, отвести ногу назад.

Для мышц живота

17. Лежа на горизонтальной скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Подъем туловища до касания коленей грудью (3—4 × 35—30).

18. Лежа на спине, руки за головой, ноги подняты вверх и согнуты в коленях. Поднесение коленей ко лбу, отрывая таз от пола (3—4 × 25—30).

Для мышц голени

19. Сидя, на коленях отягощение. Подъемы на носках.

20. Стоя носками на деревянном бруске высотой 5—7 см, штанга на плечах. Подъемы на носках.

При необходимости улучшить сложение отдельных частей тела включайте в занятие целенаправленные упражнения, дающие нагрузку на нужные мышцы. Специальные комплексы, дополняющие основные занятия, приведены ниже.

2. Исправление недостатков телосложения

Наиболее часто встречающееся нарушение осанки у женщин — круглая спина (сутулость). Из приведенных

упражнений (облегчить их выполнение поможет рис. 10) необходимо отобрать 8—10 и выполнять их не менее 3 раз в неделю, повторяя каждое упражнение 10—20 раз. Основная задача — поднять грудную клетку и отвести плечи назад.

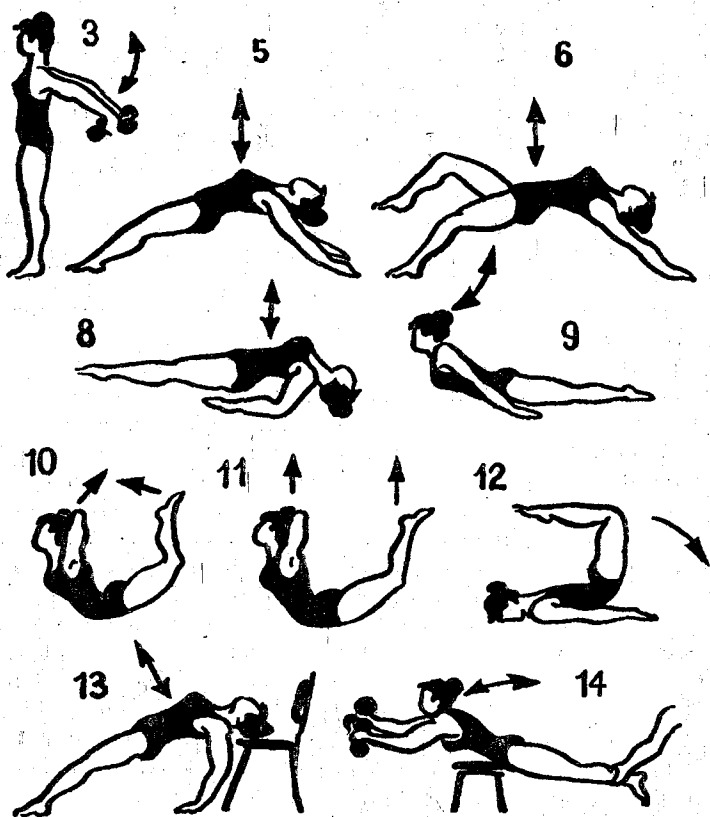


Рис. 10. Упражнения для исправления осанки

1. Ходьба обычная или на носках с небольшим грузом на голове (2—5 мин).

2. Ходьба в полуприседе на носках, положив гимнастическую палку на лопатки (до утомления ног).

3. Стоя, в опущенных руках гантели (1—2 кг). Отвести руки назад, прогибаясь.

4. Сидя на стуле, кисти на затылке, голова опущена

вперед. Отводить голову назад, оказывая руками сопротивление.

5. Сидя на полу, руки сзади. Поднять таз, голову отвести назад, прогнуться. Держать 3—5 с.

6. Сидя на полу, руки сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться с опорой на руки и одну ногу. Держать 3—5 с.

7. Лежа на спине, ноги согнуты. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять таз.

8. Лежа на спине, ноги выпрямлены. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, не поднимая таз и голову.

9. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи. Держать 3—5 с.

10. Лежа на животе, кисти на затылке. Поднять голову и плечи, максимально согнуть ноги в коленных суставах, головой тянуться к стопам.

11. Лежа на животе, кисти на затылке. Поднять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться. Держать 3—5 с.

12. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками на пол, отводить назад немного согнутые ноги, пятки тянуть к голове, стараясь выйти в стойку на груди.

13. Сидя на полу, затылок опирается на кресло или мягкий стул. Надавливая головой, поднять таз, прогнуться.

14. Лежа бедрами на скамейке, голова опущена, ноги закреплены, в руках отягощение (1—2 кг). Поднять туловище, прогнуться. Держать 3—5 с.

15. Лежа на скамейке на животе, в опущенных руках гантели. Подъемы рук в стороны назад.

16. Стоя, в опущенных руках гантели, плечи развернуты. Тяга отягощения к подбородку.

17. Лежа на животе, руки вверх, кисти в руках партнера. Партнер вытягивает за прямые руки верхнюю часть туловища вверх назад.

18. «Поза Анжелики» — сидя на стуле, ладонями опереться на левое колено, силу тяжести тела немного перенести вперед, спину выпрямить, живот втянуть. Держать как можно дольше и чаще. Эта поза прекрасно формирует красивую осанку.

Укрепление мышц живота и формирование талии

Следующим существенным недостатком телосложения большинства современных женщин является отвислый жи-

вот. Он образуется при накоплении жира в брюшной полости, а также после беременности вследствие ослабления мышц брюшного пресса. Это не только портит женскую фигуру, но и может привести к опущению внутренних органов, нарушению моторной функции желудка и кишечника. В норме выпячивание живота должно быть незначительным, с небольшим рельефом мускулатуры. Однако такой красивый рельеф достигается только при постоянной работе мышц брюшного пресса и аэробной тренировке. Много огорчений женщинам приносит и широкая талия, которая образуется при ослаблении косых мышц брюшного пресса и отложении жира на боках.

Выполнение описанных ниже специальных упражнений (некоторые из них показаны на рис. 11) поможет женщинам избавиться от лишних жировых отложений в области живота, укрепить мышцы брюшного пресса и сделать талию красивой. Выберите из приведенных упражнений не менее 6—8 в зависимости от вашего уровня здоровья и наличия свободного времени и повторяйте их 12—20 раз не менее 3 раз в неделю.

Для мышц живота

1. Лежа на спине, кисти на затылке, ноги закреплены. Поднять голову и плечи. Держать 3—5 с и опустить.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть обе ноги, подтянуть к груди, выпрямить и опустить.

3. Сидя на полу, опереться руками сзади, ноги приподнять. Разводить ноги врозь и сводить скрестно.

4. Сидя на полу, опереться руками сзади. Поднять прямые ноги и опустить. По мере укрепления мышц брюшного пресса поднятые ноги держать до 6—10 с, а руки вытянуть вперед.

5. Сидя на полу, опереться руками сзади. Имитировать движения велосипедиста.

6. Сидя на полу, руки вперед, одна нога поднята. Опуская ногу, поднять другую.

7. Лежа на спине. Поднять ноги и таз, коснуться носками пола за головой, вернуться в исходное положение.

8. Сидя на полу, опереться руками сзади, ноги приподняты. Круговые движения ногами в одну и другую стороны.

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и таз, выполнить стойку на лопатках («березку») и, опуская ноги, сесть, а затем лечь.

10. Лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги

подняты. Партнер толкает их вниз. Удерживать ноги в поднятом положении, не касаясь пятками пола.

11. Сидя на скамейке или стуле, ноги закреплены, руки за головой. Прогнуться назад, опустив туловище как можно ниже, и вернуться в исходное положение. Вариант для косых мышц живота: при наклоне туловища назад повернуться лицом к полу.

12. Вис на перекладине или гимнастической стенке. Подтягивание коленей к животу (2—3 подхода по 10 раз). Варианты: подъемы прямых ног выше уровня таза; подъемы прямых ног до касания носками перекладины; для косых мышц живота — подъемы ног с одновременным отведением их влево и вправо поочередно.

13. Вис на гимнастической стенке. Круговые движения прямыми ногами.

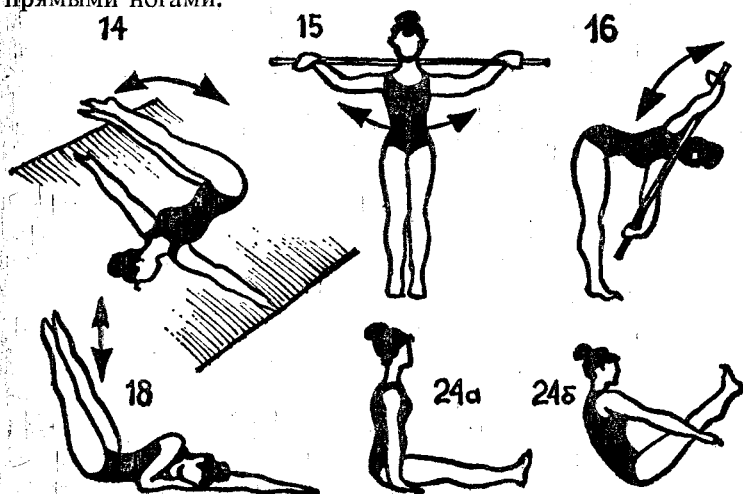


Рис. 11. Упражнения для формирования талии

Для талии (см. рис. 11)

14. Лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз, ноги подняты под углом 90 градусов. Положить ноги на пол справа, поднять и положить на пол слева. Если трудно — ноги согнуть в коленных суставах.

15. Стоя, ноги на ширине плеч, на плечах легкий гриф от штанги не более 8—10 кг, для начинающих — гимнастическая палка. Повороты туловища влево — вправо (2—3×10, в каждую сторону).

16. Стоя в наклоне, корпус параллельно полу, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка или гриф от штанги на плечах. Повороты туловища влево-вправо (2—3×10, в каждую сторону).

17. Вращение на круге «Грация» (2—3 серии по 1—5 мин).

18. Лежа боком на полу, руки закреплены. Подъемы прямых ног в сторону.

19. Стоя ноги врозь, за головой в руках отягощение. Наклоны туловища в стороны. Вариант: круговые движения туловищем.

20. Лежа правым боком на полу, к левой ноге прикреплено отягощение (2—3 кг). Отвести ногу в сторону (поднять) и держать 3—5 с. Повторить 3 раза, то же — с другой ногой.

21. Вис на гимнастической стенке, перекладине. Отведение ног в стороны в медленном темпе («маятник»).

22. Вис на кольцах, перекладине. Круговые движения ногами в медленном темпе.

Для уменьшения жировых отложений в области живота

Основная доля физической нагрузки должна приходиться на аэробные упражнения. Кроме того, уменьшить жировые отложения, а параллельно и укрепить мышцы живота помогает ряд специальных упражнений.

23. Йога. «УДДИЯНА». Технику выполнения см. в соответствующей главе.

24. Йога. ПАРИПУРНА НАВАСАНА. Сидя на полу, ноги полностью выпрямлены, пальцы ног подтянуты на себя, ладони на полу на уровне бедер, пальцы рук направлены к ногам, грудь расправлена, спина прямая. На выходе отклонить тело назад на 30 градусов и одновременно поднять вверх обе ноги под углом 60—65 градусов. Прямые ноги напряжены, пальцы ног вытянуты, стопы выше головы, туловище прямое, руки вытянуты вперед параллельно полу вблизи от бедер, ладони внутрь. Пола касаются только ягодицы. Позу сохранять 5—10 с. По мере роста тренированности это время следует увеличить до 20—30 с, а затем и до 1 мин. Повторить 2 раза.

25. Лежа на спине, руки вверх (по отношению к туловищу). Поднять одновременно прямые ноги и туловище, а руки перенести вперед и сразу вернуться в исходное положение. Повторять от 10—20 до 40—50 раз в нескольких сериях.

26. Прыжки вверх на двух ногах с поднесением коленей к животу в прыжке (15—20 раз в нескольких сериях).

Упражнения 23—26 способствуют уменьшению жировых отложений как в области живота, так и в области бедер и ягодиц. Их могут выполнять только лица, имеющие средний и высокий уровень здоровья.

Формирование красивого бюста

Красивый бюст — важное достоинство женской фигуры и предмет восхищения мужчин. Форма и размеры бюста определяются состоянием грудных мышц, а также структурной железистой и соединительной тканью, объемом жировой прослойки и эластичностью кожи. Как показали социологические опросы, каждая четвертая женщина недовольна размерами своей груди.

Предлагаемые упражнения влияют на грудные железы косвенно, но, тем не менее, они довольно эффективны, поскольку форма бюста в значительной мере зависит от развития и тонуса грудных мышц. Упражнения с отягощением улучшают кровоснабжение и обменные процессы в мышцах. Но так как грудные железы непосредственно примыкают к грудным мышцам, то процесс усиленного кровоснабжения и питания оказывает благоприятное влияние и на эти железы, обеспечивая условия для сохранения эластичности кожи, формы и упругости груди.

Считается, что женщине для хорошей фигуры достаточно иметь следующий бюст:

Рост, см	155	157	160	164	168	170
Бюст, см	85	86	87	88	89	90

Поскольку молочные железы расположены на большой и малой грудных мышцах, то для увеличения бюста надо с помощью специального комплекса силовых упражнений увеличить объем грудных мышц (упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в 5—6 подходах с максимальным количеством повторений каждого упражнения 8—10 раз и отдыхом между подходами 1,5—2,0 мин). Эти же упражнения, выполняемые в другом режиме (в быстром темпе, в 3—4 подхода с максимальным количеством повторений каждого упражнения 12—20 раз и отдыхом между подходами 40—50 с), позволяют освободиться от лишних жировых отложений, которые, скапливаясь между мышцами и грудными железами, также деформируют грудь.

Кроме того, для улучшения формы груди следите за осанкой, постоянно держите грудную клетку приподнятой. Если это не получается, то посвящайте часть силовой тренировки выполнению комплекса упражнений, предназначенных для исправления осанки.

Предлагаемые ниже упражнения включайте в программу занятий 3 раза в неделю. Выполняя упражнения при распрямлении грудной клетки, делайте вдох, при сжатии — выдох.

1. Лежа на спине на горизонтальной скамейке, хват широкий. Жим штанги.

2. Лежа на спине на горизонтальной скамейке, руки с гантелями вперед. Разведение-сведение рук. Прорабатывается наружная часть средних пучков грудных мышц.

3. Лежа на спине на наклонной скамейке под углом 45 градусов головой вверх, хват шире среднего. Жим штанги. Прорабатывается верхняя часть грудных мышц.

4. Лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, руки с гантелями вперед. Разведение-сведение рук. Прорабатывается наружная часть верхних пучков грудных мышц.

5. Лежа на спине на наклонной скамейке под углом 30—45 градусов головой вниз, хват шире среднего. Жим штанги. Прорабатывается нижняя часть грудных мышц. Вариант: разведение-сведение рук с гантелями.

6. Упор лежа на коленях между двумя стульями, руки опираются на края стульев. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже — вдох, выпрямляя (сосредоточьте внимание на работе грудных мышц) — выдох.

7. Стоя, соединить ладони перед грудью. Давить ладонью в ладонь (5—6 раз по 6 с).

Вариант: соединить ладони над головой — вдох, медленно, надавливая ладонью в ладонь, опустить их до нижнего уровня груди — выдох.

8. Упор лежа на полу. Согнуть руки — вдох, разогнуть — выдох.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, носки немного развернуты, под пятками брусок высотой 5 см (это поможет сохранить равновесие); глубоко присесть, стараясь коснуться ягодицами пяток, голову приподнять, спину держать прямо (вдох). Встать, сделать полный выдох. Повторить 8—10 раз.

10. Лежа спиной на скамье, гантели в поднятых перед грудью руках. Опустить немного согнутые руки за голову — глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох (12—15 раз).

Упражнения 9 и 10 рекомендуется сочетать (после каждого выполнения упражнения 9, без отдыха, сразу выполнить упражнение 10). Такое сочетание упражнений стимулирует глубокое дыхание, поднимает и расширяет грудную клетку, приводит к увеличению объема груди и придает фигуре красивую осанку. По мере роста тренированности выполняется до 3—4 комбинаций упражнений 9 и 10 подряд.

Массаж шиацу

Увеличить молочные железы поможет массаж шиацу. Шиацу (ши — пальцы, ацу — надавливание) — это метод лечения надавливанием пальцами.

Наиболее часто в лечении методом шиацу используются большие пальцы (рис. 12а). При воздействии на область

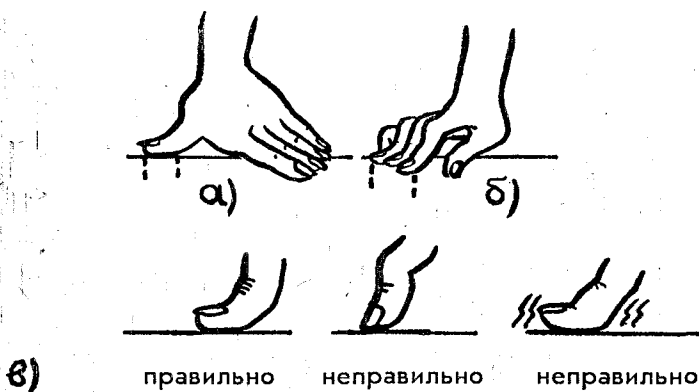


Рис. 12. Массаж шиацу

лица, живота и спины используйте указательный, средний и безымянный пальцы (рис. 12б).

Никогда не надавливайте на тело концом пальца, а производите жесткое надавливание «подушечками» пальцев (рис. 12в). Давление необходимо прикладывать осторожно, перпендикулярно к поверхности, которая подвергается воздействию.

Длительность разового давления на точку составляет от пяти до семи секунд. Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызывать неприятных ощущений.

Наиболее эффективный курс шиацу для увеличения молочных желез состоит в надавливании на щитовидную железу, зону продолговатого мозга, плечевой пояс, плечо (рис. 13).

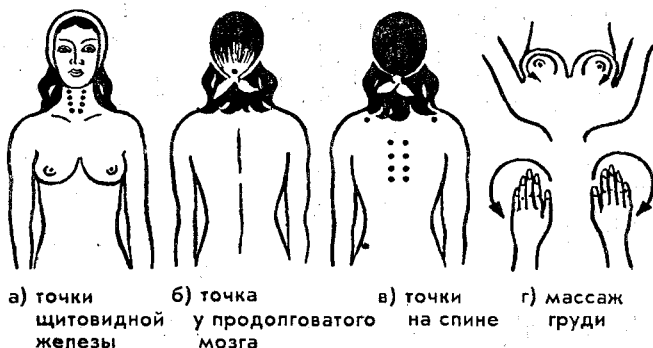


Рис. 13. Зоны воздействия для увеличения и улучшения формы груди

Разминающий массаж молочных желез не только способствует их увеличению, но и помогает сохранить форму груди.

Следуя нашим рекомендациям, Вы долго сохраните грудь крепкой, упругой и, следовательно, красивой. Это в Ваших силах!

Уход за грудью

Каждой женщине необходимо научиться правильному гигиеническому уходу за своей грудью. Уход должен быть систематическим, повседневным. Увядание груди, обезвоживание, сухость, а также истончение кожного покрова и обвисание неизбежно происходят при нездоровом образе жизни и отсутствии ухода за грудью. И когда наступят эти процессы — зависит от самой женщины.

Важным фактором при уходе за грудью являются ежедневные водные процедуры. По утрам для стимулирования крово- и лимфообращения используйте прохладный душ. Под душем при поднятых вверх руках делайте щеткой растирания, круговыми движениями, начиная под грудью и направляясь в стороны и вверх по декольте. Растирание каждой груди должно быть около 3—4 минут. Еще полезнее контрастный душ, чередование теплой и холодной воды. Заканчивать надо холодным душем. При отсутствии душа можно обливать груди холодной водой или накладывать на груди холодные компрессы. Холодная вода делает кожу упругой, а энергичные растирания полотенцем — превосходный массаж. После душа или других водных процедур на кожу груди рекомендуется наносить косметические кремы.

Перед сном смочите грудь слегка подсоленной водой (лучше морская соль), крепким чаем, настоем дубовой коры, мяты, ромашки или липового цвета.

Хороший эффект для улучшения кровообращения, упругости и освежения кожи груди достигается путем наложения компресса из камфорного спирта, водки или смеси из равных частей лимонного сока и рома. Компрессы оставляют на 10 минут, затем смазывают руки кремом и делают массаж около груди. Для этого поднимите вверх одну руку и ладонью другой делайте поглаживающие движения, начиная с середины между грудями и продолжая под грудями, в стороны до соответствующего плеча. Повторите 8—10 раз, после чего руки смените. Затем двумя руками одновременно в продолжение 3—4 минут делайте поглаживающие движения от середины между двумя грудями вверх над грудными железами до подмышечной ямки.

Очень полезны маски из творога с оливковым маслом (сметаной, фруктовым соком или медом). Через 20 минут смыть отваром ромашки. Или нанесите на грудь на 10—15 минут кашицу из свежих фруктов, ягод, овощей, в зависимости от того, чем располагаете.

Наряду с обычными масками полезны маски-обертывания (омоложение). Подогретый на водяной бане питательный крем или подсолнечное масло нанесите на грудь. Затем положите теплую влажную полотняную ткань и прикройте ее полиэтиленовой косынкой. Для хранения тепла маску сверху дополнительно прикройте полотенцем, смоченным в горячей воде. Во время процедуры остывшее полотенце следует 2—3 раза заменять горячим. Через 20 ми-

нут маску снять. Чтобы усилить ее действие, сделайте контрастные горяче-холодные компрессы. Процедуру завершите холодным компрессом или протрите льдом.

При некотором увядании груди хорошие результаты дают контрастные компрессы — попеременно горячие и холодные. В горячую воду можно добавить немного соли, в холодную — винного уксуса или лимонного сока. Начинают с горячего компресса. Полотенце смачивают горячей водой и на полминуты прикладывают к груди, начиная снизу. Затем его окунают в холодную воду и прикладывают на 1 минуту, и так 10 раз. Заканчивают процедуру холодным компрессом. После компрессов кожу груди натирают следующим составом: 1 ст. л. розмарина на 1 л воды (вскипятить, остудить и процедить, в отвар добавить по 1 ст. л. поваренной соли и спирта и 2 ст. л. винного уксуса или лимонного сока).

Для сохранения и поддержания красивой формы груди важно правильно подобрать бюстгальтер. Тесный бюстгальтер сдавливает и уплощает груди, что ведет к нарушению кровообращения. С другой стороны, свободный, широкий бюстгальтер не поддерживает груди достаточно, и они могут отвиснуть под собственной тяжестью. Кроме того, бюстгальтер должен поддерживать груди на естественном месте, но не поднимать груди, не сближая их и не отдаляя друг от друга.

Следуя изложенным рекомендациям, вы надолго сохраните грудь крепкой, упругой и красивой.

При маленьком бюсте для увеличения груди рекомендуется и ежедневный специальный массаж в течение 5—6 мин:

— левой рукой легкими круговыми движениями массировать снизу вверх мышцу, которая держит грудь, под правой рукой. Повторить то же правой рукой с другой грудью;

— ладонями обеих рук массировать грудные мышцы вверх, по направлению к плечам, по 10—15 раз.

После массажа выполнить следующее упражнение: положить руки на затылок, локти свести вперед — выдох. Отвести локти назад, а грудь как можно больше подать вперед — вдох. Повторить 10 раз.

Для увеличения размеров груди ежедневно по несколько минут перед сном займитесь самосозерцанием (можно перед зеркалом), представляя себя с грудью «нужных» размеров и форм. Увеличение бюста происходит за счет воз-

действия подсознания на эндокринные изменения, стимулирующие рост молочных желез.

ВАКУУМНЫЙ МЕТОД УВЕЛИЧЕНИЯ ГРУДИ. В 1982 г. доктор Л. Фотина разработала способ коррекции молочных желез путем воздействия на них отрицательного локального воздействия. Для этого груди помещаются в минибарокамеры, соединенные с разрежающим насосом. Пониженное давление вызывает усиление прилива крови к молочным железам, улучшение доставки кислорода и питательных веществ, повышение обмена веществ в области груди и, как следствие, увеличение ее объема.

Сеансы по 15—20 мин проводятся во вторую фазу месячного цикла за 10 дней до начала менструации. Весь курс продолжается 3 месяца (30 сеансов). Способ наиболее эффективен для женщин в возрасте 18—35 лет, когда грудь увеличивается на 1—2 размера. Начинать увеличивать грудь раньше нецелесообразно, так как молочные железы еще растут. После 35 лет эффективность метода значительно снижается. В этом случае грудь увеличивать следует с помощью специальных упражнений.

Противопоказания к применению «вакуумного» метода: наличие любых уплотнений в молочных железах, опухоли различной локализации, наличие любых острых или обострение гинекологических заболеваний, острые лихорадочные заболевания, а также сахарный диабет, туберкулез, язва и другие тяжелые заболевания.

Улучшение формы ягодиц

Для улучшения формы ягодиц включите в свой оздоровительный комплекс следующие упражнения:

1. Стоя на коленях, наклониться вперед, поставив локти на коврик. Поднять ногу назад, согнуть ее в колене и подтянуть к груди, не касаясь пола. Повторить 8—16 раз. То же другой ногой. Всего по 2 серии на каждую ногу.

2. Исходное положение — то же. Поднять ногу назад, сократить ягодичную мышцу в течение 1 мин. На вдохе мысленно набирать энергию в солнечное сплетение, на выдохе — направлять ее в напряженную ягодицу. Повторить другой ногой.

3. Исходное положение — то же. Поднять прямую ногу назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 8—16 раз. То же — другой ногой. Всего по 2 серии на каждую ногу.

4. Лежа на коврике на правом боку, правая ладонь под головой, правая нога немного согнута, левая — прямая. Подтягивать колено левой ноги к груди 8—16 раз. Повторить правой ногой, лежа на левом боку. Всего по 2 серии каждой ногой.

5. Лежа на спине, ноги согнуты, руки за затылком. Поднимание и опускание туловища, опираясь на ступни и плечи. 2 серии по 8—16 раз.

6. Стоя на полу, руки на опоре, закрепить один конец амортизатора спереди, другой — за лодыжку ноги. Отведение прямой ноги назад. 2 серии по 15—20 раз на каждую ногу.

Улучшение формы ног

Предлагаемые упражнения помогут вам укрепить мышцы и улучшить форму ног, придадут походке легкость и грациозность. Перед тем как начать заниматься, определите, исходя из наших предыдущих рекомендаций, в каком режиме нагрузки выполнять упражнение — на увеличение мышечной массы или на уменьшение жировых отложений.

1. Ходьба 4—5 мин. Из них 1 мин на носках, по 30 с на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп.

2. Стоя, держась рукой за опору. Махи ногой вперед, назад, в сторону. По 15—20 раз каждой ногой.

3. Стоя, согнутые руки с гантелями у плеч. Попеременные выпады вперед правой и левой ногой.

4. Стоя, пятки вместе, носки врозь. Гантели в согнутых руках у плеч (вариант: штанга на плечах). Приседание на носках (вариант: приседание на всей ступне).

5. Стоя, ноги скрестно. Медленно сесть на пол и встать. Повторить 10—16 раз. Перекрестить иначе ноги и повторить упражнение.

6. Стоя носками на бруске высотой 6—8 см, держась рукой за опору. Поднимание на носках и опускание пятки до пола. Повторить по 15—20 раз с различным расположением стоп: параллельно, носки врозь, носки внутрь.

Варианты: выполнять упражнение, стоя на одной ноге, с отягощением в свободной руке; сидя, отягощение на коленях.

7. Выпрыгивание максимально высоко вверх из положения глубокого приседа (3—4 серии по 8—10 раз с интервалами 30—40 с). Для увеличения нагрузки можно взять в руки гантели.

8. Стоя, в опущенных руках гантели. Подскоки на месте, с поворотами, с продвижением вперед, назад, в стороны (60—100 подскоков).

9. Медленный бег на носках до усталости икроножных мышц.

Корректировка формы голени достигается, если увеличить продолжительность выполнения упражнений 1, 6, 8, 9. Если вы хотите увеличить объем мышц голени, то отягощение в упражнении 6 подбираете таким образом, чтобы с заметным, почти предельным усилием можно было выполнить 10—12 повторений в 2—3 подходах в каждом упражнении.

Если вам необходимо улучшить форму икроножных мышц с внутренней стороны и заполнить имеющуюся кривизну голени, то при выполнении упражнения 6 стопы располагайте пятками вместе, носками врозь. Если необходимо увеличить объем голени с внешней стороны, то поставьте носки вместе, а пятки врозь. При проработке задней поверхности голени стопы располагаются параллельно друг другу.

Для уменьшения объема голени вес отягощения следует сократить, а число повторений увеличить до 20—35 раз.

У некоторых женщин (в положении стоя ноги вместе) остается довольно большое пространство между бедрами, которое создает впечатление кривизны ног. Оно возникает вследствие недостатка мышечной массы на внутренней части бедра. Этот недостаток можно устранить или значительно уменьшить, выполняя следующие упражнения в режиме увеличения мышечной массы (рис. 14).

1. Стоя. Приседания, широко разводя колени (3×8 — ноги шире плеч, 3×8 — ноги на ширине ступни).

2. Стоя, ноги широко в стороны. Соединить колени в полуприседе, перенести вес на внутренние поверхности ступней, вернуться в исходное положение, перенести вес на наружные поверхности ступней ($1—2 \times 15$ раз).

3. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы разведены и стоят на полу, между коленей находится мяч. Сдавливание мяча коленями ($4—6 \times 5$ с).

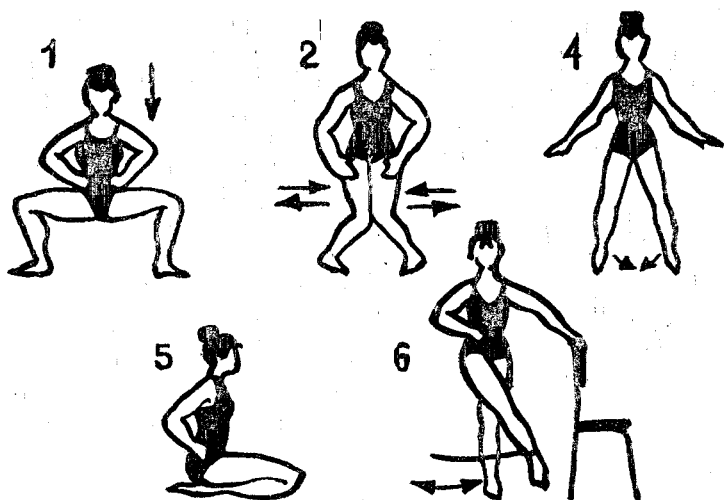


Рис. 14. Упражнения для увеличения мышечной массы на внутренней части бедра

4. Стоя на скользком паркете в войлочных тапочках, ноги врозь, руки на опоре. Соединить ноги, не отрывая стоп от пола (1×8 — 10 раз). По мере укрепления мышц выполнять упражнения без опоры.

5. Стоя на коленях, носки разведены. Сесть на пол между стопами (1×8 — 10 раз).

6. Стоя, держась рукой за опору, один конец амортизатора закреплен на стопе, другой — сбоку на уровне пола. Тяга амортизатора ногой внутрь.

При кривизне ног, имеющей форму буквы X, некоторая корректировка достигается с помощью занятий верховой ездой, плаванием, бегом, велосипедным и лыжным спортом, а также с помощью приседаний со скрещенными ногами («по-турецки») и вставании из этого положения без помощи рук.

Хорошо помогает перетягивание эластичным бинтом на ночь сразу двух ног в области лодыжек при одновременной подкладкой между колен жесткого валика, а также упражнения для ног в такой связке: приседания, занятия на тренажерных станках для ног и др.

0-образная форма ног корректировке поддается очень трудно. Можно попытаться перетягивать на длительное время эластичным бинтом область коленей, одно-

временно положив упругую прокладку между лодыжек. Ноги в это время следует держать прямыми. Включите в тренировку приседания с широко разведенными ногами. А чтобы скрыть этот дефект, измените походку: разводите носки в стороны немного больше обычного, а пятки ставьте на одну воображаемую прямую линию.

Красивая, легкая походка женщины в значительной степени зависит от хорошей подвижности в суставах, которую можно увеличить, выполняя упражнения на растяжение. Поэтому на занятиях атлетической гимнастикой отведите время на эти упражнения. Упражнения на развитие гибкости можно включать в разминку, а еще лучше — в заключительную часть тренировки.

Глава 5. ЕСТЕСТВЕННЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ

Традиционное лечение лекарствами, к которому привык современный человек, в большинстве случаев устраняет лишь симптомы болезни, а не условия, в которых эта болезнь развивается. Этот фактор и приводит к различным отрицательным последствиям: повторному возникновению болезни, привыканию к лекарствам и др. Естественные же средства оздоровления позволяют создать такие условия, при которых болезнь не может возникнуть.

Чтобы правильно выбрать эти средства, необходимо ознакомиться с доступными средствами ранней диагностики заболеваний (описаны в «Энциклопедии здоровья»), а также уметь определить предрасположенность к ним. С этого мы и начнем.

1. Определение предрасположенности к заболеваниям и оценка биологического возраста

Чтобы определить предрасположенность к каким-либо заболеваниям и свои слабые места в зависимости от знаков Зодиака, найдите свой месяц, в котором вы родились, и запомните ваши вероятные болезни. Зная это, вы будете легко осуществлять их профилактику. (Прогнозы даются на основании народного опыта и с учетом данных астрологов).

ЯНВАРЬ. Энергетичная конституция и хорошая физическая выносливость. Однако люди, родившиеся в этот период, имеют склонность к депрессии и, если ее не устранять, она является источником раздражительности. Данный фактор вызывает проблемы с желчным пузырем, кишечником (расстройство, запоры), а также язву желудка.

Холодный климат и жизнь в низине противопоказаны, так как могут спровоцировать астму, катары, ревматизм, подагру, неприятности с суставами и ногами.

ФЕВРАЛЬ. Уровень здоровья во многом обусловлен эмоциональным состоянием и нервными перегрузками. Слабые места: ступни ног, желудочно-брюшная область (желудок, печень и желчный пузырь), шишковидная железа, лимфатическая система.

Вероятные болезни: большие пальцы ног, подагра, опухоли, грибковые заболевания, слабость и опухание ног,

конъюнктивит. Без поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы с возрастом развивается повышенное кровяное давление, атеросклероз и сердечная недостаточность.

МАРТ. Главная опасность для здоровья возникает из-за слабой психической устойчивости, которая вызывает озабоченность, беспокойство, меланхолию. Эти качества отрицательно влияют на органы пищеварения и могут вызвать даже параличи.

Слабые места и болезни: легкие, склонность к потливости, различные новообразования и опухоли.

АПРЕЛЬ. Наличие значительных запасов жизненной энергии, которая в некоторых случаях (переработка, желание выполнить какое-либо дело в короткий срок, несмотря на препятствия) может вызвать беспокойство, раздражение, нервные срывы.

Возможные болезни: зубов, глаз, ушей, инсульта, травматизм. Этим людям особенно следует соблюдать режим, избегать алкоголя и возбуждающих средств.

МАЙ. Избыток жизненной энергии, который подарила природа, следует направить в нужное русло: на пользу себе и людям. В противном случае эта энергия может приводить к заболеваниям верхних дыхательных путей и верхних долей легкого, воспалениям задней стенки горла, тонзиллитам, аденоидам, синуситу, а в более поздний период жизни — к опухолям и отечности. При жизни в сырых местах и влажном климате возникает предрасположенность к опухолям и внутренним новообразованиям.

ИЮНЬ. Люди, родившиеся в этот период, редко обладают крепким от природы здоровьем. Типичные заболевания: нервные расстройства, заикание, недостаточная подвижность языка, плевриты и пневмония, экземы, болезни крови.

ИЮЛЬ. Большая часть болезней порождена плохо контролируемыми эмоциями и большим воображением. Им необходимо постараться преодолеть тревогу, напряжение, страх перед будущим. Пренебрежение к здоровому питанию очень часто провоцирует у них пищевые отравления, воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте, опухоли внутренних органов и водянку.

Вероятные болезни: ревматизм, подагра, циркулярная дистония, лихорадка, длительные простуды, легочные заболевания.

АВГУСТ. Родившиеся в этом месяце характеризуются

высоким уровнем здоровья и способностью быстро восстанавливать силы. Эти люди излучают жизненную энергию. Однако серьезные угрозы их здоровью представляют аритмия и вызванная ею циркулярная недостаточность, склонность к острым ревматическим атакам из-за сильных общих воспалений, стрессам. Болеют редко, но если заболевают, трудно поддаются лечению. Естественные средства оздоровления очень эффективно и быстро преобразуют этих людей в лучшую сторону.

СЕНТЯБРЬ. Самый здоровый тип из всех знаков Зодиака. Однако эти люди очень чувствительны к среде — малейшая дисгармония или психологическое напряжение отрицательно действует на их нервы вплоть до расстройства пищеварения (несварение желудка, запоры, кишечные колики, дизентерия).

Слабые места: легкие, брюшная полость, руки и область плечевого пояса.

ОКТАБРЬ. Это тип людей не отличается избыточной жизненной силой, но им от рождения присущ инстинкт, позволяющий поддерживать здоровое тело и здоровый дух. Они обладают способностью быстро восстанавливать силы. Однако при перенапряжении могут возникать болезни почек.

Слабые места: почки, почечная и поясничная области.

Вероятные болезни: люмбаго, энурез, уремия, воспаление мочевого пузыря, почечные камни, диабет, киста яичников, рак.

НОЯБРЬ. От рождения не отличаются хорошим здоровьем. Склонны к следующим заболеваниям: свищи, геморрой, воспаление мочевого пузыря, болезни половых органов, нарушения работы желез внутренней секреции, заболевания верхних долей легких и бронхов, травматизм.

По достижении 21 года устойчивость к заболеваниям и жизненная сила значительно возрастают.

ДЕКАБРЬ. Здоровье от природы хорошее. Следует опасаться переохлаждения, физического и умственного перенапряжения, что может вызвать ишиас, ревматизм, заболевание бедер, травмы ног. Вредные привычки, связанные с интоксикацией организма, и избыточное питание вызывают нарушение в работе печени и в состоянии кровеносной системы.

Слабые места: ягодицы, нижний отдел позвоночника, бедренные кости.

Оценка биологического возраста

Для комплексной оценки биологического возраста можно воспользоваться показателем уровня физического здоровья (см. табл. 7). Идеальный биологический возраст соответствует 7 и более баллам. Такой показатель характерен для лиц в возрасте 20—25 лет, ведущих здоровый образ жизни.

Показатель уровня здоровья 6,0—6,9 балла соответствует возрасту до 30 лет, 5,0—5,9 балла — до 40 лет, 4,0—4,9 балла — до 50 лет, 3,0—3,9 балла — до 60 лет, 2,0—2,9 балла — до 70 лет и менее 2 баллов — свыше 70 лет.

Для оценки биологического возраста отдельных органов и систем разработаны специальные тесты.

Возраст кожи. Большим и указательным пальцем зажмите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттяните ее на 5 с. Если следы зажатия исчезнут за 5 с и менее, биологический возраст кожи не превышает 45 лет, за 6—15 с — 60 лет, и за 16—55 с — 70 лет.

Возраст глаз. Постарайтесь прочитать газетный текст на максимально близком от глаз расстоянии и измерить его линейкой. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 года — на 14 см, а в 60 лет это расстояние увеличивается до 1 м.

Быстрота реакции. Стоя, рука вперед, пальцы прямые, ладонь внутрь. Партнер располагает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони на расстоянии 1—2 см. Нулевая отметка находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание!» партнер в течение 5 с должен отпустить линейку. Задача первого как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки.

Биологический возраст определяется по месту перехвата линейки. Показатель 12 см соответствует возрасту 20 лет, показатель 25 см — возрасту 60 лет.

Тест на равновесие. Стоять как можно дольше босиком на одной ноге (другую поджать), руки в стороны, глаза закрыть. Показатель 30 с и более соответствует молодому возрасту, менее 5 с — старческому.

2. Универсальные средства оздоровления и лечения

Прежде чем перейти к конкретным заболеваниям, ознакомьтесь с универсальными средствами оздоровления и лечения, которые накопил богатый народный опыт.

а) физическая нагрузка

В системе средств естественной терапии и профилактики заболеваний одно из первых мест принадлежит физической культуре. Установлено, что лица, постоянно занимающиеся физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой, или не болеют совсем, или болеют крайне редко. О необходимости движения для профилактики и лечения заболеваний говорили еще древние. Так, Гораций утверждал: «Если не бегаешь, когда здоров, будешь бегать, когда заболеешь», а мыслитель XVIII века Гесс писал: «Движение может заменить лекарства, но все лекарства мира не могут заменить движение». Единственный путь преодоления гиподинамии — физическая нагрузка. Если она, нагрузка, недостаточна, то после 40 лет отмечаются усталость на работе, беспричинное плохое самочувствие, появляются первые признаки гипертонии и атеросклероза, невроза, ожирения, заболевания позвоночника, одышка, нарушение сна и другие отклонения в состоянии здоровья.

В настоящее время насчитывается свыше 40 заболеваний, которые полностью или частично вылечиваются только с помощью бега (практическое излечение у 56% пациентов, явное улучшение здоровья — у 34%, без изменений — 10%). Среди них — ишемическая болезнь сердца, гипертония I и II степени, атеросклероз, кардиосклероз, вегетососудистая и нейроциркуляторная дистония, тонзиллит, холецистит, неврастения, полиартрит, подагра, ревматизм, радикулит, остеохондроз, расширение вен, язва желудка, невроз, хронические воспалительные заболевания и др. Причем при неврастении лечение бегом дает 100%-ный успех, а по данным канадского ученого Т. Ковано, смертность при лечении бегом от сердечно-сосудистых заболеваний в 8—10 раз меньше, чем при традиционных способах их лечения. К. Купер выявил, что с помощью аэробной нагрузки в большинстве случаев можно добиться снижения давления у гипертоников. Описаны даже случаи полного излечения с помощью бега облитерирующего эндартериита и даже мерцательной аритмии, при которой бег противопоказан. Однако иногда для больных с перечисленными диагнозами аэробная нагрузка оказывается неэффективной, тем не менее, общее состояние здоровья и в этих случаях улучшалось. Такие недостаточно удовлетворительные результаты были обусловлены, скорее всего,

методическими просчетами или тем, что болезнь была слишком запущена и вызвала патологические изменения в организме.

Методика занятий для профилактики болезней и оздоровления организма изложена в разделе «Естественные эликсиры молодости и суперздоровья», а лечение наиболее распространенных заболеваний — в разделе «Хатха-йога» и в последующих главах.

Однако следует помнить, что одна физическая нагрузка может оказаться бесполезной (и даже вредной!), если не используется такой мощный фактор универсального оздоровления, как естественное натуральное питание. Основные положения здорового питания изложены в разделе «Секреты активного долголетия и достижения суперздоровья». Там же описаны наиболее целебные продукты, их свойства и способы приготовления. Ниже приводятся другие наиболее эффективные специальные средства и методы лечения, которые рекомендует народная медицина, ученые и целители.

б) оздоровление сырыми соками (по Норману В. Уокеру)

Первым шагом к оздоровлению тела является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка шлаков в нем замедляет процесс выздоровления.

Прежде чем употреблять соки в качестве лечебного средства, нужно очиститься. Для очищения можно использовать йоговские способы (Варисара Дхаути или Праксалану). Для тех, кто не освоил указанные методы очищения, применяется следующий быстрый и эффективный метод очищения организма.

Утром, натощак, выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли. Количество выходящих нечистот может составить 2—3 литра. Это приводит к обезвоживанию организма. Поэтому нужно выпить около двух литров свежих соков (лучше из citrusовых: 6 средних грейпфрутов, три лимона, а остальное — апельсины), разбавленных двумя литрами воды. Начинать пить сок через 0,5 часа после принятия раствора глауберовой соли и продолжить пить его через двадцать или тридцать минут, пока не кончится смесь. Весь день ничего не есть (вечером можно съесть немного грейпфрутов, апельсинов или выпить их сок). Перед тем как лечь спать, сделать

клизму двумя литрами чуть теплой воды (в которую можно добавить сок одного или двух лимонов).

Такую процедуру очищения следует проделывать три дня подряд: в результате из организма будет удалено примерно двенадцать литров токсичной жидкости и замещено таким же количеством ошелачивающей жидкости.

На четвертый и последующие дни следует начинать пить сырые соки.

Для получения заметных результатов у взрослых необходимо выпивать не менее 0,5 л сока в день в течение нескольких недель (интервал приема сока 1—2 ч).

Ниже приводятся качественные и количественные соотношения при различных расстройствах здоровья (первые составы предпочтительней последующих).

АЛЛЕРГИЯ:

- 1) морковь, шпинат в соотношении 10:6
- 2) морковь, свежие огурцы, свекла 10:3:3
- 3) морковь

АППЕНДИЦИТ (во избежание операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами с перерывами 15—30 мин):

- 1) морковь
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

АТЕРОСКЛЕРОЗ:

- 1) морковь
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3
- 3) морковь, свекла, сельдерей 8:3:5

АРТРИТ:

- 1) грейпфрут
- 2) морковь, шпинат 10:6
- 3) сельдерей
- 4) морковь, сельдерей 9:7

АСТМА:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) хрен с лимонным соком (1 лимон на 10 г хрена)
- 3) морковь, сельдерей 9:7
- 4) морковь, редька или редиска 11:5

БЕЛОКРОВИЕ:

- 1) морковь
- 2) морковь, свекла 13:3 (свекла с ботвой)

БЕСПЛОДИЕ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 3) морковь

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ (катаракта и другие):

- 1) морковь
- 2) морковь, шпинат 10:6

БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 2) морковь, шпинат 10:6

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 2) морковь, шпинат 10:6
- 3) морковь

БОЛЕЗНИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 2) морковь, шпинат 10:6

БОЛЕЗНИ ПРОСТАТЫ:

- 1) лимон
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 3) морковь, шпинат 10:6

БРОНХИТ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, одуванчики 12:4

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

ГЕМОРРОЙ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

ГЛУХОТА:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка 9:5:2

ГИПЕРТОНИЯ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ НОГ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 3) морковь

ГРЫЖА:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь

ПОЛИОМИЕЛИТ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка 9:5:2

ДИАБЕТ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:3:2

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

ЗАПОР:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

ОЖИРЕНИЕ:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь
- 3) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

ПОДАГРА:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

в) восточные средства

1. (Это средство рекомендуют йоги). Взять в левую руку стакан с простой водой. Над стаканом в течение 3—5 мин, сосредоточившись, поводите правой рукой (ладонью вниз) — из нее лучится энергия. Вспомните, от каких болезней вам необходимо избавиться: вода сохранит эту информацию. Пейте 2—3 глотка в день в течение месяца. Обязательно убедите себя, что это средство должно помочь.

2. (Это средство рекомендуют тибетские врачеватели). Перед сном, лежа в постели на спине, сделать на 8 с вдох,

затем задержать дыхание на 15—30 с (чем дольше, тем больше концентрируется энергия) и медленно сделать выдох на 16 с. Во время задержки дыхания мысленно представьте, как в легких образуется энергия в виде небольшого белого облака на фоне голубого неба. Выдыхая, мысленно направляйте его из легких к больному месту по кратчайшему пути. Как установлено, задержка дыхания приводит к повышению содержания диоксида (двуокиси) углерода в крови, что действует как сосудорасширяющее средство.

3. **МАССАЖ.** Японский ученый Н. Такухиро рекомендует ежедневно массировать пальцы рук: массаж большого пальца *повышает функциональную активность мозга*, массаж второго пальца *положительно воздействует на состояние желудка*, третьего — *на кишечник*, четвертого — *на печень* и массаж мизинца *улучшает работу сердца*, снимает психическое напряжение и нервное переутомление.

Массируются (надавливанием) поочередно пальцы обеих рук от основания пальца до его кончика (включая подушечку) в такой последовательности: лицевая, тыльная, а затем боковые стороны.

Для повышения общей работоспособности эффективен также *точечный массаж* — массаж точек общего воздействия (см. рис. 15).

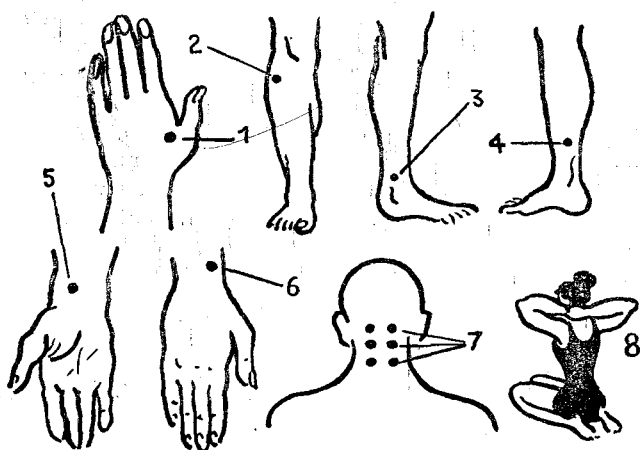


Рис. 15. Точечный массаж для повышения работоспособности

4. **ЙОГА.** Универсальным средством профилактики и лечения многих заболеваний являются занятия йогой. Они наиболее эффективны в том случае, если выполняются в комплексе и с определенной последовательностью. Один из таких комплексов приведен в разделе «Хатха-йога». Там же описана и методика самостоятельного освоения йоговских упражнений, а также эффективность отдельных асан.

Специальное упражнение. Стоя, раскачивание туловища вперед-назад (с пятки на носок) с закрытыми глазами. Повторить 30 раз, остановиться, резко запрокинуть голову назад и раскрыть глаза. Устраняет головную боль, нормализует давление и улучшает общее состояние организма.

г) народные средства

1. Растворить в 1 л воды 1 ст. ложку каменной соли, добавить 40—50 г нашатырного спирта и 10 г камфорного спирта, перемешать. Принимать по 1 ч ложке микстуры, запивая 150 г холодной воды (детям принимать столько капель микстуры, сколько им лет) *при изжоге, рвоте, головной боли, диатезах, простуде.* После приема этого средства температура спадает в течение 20—30 мин.

2. Свежий сок чистотела и мази из него применяются для лечения экземы и рака кожи (под контролем врача), бородавок, мозолей. Мазь или сок наносится на пораженные участки кожи. Водный настой чистотела используется в качестве *мочегонного, желчегонного, слабительного и болеутоляющего средства.*

3. Положить 400 г листьев алоэ (возраст не менее 3 лет) в полиэтиленовый мешок и выдержать в холодильнике 7 дней. Затем пропустить через мясорубку, смешать с 0,5 л майского меда и 0,7 л крепкого красного виноградного вина, вылить в стеклянную посуду и настоять 5 дней в темном прохладном месте. Пить по 1 ч. ложке в течение месяца 3 раза в день за час до еды, в следующие 1—2 месяца — по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. При необходимости курс лечения повторить через полгода. Для усиления лечебного эффекта можно добавить в этот состав мумие (2—3 г, при хорошей переносимости). Средство применяют при лечении *онкологических заболеваний, застарелых воспалительных процессов, радикулита, гипертонии, склероза, заболеваний крови, астмы, туберкулеза легких, женских заболеваний.*

4. 5 ст. ложек иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты) мелко измельчить и залить 0,5 л воды. Довести до кипения и варить на малом огне 10 мин. Оставить на 6—8 ч в тепле, процедить и пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день для выведения из организма радионуклидов и других вредных химических веществ. При добавлении в отвар 2—3 ст. ложек плодов шиповника и 2 ст. ложек луковой шелухи применять это средство при рассеянном склерозе, атрофии мышц и зрительного нерва, судорожных состояниях, при болезнях почек и многих других заболеваниях.

При рассеянном склерозе, помимо указанного средства, помогает многодневное голодание до полной очистки организма и появления чувства голода. После поста очень аккуратно следует сделать вход (см. раздел «Естественные эликсиры молодости»).

5. 50 г почек березы настоять в 0,5 л водки в течение 10 дней. Принимать от половины до 1 ч. ложки с водой 3 раза в день за 15—20 мин до еды. Это универсальное средство лечения применяется при остром ревматизме, воспалениях печени, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, болезнях почек и мочевого пузыря, родильной горячке, нарушении обмена веществ, для удаления из организма балластных веществ и его очищения. Наружно при кожных заболеваниях, зубной боли (приложить ватку с настойкой на больной зуб), пролежнях, нарывах, вздутых венах, ранах. Настойка почек березы или отвар их, а также отвар листьев является глистогонным средством при острицах и аскаридозе. Отвары почек и листьев могут применяться вместо настойки и при других заболеваниях.

Приготовление отвара: 1 ч. ложка почек на полстакана кипятка, употреблять по 2 ст. ложки 3 раза в день. Или: 5—10 г на стакан воды и пить по стакану 3 раза в день.

Настойка на спирту: 25 г почек на 100 г спирта, настаивать в течение 8 дней, принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка на водке: сложить почки в сосуд с плотной пробкой на $\frac{1}{3}$ и заполнить его полностью водкой. Изредка взбалтывая, настаивать 10 дней. Употреблять по 40 капель 3—6 раз в день за 15—20 мин до еды.

Отвар молодых листьев: 10 г на стакан воды.

Собирать почки следует весной в тот момент, когда они набухли, но еще не показались зеленые листочки. Собранные почки высушить.

6. 1 ст. ложка ягод рябины красной на стакан кипятка, настоять 4 ч. Принимать по $1/2$ стакана 2—3 раза в день. Или 1 кг ягод (можно протертых) перемешать с 1,5 кг сахара. Принимать по 1 ст. ложке 3—5 раз в день. Средство применяется при авитаминозах, тяжелых заболеваниях, ведущих к ослаблению организма, малокровии, гипертонии, подагре, геморрое, гипацидном гастрите, мочекаменной болезни (отвар плодов), заболеваниях мочевого пузыря (отвар плодов), заболеваниях печени (отвар коры), сахарном диабете (отвар коры), ожирении (отвар коры), как кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное и легкое слабительное.

7. 1—2 ст. ложки растертых ягод калины красной залить стаканом кипятка, настоять 2 ч. Принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды. Применять при простудных заболеваниях, кашле, ухудшении работы сердца, гипертонии, опухолях, запорах, язве желудка и других заболеваниях органов пищеварения, фурункулах, карбункулах, экземе, язвах на коже.

8. 1 ст. ложку коры калины красной на стакан воды, кипятить 30 мин на медленном огне, охладить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день после еды при внутренних кровотечениях, особенно маточных, геморрое, хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, простудах, как спазмолитическое и успокаивающее средства.

9. Исследования показали высокую эффективность лечения многих заболеваний яблочным уксусом.

Приготовление яблочного уксуса. Любой сорт яблок протереть на средней терке. На 5 л кипяченой воды взять 5 кг тертых яблок, 100 г дрожжей, 200 г ржаных сухарей и 1 кг сахара. Всю массу поместить в эмалированную посуду, накрыть тканью, поставить в теплое место. Массу следует перемешивать 3—4 раза в сутки.

Через 10 дней раствор процедить, добавить по 100 г меда и сахара на 1 л раствора. Раствор поместить в стеклянную посуду, накрыть марлей. Уксус будет готов, когда жидкость перестанет бродить, и осадок осядет на дно, на что уходит, в общей сложности, 4—6 недель. Готовый уксус фильтруют через тройной слой марли, разливают в бутылки, плотно закрывают пробками и хранят в прохладном месте. Рекомендуется пить яблочный уксус 3 раза в день за 30 мин до еды: на 1 или $1/2$ стакана воды надо взять 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда.

Яблочный уксус помогает от артрита, полиартрита, отложения солей, ангины, мастита, мигрени, вылечивает заболевания сердца и желудочно-кишечного тракта.

Ожоги и лишай рекомендуется поливать чистым уксусом, курс лечения 3—4 недели.

Яблочный уксус содержит много калия, который необходим для нормальной работы сердечной мышцы (миокарда). В год следует употреблять не менее 12 л яблочного уксуса.

10. При гастрите, язвенной болезни, холецистите, панкреатите, колите, спазмах желудка, кишок, кровеносных сосудов, а также при вздутии кишечника применяется настой ромашки (1—2 ч. ложки на стакан кипятка, настоять 20 мин, процедить, принимать по $1/2$ — $3/4$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды). Ромашку можно заварить и пить как чай в более слабой дозировке ($1/2$ ч. ложки на 0,5 л кипятка).

При подагре принимать ванны из ромашки (200 г на 10 л воды), на флюс и чирей наложить мешочек с распаренными цветками ромашки и черной бузины в равных пропорциях.

|| Собирать цветы лучше днем или к вечеру в сухую погоду, прихватывая 1—2 см стебелька цветоножки. При сушке 1 раз в день сырье ворошить, хранить в закрытой посуде.

11. Много болезней излечивается с помощью следующего средства: мед майский — 625 г, алоэ — 375 г, вино красное — 625 г. (Алоэ 3—5-летней давности не поливать до среза 5 дней, а затем измельчить в мясорубке). Все смешать и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 ч. ложке первые пять дней, а все последующие дни — по 3 раза в день по 1 ст. ложке за час до еды. Продолжительность курса лечения 3—7 недель.

Исцеляется радикулит, склероз, гипертония, паралич, заболевания почек, ревматизм, головная и зубная боли, психические расстройства, онкологические заболевания, заболевания сердца, печени, хронические заболевания крови, легких, заболевания желудка, тромбофлебит, подагра, астма, гипертония, гипотония, женские болезни.

При исцелении туберкулеза применяется следующий состав: мед — 1 стакан, спирт — 1 стакан, березовые почки сухие — 1 ст. ложка. Смесь настоять в прохладном темном

месте 9 дней и принимать по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день. Продолжительность курса лечения 3—7 недель.

При *язве желудка* к приему настоя (мед, алоэ, красное вино) добавляется ежедневный прием свежего отвара картофеля. Очищенный картофель отварить, слить воду и пить ее (не соленую) по 0,5—1 стакану 3 раза в день. Иногда при исцелении язвы желудка помогает прием только отвара картофеля.

12. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУМИЕ

Методика использования мумие при лечении болезней следующая:

1. *Ангина*. Несколько раз в день принимать мумие по 0,2 г за 0,5 часа до еды. Сосать как конфету.

2. *Колит*. Принимать 0,15 г 1 раз в день на ночь, запивая сладким напитком.

0,15 г мумие положить в чайную ложку с содой, подождать минуту (пока мумие растворится).

Курс лечения: принимать мумие 10 дней, 5 дней перерыв. Провести 3—4 курса.

3. *Воспаление среднего уха*. Если из уха течет, то вложить в ухо тампон, пропитанный раствором мумие (в 1 г борного спирта растворить 0,2 г мумие), предварительно закапав в ухо 1 каплю раствора мумие (0,07 г на 1 г борного спирта).

4. *Геморрой*. Размягчить теплом рук мумие массой 0,2 г и смазывать шишки внутри прямой кишки на ночь и утром до их полного исчезновения. Параллельно принимать 0,2 г мумие, растворенного в столовой ложке воды утром за час до еды и вечером через три часа после еды. Курс лечения как при колите. Количество курсов 3—4.

5. *Диабет*. По 0,2 г до еды и перед сном (также как при геморрое), 3—4 курса.

6. *Гипертония*. Принимать один раз 0,2 г перед сном. 3—4 курса.

7. *Заболевание сердца*. По 0,2 г перед сном. Если боли усиливаются, уменьшить дозу.

8. *Спазмы сосудов головного мозга, климакс* — по 0,2 г утром за 30 минут до еды. 3—4 курса.

9. *Язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки*. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды с соком по 0,2 г. Пить 14 дней, 15 дней перерыв.

10. Камни в почках, болезни желчного пузыря, болезни печени. 3 раза в день за полчаса до еды по 1 стакану раствора (0,25 г мумие на стакан воды). Провести 3—4 курса.

При болезнях желчного пузыря и печени после стакана раствора лучше принять 50—60 г сока сырой свеклы.

Внимание! На период приема мумие запрещается употребление алкоголя.

13. ОЗДОРОВЛЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Этим способом можно избавиться от большого количества болезней, не прибегая к лекарствам. Острое заболевание проходит очень быстро, в течение трех дней. Лечение застарелых, хронических болезней может быть длительным, иногда оно длится годами. Этим способом можно вылечить следующие заболевания: *головная и зубная боли, тромбоз, флебит, заболевания крови, паралич, радикулит, экзема, эпилепсия, опухоли, заболевание желудка, кишечника, печени, сердца, легких, женские заболевания, энцефалит* и др. Этот способ оздоравливает весь организм и, одновременно, предупреждает и устраняет начальную стадию злокачественного заболевания (опухоли) и инфаркта. Метод прост и безвреден, эффективен и испытан при различных расстройствах здоровья. Временное обострение является результатом рассасывания болезни.

Способ оздоровления: растительное масло (лучше подсолнечное или кукурузное) в количестве не более столовой ложки сосредоточивается в передней части рта, затем масло сосется как конфета, глотать масло нельзя. Сосание проводится в течение 15—20 мин без напряжения. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то сосание не доведено до конца и время сосания нужно продлить. После этого нужно прополоскать рот и выплюнуть воду в унитаз, так как выплюнутая вода инфицирована. Эту процедуру надо делать утром, один раз в день, натощак, но можно и вечером, перед сном. Для ускорения оздоровления можно делать процедуру несколько раз в день. В выплюнутой жидкости содержится огромное количество возбудителей многих заболеваний. Во время сосания усиливается способность организма активизировать жизненные процессы, налаживается обмен веществ, и человек выздоравливает. Принимать процедуру надо до тех пор,

пока появятся в организме бодрость, сила, спокойный сон. После пробуждения у человека не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, хорошая память, он должен чувствовать себя хорошо отдохнувшим. Следует иметь в виду, что при оздоровлении этим способом может возникнуть обострение, особенно у людей с комплексом болезней, когда начнут рассасываться очаги, ему может показаться, что стало хуже. Часто болезнь в организме протекает скрыто, человек ее не ощущает и считает себя здоровым, а после применения процедуры самочувствие его вдруг ухудшается. Это значит, что начал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание и мог бы стать смертельным. Даже во время обострения не следует прекращать процедуру: даже лежа в постели с повышенной температурой, можно применять этот способ. Во время радикулита больной почти беспрестанно принимает процедуру и через три дня встает на ноги совершенно здоровым.

14. ЛЕЧЕНИЕ ВАЛЕРЬЯНКОЙ

Запах валерьянки привлекает не только кошек, но и мышей, и крыс. Видимо, организм животного чувствует целебную силу валерьянки. Это давно известно, и она является распространенным средством оздоровления.

Методика оздоровления. Валерьяновые капли следует брать чистыми, не на эфире, а на спирте и без примеси других сердечных капель. Метод прост: нужно только вдыхать (нюхать) валерьяновые капли перед сном. 1—2 раза вдохнуть каждой ноздрей. Но, по мере приобретения опыта, каждый найдет для себя соответствующую дозу вдыхания. Если на следующий день болит голова, это значит, что доза была велика, нужно уменьшить дозу, делать неглубокие вдохи (а затем постепенно углубить их).

После курса оздоровления в организме происходят следующие положительные изменения:

- в течение 3—4 месяцев состояние здоровья и самочувствие значительно улучшаются;
- прекращаются головные боли и неприятные ощущения в области сердца;
- укрепляется нервная система;
- уменьшаются спазмы сосудов головы;
- улучшается зрение; устраняется потемнение хрусталика глаза;
- проходит бессонница.

Нельзя нюхать валерьянку в то время, когда надо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после процедуры может привести к нервному расстройству.

Улучшение состояния здоровья происходит уже после нескольких недель использования валерьянки.

15. УРИНОТЕРАПИЯ (лечение мочой)

Метод направлен на лечение всего организма в целом, благодаря чему излечиваются многие болезни.

Прием мочи внутрь является специфическим средством профилактики и лечения собственных заболеваний, тонизирует организм, а также служит мощным средством удаления шлаков и токсинов из организма. В норме урина содержит около 200 наименований различных веществ (микроэлементы — кальций, натрий, калий, фосфор, железо и др., аминокислоты, комплекс витаминов; гормоны; структурированная вода, обладающая долговременной информационной памятью о состоянии человека, в этом случае урина действует как вакцина — и др.).

Способы оздоровления

1 способ. На фоне голодания (длительность голодания зависит от степени запущенности болезни, а его методика изложена в разделе «Естественные эликсиры молодости») ежедневно в течение 3—30 дней принимается своя моча, как вода при обычном голодании. Моча должна выпиваться полностью (без перерыва и с нечетным количеством глотков) с первого до последнего дня голодания, какого бы качества она ни была.

Для того, чтобы набрать урину для приема, необходимо встать лицом на Восток. Струя урины при этом, пересекая перпендикулярно магнитное поле Земли, получит дополнительную порцию энергии.

Одновременно 1 раз в день в течение 1—2 ч или 6 раз в день по 40—50 мин все тело нужно растирать мочой. Наиболее важными частями при растирании являются лицо, шея и ступни (особенно подошвы). После растирания тело обмывается теплой водой. Для растирания можно использовать чужую мочу (особенно здоровых людей и детскую) или часть своей мочи.

При растирании следует учитывать время пониженного функционирования больного органа. Например, при слабой печени это время будет с 23 до 3 ч. И если массаж про-

водить с 11 до 15 ч, то эффект растирания будет обратный — функция печени будет подавлена. Время наименьшей активности частей тела: желчный пузырь и печень — 1 ч, легкие и тонкий кишечник — 5 ч, желудок и селезенка — 9 ч, сердце и толстый кишечник — 13 ч, мочевой пузырь — 17 ч, район солнечного сплетения — 21 ч. Растирания лучше делать 6 раз в сутки за 20 мин до указанного времени и заканчивать через такое же время после него. При массаже 1 раз в сутки нужно выбрать время функционирования наиболее слабого органа вашего тела.

Указанным способом исцеляются многие серьезные болезни, которые невозможно вылечить обычным путем. В результате лечения происходит не только выздоровление, но и омоложение всего организма — морщины разглаживаются, а кожа приобретает упругость. Курс лечения рекомендуется проходить под контролем специалиста или в стационаре.

2 способ. Каждый день утром пить свою мочу, соблюдая условия здорового питания (см. раздел «Питание»). Этот облегченный метод можно применять для профилактики заболеваний в течение всей жизни, а также лечить некоторые заболевания в начальных стадиях.

Противопоказания к уринотерапии: гиперазотемия, уремическое состояние, нарушение азотовыводящей функции почек. Нельзя также лечиться уриной злым, завистливым и нечистоплотным людям, так как их организм функционирует в тяжелых отрицательных электромагнитных излучениях и выделяет воду, насыщенную тяжелыми микроэлементами. Получая их дополнительную дозу вместе с уриной, человек только ухудшает свое состояние вплоть до летального исхода. При заболеваниях почек, пиелонефрите необходимо занять урину у однополых детей или членов семьи и через несколько дней перейти на собственную урину.

д) поддержание кислотно-щелочного равновесия

Нейтральная реакция среды соответствует физиологическому значению водородного показателя pH около 7,0. Каталитическая же активность белков-ферментов почти полностью теряется уже от небольших колебаний pH среды. Специалисты-медики утверждают, что сдвиг pH на 0,4—0,5 приводит к тяжелым нарушениям функций орга-

низма вплоть до гибели. (За исключением небольшой группы ферментов, которые активны только при кислой или щелочной среде).

Нарушение кислотно-щелочного равновесия (КЩР) происходит при сбое механизмов саморегуляции внутренней среды организма. При этом сдвиг может быть как в кислую сторону, так и в щелочную.

Сдвиг кислотно-щелочной среды (КЩС) в кислую сторону сопровождается нарушением кислородоснабжения внутренних органов и избыточным положительным электрическим зарядом тела. Положительный заряд тела свидетельствует о наличии в нем избытка положительных ионов металла, в том числе тяжелых. Длительное отклонение КЩС в кислую сторону приводит к следующим заболеваниям: *полипы толстой кишки и других отделов пищеварительного тракта, гинекологические заболевания, простатит, онкологические заболевания внутренних органов.*

Причиной «закисления» организма могут быть неправильное питание, нарушение электрического контакта тела с внешней ионизированной средой и др.

Длительное отклонение КЩС организма в щелочную сторону сопровождается общим отрицательным электрическим зарядом тела, при соответствующих условиях внешней среды приводит к следующим заболеваниям: *инфекционные заболевания, злокачественные заболевания крови (Т-клеточный лейкоз), синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), психические заболевания, обострение сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.* Устранение щелочной реакции внутренней среды является естественным методом профилактики и лечения указанных заболеваний. Так, например, по данным В. Покровского, вирусы СПИДа в кислой среде погибают в течение 5 суток.

При здоровом сердце, отличном внешнем виде нарушения регуляторных механизмов системы гомеостаза (постоянства внутренней среды в организме) приводят к заболеваниям, которые Н. Ф. Морозов называет «болезнями здоровых людей»: *склероз сосудов головного мозга, инсульт, паралич, локальные онкологические заболевания, ожирение, заболевание печени, почек, гипертония.* Отсутствие полноценных регуляторных механизмов вызывает нарушение общего нейтрального заряда тела и нейтральных зарядов его отдельных органов, что провоцирует *неврастению,*

бессонницу, спондилез, остеохондроз, отложение солей, желчекаменную и мочекаменную болезни.

Указанные заболевания приводят к естественной гибели организма в том случае, если патогенное состояние достигло того рубежа, за которым дальнейшее существование организма становится невозможным.

Способы определения нарушения кислотно-щелочного равновесия

Практикуемое в настоящее время определение кислотно-щелочного показателя (рН) по моче или венозной крови может дать лишь его усредненное значение без выявления рН в отдельных органах и системах. Но именно в последнем случае отклонение численного значения рН может помочь определить место и характер предполагаемых патологических процессов и выбрать естественные методы восстановления КЩР.

Проблему отклонений рН в отдельных органах и системах можно решить, как считает Н. Ф. Морозов, путем измерения электрических потенциалов относительно земли в различных органах через соответствующие биологически активные точки при условии предварительного восстановления их проводимости. Для этого с помощью чувствительного вольтметра или гальванометра следует определить полярность и величину электрического заряда. При отсутствии этих приборов сильное «закисление» организма определяется путем касания любого заземленного предмета, например, водопровода. При значительном положительном заряде человека при этом «бьет током». Если искра направлена на заземленный предмет или на другого человека, то общий электрический заряд тела — отрицательный, то есть КЩС сдвинута в щелочную сторону.

При небольших отклонениях от КЩР электрический заряд тела не достигает величины искрового пробоя. В этом случае можно воспользоваться другими методами.

Поскольку щелочь является ядом для организма, то она обнаруживает свое присутствие *жжением языка и соевым налетом в полости рта, а также болями в суставах и во всем теле.* Защитная функция организма, уменьшающая концентрацию токсинов и способствующая их удалению, проявляется в виде *отечности, выделения слизи, спазм в органах дыхания, спазм артерий и т. д.*

Применение методов естественного оздоровления приводит к постепенному растворению и удалению солей, отложившихся в суставах и мышцах. При этом «притертость» поверхностей суставов нарушается, а болевые ощущения в них усиливаются. Такой признак является важным сигналом начавшегося очищения и оздоровления организма.

Кислая КЩС (ацидоз) сопровождается общим положительным зарядом тела и появляется при спокойном Солнце, нормальном или слабом геоэлектрическом поле, ношении одежды из отрицательно электризующейся ткани (капрон, кримплен), недостаточном контакте ног с приземным отрицательным слоем атмосферы и подошв с Землей, употреблении большого количества кислых и белковых продуктов при одновременном недостатке овощных и зелени. Признаками ацидоза являются: пониженное настроение, слабость, сердцебиение, кашель с мокротой, низкое общее энергетическое состояние и ряд других.

Способы поддержания кислотно-щелочного равновесия

Для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме необходимо:

— ограничить поступление извне и уменьшить отрицательное влияние на жизнедеятельность токсинов любого происхождения (см. разделы «Питание», «Средства и методы естественного очищения организма», «Вывод радионуклидов и тяжелых металлов»);

— с целью устранения нарушений в системе ферментообразования постоянно включать в рацион продукты, содержащие «живые» витамины и микроэлементы (см. раздел «Питание»). При кислой среде наилучшими средствами, способными ощелачивать организм, являются свежие соки моркови, свеклы, репы, капусты, редьки, огурцов, тыквы, кабачков, люцерны, одуванчиков, а при общей щелочной среде — кислые фруктовые соки: яблочный, лимонный, апельсиновый и др. Для нейтрализации кислой КЩС следует употреблять в пищу корнеплоды (свеклу, морковь, репу, редьку и т. д.), а для нейтрализации щелочной КЩС — фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких сортов (яблоки «антоновка», клюква, красная смородина и т. д.);

— исключить прием больших доз алкоголя, так как спиртные напитки превращаются в организме в уксусную

кислоту, которая сдвигает КЩР в кислую сторону. Спирт, появляющийся в организме в результате обмена веществ даже у совершенно не употребляющего алкоголь человека, следует нейтрализовывать приемом чистой воды по 1—3 глотка через 20—30 мин;

— регулировать содержание клеточной углекислоты по нижнему, а кислорода — по верхнему пределам (см. «Дыхание» в разделе «Увеличение жизненной (психической) энергии»);

— поддерживать общий нейтральный электрической заряд тела: утром и вечером обливаться водой, принимать контрастный душ и воздушные ванны, пить родниковую воду, ходить по земле без обуви или заземляться другими способами. Нейтрализовать общий отрицательный заряд тела помогает йоговское дыхательное упражнение Бхастрика — попеременное по направлению дыхание через обе ноздри положительно заряженного атмосферного воздуха;

— исключить длительное пребывание в местах с высокой солнечной радиацией и, по мере возможности, защищаться от нее. (Высокий уровень солнечной радиации и жаркий климат усиливает щелочную реакцию КЩС).

Исследования В. Хаснулина показали, что сильное геоэлектрическое поле, вызванное высокой солнечной активностью при космических возмущениях на больных людей действует угнетающе, а на здоровых — возбуждающе. В последнем случае, очень высока вероятность переоценки своих сил, излишняя самоуверенность и другие психические отклонения, вызывающие отрицательные явления (конфликты, травматизм, катастрофы и т. д.);

— в регулярные комплексные физические занятия не менее 2 раз в неделю включать упражнения, тренирующие буферные системы крови — скоростные и скоростно-силовые нагрузки анаэробного характера (см. «Физическая нагрузка» в разделе «Естественные эликсиры молодости и суперздоровья»).

А для нормализации КЩС на отдельных участках тела эти занятия дополнять йоговскими упражнениями. Напряжение определенных мышц, соответствующее дыхание и сосредоточение внимания на отдельных участках тела при выполнении асан способствует накоплению там углекислоты или электронов, нормализующих КЩС (см. раздел «Хатха-йога»).

— современно восстанавливать местное нарушение обмена веществ после травм (ушибы, ранения, переломы костей и т. д.) с помощью массажа, лечебных физических упражнений и других средств;

— все болезни, не угрожающие в данный момент жизни, лечить естественными средствами. (Лекарственные препараты подавляют исполнительный механизм в системе гомеостаза и применять их следует только в крайнем случае);

— при возможности точно определять показатель pH в отдельных органах и во всем организме, что может иметь решающее значение для профилактики и лечения рака, СПИДа, Т-клеточного лейкоза и других заболеваний;

— при показаниях (болезнь, угрожающая жизни) принимать солевые заземленные ванны (метод Н. Ф. Морозова);

— поддерживать нормальную внутреннюю температуру тела (тренировать механизмы поддержания такой температуры путем закаливания — см. раздел «Средства повышения иммунитета»);

— не носить длительное время одежду из электризующихся тканей, для оконных штор не использовать синтетические ткани, которые электризуются за счет конвекции воздуха от отопительных приборов под окнами, а также избегать других электризующихся материалов. Последние лишают организм живительных аэроионов, делая воздух «мертвым». Однако при высокой космической активности синтетические шторы, например, могут стать хорошей защитой от сильного патогенного потока отрицательных частиц — электронов;

— при просмотре передач по цветному телевизору перед экраном установить медную сетку с выходом контакта через форточку на открытый воздух;

— носить нижнее белье из положительно электризующейся ткани, образующее на теле при трении отрицательный заряд (шерсть, лавсан и т. д.) для нейтрализации общего положительного электрического заряда (кислая КЩС), а белье на верхней части туловища — из отрицательно электризующейся ткани (капрон, кримплен) — для нейтрализации общего отрицательного электрического заряда тела (щелочная КЩС);

— для очистки головы, шеи, верхней части туловища через лимфатическую систему воспользоваться народным

средством — сосанием растительного масла (1 ст. ложку растительного масла сосать 25—30 мин, сплюнуть в канализацию, рот хорошо прополоскать теплой водой с питьевой содой);

— при нарушении обмена веществ, заболеваниях органов дыхания, кровообращения и др. использовать такое универсальное средство оздоровления и восстановления кислотно-щелочного равновесия, как лечебное голодание, при котором происходит очистка организма от шлаков и токсинов любого происхождения (см. раздел «Естественные эликсиры молодости и суперздоровья»);

— для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме можно использовать «живую» и «мертвую» воду.

Оздоровление «живой» и «мертвой» водой

«Живая» и «мертвая» вода получается путем электролиза воды: около анода образуется кислая среда («мертвая» вода), а около катода — щелочная среда («живая» вода). Чтобы жидкость не перемешивалась после выключения тока (из-за теплового движения молекул), в электролизной ванне ставится перегородка, пропускающая ток, но не позволяющая смешиваться продуктам электролиза (в простейшем случае — брезентовая перегородка).

Устройство можно сделать в домашних условиях, причем такое, которое позволяет получить «живую» и «мертвую» воду любой крепости. «Живая» и «мертвая» вода используется при различных расстройствах здоровья. Ниже приводится методика использования «живой» и «мертвой» воды.

Грипп. В течение суток 8 раз полоскать полости рта и носа «мертвой» водой. На ночь выпить $\frac{1}{2}$ стакана «живой» воды. Грипп исчезнет в течение суток.

Ангина. 3 суток полоскать горло «мертвой» водой, после каждого полоскания выпивать $\frac{1}{4}$ стакана «мертвой» воды. Температура снижается в первый день. На 3 сутки болезнь прекращается.

Зубная боль. Прополоскать полость рта один раз «мертвой» водой в течение 3—10 минут.

Аденома предстательной железы. В течение 8 суток 4 раза в день за 30 минут до еды принимать по $\frac{1}{2}$ стакана «живой» воды. Через 3—4 дня выделится слизь. На 8 день опухоль полностью исчезает.

Боль в суставах. 2 суток 3 раза в день перед едой пить по $1/6$ стакана «мертвой» воды. Боль пропадает в первый день принятия воды.

Экзема, лишай. 3—5 дней по утрам смазывать «мертвой» водой, после смачивать «живой» водой, через 10—15 минут.

Геморрой. 2 суток промывать трещины «мертвой» водой, затем прикладывать тампоны, смоченные «живой» водой, меняя их по мере высыхания. Кровотечение прекращается, трещины заживают.

Воспалительные процессы, закрытые нарывы, фурункулы. 2 суток прикладывать к воспаленному участку тела компресс, смоченный в прогретой «живой» воде. Перед наложением компресса больной участок смочить «мертвой» водой и дать просохнуть. На ночь выпить $1/4$ стакана «живой» воды.

Радикулит. 3 раза перед едой пить $3/4$ стакана «живой» воды. Боли прекращаются в течение суток.

Расширение вен. Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела «мертвой» водой, затем смочить марлю «живой» водой и приложить к пораженным участкам, принять $1/2$ стакана «мертвой» воды, и через 2 часа начать принимать по $1/2$ стакана «живой» воды с промежутком 4 часа (4 раза). Процедуру повторять в течение 2—3 дней. Участки вздувшихся вен рассасываются, вены заживают.

Воспаление печени. 4 дня принимать 4 раза в день по $1/2$ стакана активированной воды: первый день только «мертвую», остальные дни — «живую».

Гигиена лица. Утром и вечером после умывания умыться «мертвой» водой, а затем — «живой». Лицо становится белым, пропадают прыщи.

Нормализация кислотно-щелочной среды экстрасенсорным методом (как и методом рефлексотерапии) в пределах органа или участка тела без восстановления показателей, нормализующих биохимические процессы всего организма, надежного оздоровления дать не может: после устранения экстрасенсами заболевания очень часто возникают рецидивы или другие заболевания. Поэтому лечение биоэнергией может быть оправдано только в тяжелых случаях, когда существует угроза жизни человека. После устранения кризиса необходимо как можно быстрее перейти на естественные методы оздоровления всего организма.

3. Повышение иммунитета и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний

Иммунитет определяет невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. При его ослаблении, а не от того, что «где-то продудо», возникают инфекционные, иммунные и аллергические, а также онкологические заболевания. Предлагаем познакомиться с лучшими средствами для повышения защитных сил организма в любом возрасте.

а) средства повышения иммунитета

Указанные в предыдущих разделах оздоровительные средства позволяют значительно повысить иммунитет. Особенно эффективны для повышения защитных сил организма в любом возрасте *комплексная оздоровительная физическая тренировка с оптимальной нагрузкой, занятия йогой, здоровое питание* (достаточное количество свежей необработанной растительной пищи и воды, раздельное питание и др.), *периодическое голодание с очищением организма и закаливание* (см. соответствующие разделы). При необходимости за короткий промежуток времени еще больше повысить иммунитет организма следует применять специальные средства и народные методы.

СЫРОЕДЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА. Многие ученые (К. Ниши, С. Ватанабе, С. Аракелян и др.) считают, что основой всех болезней является употребление вареной пищи, лишенной энзимов и достаточного количества «живых» витаминов и микроэлементов, а также животной пищи. Введение в организм термически обработанного чужеродного для него белка сопровождается лейкоцитозом, т. е. мобилизацией защитных сил организма на переваривание этой пищи, в результате чего истощается реакция лейкоцитоза и ослабляется иммунитет. Организм реагирует на чужеродный белок так, как и на любые другие антигены (например, микробы или пересаженные органы). Это приводит к истощению реакции иммуногенеза. Таким образом, иммунитет, предназначенный для защиты организма от микробов и других инфекций, истощается при ежедневном многократном употреблении вареной или животной пищи. При приеме сырых продуктов лейкоцитоза не бывает. Снижение иммунитета часто является причиной различных аллергий. Исключение из пита-

ния животного (и в некоторых случаях — растительного) белка спасает от аллергии лучше, чем любые лекарства.

Полусыроедение является переходным к сыроедению питанием. Оно включает в себя употребление сырых и вареных растительно-молочных продуктов, которые сочетают и употребляют следующим образом:

утром и вечером — сырые продукты, в полдень — вареный обед;

утром и вечером — вареные продукты, в полдень — сырой обед;

во время каждого приема пищи сначала съедается сырое блюдо, а затем — вареное;

фрукты и орехи рекомендуется есть перед основной едой, а не после нее;

рекомендуется ограничиться двумя приемами пищи: с 9 до 11 и с 15 до 17 ч, а утром и вечером употреблять лишь жидкости: воду с фруктовыми и ягодными соками, чай из трав, листьев, кореньев и цветов и др.

Йоги в зависимости от количества приемов пищи за день разделяют людей следующим образом: 1 раз едят йоги, 2 раза — гурманы, 3 раза — больные люди.

Сыроедение прекрасно очищает, оздоравливает и омолаживает организм. С переходом на сыроедение почти всегда отмечается снижение, а затем и нормализация массы тела, появляется легкость в движениях, ясность ума и бодрое настроение, исчезают хронические заболевания. Частота пульса снижается с 60—70 уд/мин до 40 и менее, масса тела — с «рост, см, минус 100» кг до «рост, см, минус 108—110» кг, задержка дыхания на выдохе с 40—60 с до 3—4 мин.

При сыроедении необходимо следить за чистотой приготовления пищи; использовать различные продукты; соблюдать умеренность в питании.

Примерный рацион при сыроедении: 400 г яблок, 50 г изюма, 400 г овощей, 50 г гороха и 20 г подсолнечного масла, этим обеспечиваются энергетические потребности организма для его нормального функционирования. Такой набор продуктов (в них содержится 20—30 г белков, 20—30 г жиров и 100—150 г углеводов) при калорийности 650—1000 ккал обеспечивает высокую работоспособность и выносливость.

Большое значение для повышения иммунитета питания имеет зелень. Зелень способствует хорошему пищеварению, очищает кровь от токсинов.

Можно использовать *травы*: крапиву, подорожник, одуванчик, петрушку, кислицу, укроп, мяту, пастушью сумку, тысячелистник, мокрицу, сельдерей.

Листья: березы, липы, ясеня, черной смородины, малины, земляники, ботву свеклы, моркови, редиски, зелень лука и чеснока.

Из доступных *овощей* используются в рационе питания: огурцы, помидоры, перец сладкий, тыква, редиска, редька, картофель, репа, свекла, морковь, лук, чеснок, фасоль, горох, капуста:

Орехи: лесные, грецкие, фисташки, кедровые.

Фрукты: арбуз, дыня, яблоки, груша, виноград, лимоны, апельсины, сливы.

Ягоды: черная смородина, красная смородина, клубника, земляника, клюква, черника, крыжовник, малина, ежевика, брусника, барбарис.

Зерно: кукуруза, овес, ячмень, рожь, пшеница, рис, пшено, гречка.

Кроме перечисленного, к сырым продуктам относятся: мед и растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое).

В период сыроедения используются следующие блюда:

На завтрак лучше всего пить свежий сырой сок, около 200 г (морковный, свекольный, капустный, сок из зелени). Можно смешивать соки в пределах 200 г. Соки можно заменить свежими фруктами или ягодами (200 г).

На полдник и на обед (в 12 ч и 15 ч соответственно) используются овощи с растительным маслом или фрукты. Могут быть добавлены орехи. Например (выбрать один из вариантов):

1) 100 г листьев одуванчиков мелко нарезать, смешать с 50 г тертых грецких орехов. Добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.

2) Натереть 150 г яблок, перемешать с 30 г тертых орехов и добавить 30 г изюма.

3) 100 г капусты мелко нарубить. Добавить 2 столовые ложки клюквы и 1 столовую ложку подсолнечного масла.

4) Смешать 60 г мелко нарубленной зелени одуванчика и 30 г молодой крапивы. Добавить 1 чайную ложку репчатого лука, смешать со столовой ложкой клюквенного сока и столько же — подсолнечного масла. Положить сверху 3 грецких ореха кусочками.

5) 150 г тертых яблок и 100 г тертой моркови, 1 чайная ложка меда.

6) Разрезать на куски 1 огурец, нарезать на ломтики 1 помидор, положить сверху 4 столовые ложки тертых орехов или полить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

7) Натереть мелко 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г рубленой капусты. Приправить подсолнечным маслом (1,5 столовой ложки) или медом (1 столовая ложка). Можно сверху положить несколько столовых ложек клюквы или красной смородины.

На ужин (около 21 часа) — выпить 200 г сырого сока или съесть 200 г свежих фруктов (и ягод).

Чтобы сделать сырую пищу вкусной и привлекательной, В. Н. Тарасов и М. И. Бохановская рекомендуют следующие рецепты:

1. Порубить крупно 1 средний огурец, вылить в него $1/2$ стакана простокваши или кислого молока, посыпать укропом.

2. Средний или большой огурец порубить крупно, 1 средний томат нарезать ломтиками, положить сверху и присыпать 4 ст. ложками тертых орехов.

3. 5 ст. ложек салата, 4 ст. ложки свежей капусты изрубить, смешать с 3 ст. ложками молотых орехов и 1 ст. ложкой подсолнечного масла, добавить 1 большой огурец и 1 ст. ложку меда.

4. 3 ст. ложки цветной капусты и 3 ст. ложки моркови изрубить, добавить 2 ст. ложки рубленой зелени (сельдерея или петрушки), смешать с 1 ст. ложкой подсолнечного масла и 1 ст. ложкой меда.

5. 100 г свежей капусты нарубить мелко, приправить 4 ст. ложками ягодного сока, 1 ст. ложкой меда и $1/2$ ч. ложки тмина.

6. Мелко нарубить 100 г свежей капусты, приправить 2 ст. ложками клюквы или красной смородины и 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

7. 1 ст. ложку с верхом тертой моркови перемешать с 1 ст. ложкой мелко изрубленного сырого картофеля и положить рядом с 1 ст. ложкой мелко нарубленной свежей капусты.

8. 100 г свежей капусты изрубить. Средний помидор нарезать, положить на капусту и полить 1 ст. ложкой подсолнечного масла, 1 ст. ложкой сока красной смородины и посыпать 1 ч. ложкой мелко рубленых душистых трав (мяты, душицы и др.), настоять 30 мин.

9. Небольшую горсть молоденьких липовых листьев (или листьев ясеня) порубить и перемешать с равным количеством молотых орехов. Приправить любой салатной подливкой.

10. 50 г свежего горошка (лопаток) перемешать со 120 г сырого томатного пюре (давленные томаты). Налить 2 ст. ложки подсолнечного масла. Насыпать сверху щепотку петрушки.

11. Проросший горох: замочить зрелый горох в течение 2 сут. в небольшом количестве воды в фарфоровой или глиняной посуде, поместить в теплое место. Воду менять 3 раза в сутки, перемешивая горох в теплой воде. Когда горох размякнет и начнет прорасти, слив воду, вымыть его. Подать отдельно 2 ст. ложки меда. Горох хорош и без приправы.

12. 4 ст. ложки ядрицы (гречневая крупа) замочить в воде на 8—12 ч, воду слить: промыть и истолочь, добавив $1/2$ — $3/4$ стакана воды, процедить через сито и слегка протереть. Употреблять как приправу. Если употреблять отдельно, то с $1/2$ ч. ложки меда.

13. 1 среднюю морковь подать, отрезав кончик и основание, окружить ее листьями латука, шпината или щавеля.

14. 100 г натертой моркови, 2—3 ст. ложки кислого фруктового или ягодного сока, 30 г сырого картофеля смешать. Можно добавить 1 ч. ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

15. 100 г тертой моркови положить в стакан свежего или кислого молока. Можно добавить щепотку молотого аниса.

16. 120 г мелко нарубленного сельдерея, 12 измельченных орехов, 60 г яблок, нарезанных кубиками, перемешать. Заправить любой подливкой и подать на листьях салата.

17. 1 ст. ложку геркулеса замочить в 3 ст. ложках воды или свежего молока на 8—12 ч. Затем натереть в него 150 г плотных сладких яблок, периодически помешивая, чтобы масса не почернела. Прибавить 1 ст. ложку меда, сок половины лимона или 1—2 ст. ложки клюквенного сока и 1 ст. ложку орехов.

Если геркулес не мочить в молоке, то можно его заправить 1 стаканом сметаны или сливок. Можно приготовить блюдо и из сушеных фруктов или ягод (100 г) но предварительно замочив их и промоллов.

18. 1 стакан кислого или свежего молока смешать с 200 г свежих давленных ягод, прибавить щепотку имбиря, корицы или кардамона, примешать 2 ст. ложки овсяных хлопьев, настоять 30 мин.

19. Натереть 150 г яблок, смешать с 1—2 ст. ложками геркулеса, прибавить имбиря или мускатного ореха, 5—10 грецких орехов или несколько ст. ложек молока или сливок.

20. Положить на тарелку тонкий слой геркулеса, сверху — слой сочных ягод, подавить их. Настоять 30 мин. Можно прибавить 2 ст. ложки сливок или молока и несколько измельченных орехов.

21. Скатать в шарики следующую смесь: тертые яблоки (150 г), 1 ст. ложка жидкого меда, толченые ядра 10 грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного или клюквенного сока, 1 ч. ложка намоченного изюма. Обсыпать 4 ст. ложками геркулеса или толокна. Подавать с другими фруктовыми блюдами или с $1/2$ стакана молока.

22. Смешать $1\ 1/2$ ст. ложки геркулеса, $1/2$ ст. ложки меда, 1 ч. ложку клюквенного или лимонного сока, половину среднего яблока, 1 ч. ложку измельченных лимонных или апельсиновых корок. В смесь, если она густая, добавляется сок, если жидкая — толокно, если несладкая — мед.

23. 150 г тертых яблок смешать с соком половины апельсина и с 5—10 орехами. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина — 2 ч. ложки лимонного сока и столько же — меда.

24. Смолоть 180 г пшеничных, ржаных, перловых или рисовых зерен и смешать с 90 г меда.

25. Мякоть одного помидора, 1 ч. ложку мелко рубленого лука, щепотку тмина, 2—3 ст. ложки геркулеса перемешать. Есть с сырыми овощными супами.

26. Насыпать зерно на сковородку и подержать ее несколько секунд над огнем, все время перемешивая зерно деревянной ложкой. Приправить 60 г зерен $1/2$ ст. ложки растительного масла или 100 г свежих фруктов. Для кукурузы или гороха использовать металлическое сито, так как зерна лопаются и пригорают.

27. Если слегка прожаренное зерно смолоть, получается мука «гофио», из которой можно делать хлеб. Эта мука может служить и приправой.

На 1 кг муки взять 100 г растительного масла. Вымесить тесто, добавить 1—2 ст. ложки меда, 100 г слегка прожаренных измельченных орехов и обсыпать мукой

«гофию». Поставить в холодильник. Употреблять через 1—2 сут.

28. Вымыть и подсушить зерно, смолоть, добавить воды и немного растительного масла, месить 30 мин. Выложить тесто на бумагу, присыпанную мукой или смазанную маслом, и оставить печься на жарком солнце в течение целого дня.

29. 3 ст. ложки перловой крупы или зерен ржи, пшеницы, овса намочить. Воду слить. Приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла или очень полной ложкой меда, или смесью обоих.

30. 100 г мытого зерна или перловой крупы подсушить и смолоть. Приправы: тертые овощи и фрукты, фруктовые соки.

31. Вымытое зерно замочить на 9—12 ч в холодной воде. Выложить в сито, чтобы вода стекла, и подсушить в теплом сухом месте. Смолоть. Заправить 1 ч. ложкой растительного масла на 1 стакан зерна, фруктовыми соками, давленными ягодами и тертыми орехами.

32. 90—100 г сушеных фруктов положить на 15—20 ч в кислое молоко (в соотношении 1:4), держать в теплом месте при комнатной температуре. Можно подать с 5—10 грецкими орехами или с несколькими ложками размягченного зерна.

33. 100—180 г фруктов или ягод размельчить и смешать с 50 г орехов. Если кисловато, добавить 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда.

34. Намочить в небольшом количестве воды 50 г сухого гороха на 24—48 ч, приправить 76 г рубленой свежей капусты, добавить 10 грецких орехов и 1—1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки подсолнечного масла или 1 ст. ложку меда.

35. К 30—75 г красной или белой капусты без кочерыжки прибавить 60 г тертой моркови ($\frac{1}{2}$ средней моркови), $\frac{1}{2}$ соленого огурца, кусок стебля лука-порея средней толщины длиной 10 см, изрубленного и перемешанного с 5 грецкими орехами, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 2 ч. ложки клюквенного сока и 3 ст. ложки геркулеса.

ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА СПОСОБСТВУЮТ:

оптимизация половой жизни (т. е. отсутствие как нездорового пресыщения, так и полного воздержания). Слишком частые половые акты ведут к большой потере «внутреннего жизненного эликсира» мужчины, что приводит к истощению и ослаблению организма и появлению большей восприимчивости к болезням. В то же время, длительное

половое воздержание также со временем приводит к снижению иммунитета вследствие уменьшения выработки жизненно важных гормонов;

психологический настрой на долгую полноценную жизнь без болезней. Существует прямая связь между психологическим настроением и секрецией некоторых гормонов, воздействующих на иммунную систему. Поэтому бодрость, жизнерадостность, оптимизм, дружелюбие в любой обстановке являются хорошим средством в борьбе с любыми болезнями.

Народные средства

1. Чайную ложку арники горной заварить стаканом кипятка, настоять 12 ч. Пить 3 раза в день за 10—15 мин до еды. *Снимает нервное напряжение, улучшает работу печени, укрепляет сердечную мышцу, снимает спазмы и болевые ощущения в ней.*

2. Корни одуванчика лекарственного выкопать ранней весной или поздней осенью. Срезать листья и стебель, промыть корни в холодной воде и провялить на воздухе до тех пор, пока при надрезе не перестанет выделяться млечный сок. Затем высушить в печи, сушилке или на проветриваемом чердаке, растереть сухие корни в порошок. Принимать приготовленный порошок корней по $1/2$ ч. ложки 3 раза в день, запивая холодной водой. *Способствует выведению из организма с потом и мочой вредных веществ, снижающих иммунитет.*

3. Зеленые грецкие орехи прокрутить через мясорубку, смешать с сахаром или с медом в соотношении 1:1. Затем слить в бутылку, закупорить и поместить в темное место на месяц. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. *Повышает иммунные возможности организма, насыщает его необходимыми микроэлементами; рекомендуется при почечных и легочных поликистозах, инфекционных заболеваниях желудка и печени; очищает кровь, излечивает зоб, выводит кишечных паразитов.*

Употребление этого средства в течение года способствует излечению хронических кожных заболеваний, против которых другие средства бессильны.

Если добавить в настойку порошок корня аира ($1/4$ ч. ложки) и подержать во рту 7—10 мин, *исчезает неприятный запах.*

При карбункулезе и фурункулезе рекомендуется пить такую настойку с аиром 3 раза в день по 1 неполной ст.

ложке в течение 40 дней, предварительно в начале лечения поставить 5—6 пиявок.

Сильнейшей иммуностимулирующей активностью обладает бифидумбактерин, с помощью которого лечатся хронические заболевания печени, пневмония, острые кишечные инфекции, вирусные гепатиты, сальмонеллез, гнойничково-инфекционные и гинекологические заболевания, ОРЗ, аллергия, ожоги. Исследования выявили его противоопухолевую активность, а также способность к выведению из организма радионуклидов. Наша промышленность освоила выпуск кисломолочного бифидумбактерина, по вкусу напоминающего ряженку или варенец. Профилактической дозой, в 8—10 раз снижающей вероятность желудочно-кишечных заболеваний и заболеваний гепатитом, считается 100 г, лечебной — в зависимости от заболевания. Продукт сохраняет свои свойства в течение 5 суток.

б) профилактика и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний

Успешное решение данной задачи зависит от того, насколько вам удалось повысить защитные силы организма, следуя приведенным выше рекомендациям. Однако существует ряд средств и методов, позволяющих еще более повысить иммунитет организма против любой инфекции. Одним из таких средств являются занятия йогой. Все методы и приемы йогов направлены на повышение иммунитета, благодаря чему йоги и отличаются отменным здоровьем и невосприимчивостью к самым различным заболеваниям.

Важное место в учении йогов отводится здоровью глотки — начального звена иммунитета, от которого зависит устойчивость не только к инфекциям, но и к интоксикации, образованию опухолей и другим чуждым организму процессам. Наиболее эффективны для этих целей позы Синхасана, Ардха Макарасана, Грива Шактивардхак и др., а полные комплексы упражнений и описания асан изложены в разделе «Хатха-йога».

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (по А. А. Уманской) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Противопоказания к проведению точечного массажа:

- беременность при сроке более 3 месяцев;
- инфаркт миокарда;

пороки сердца;
выраженный атеросклероз сосудов головного мозга;
гипертоническая болезнь II и III степени;
тромбофлебит;
кожные болезни и повреждения кожи;
онкологические заболевания.

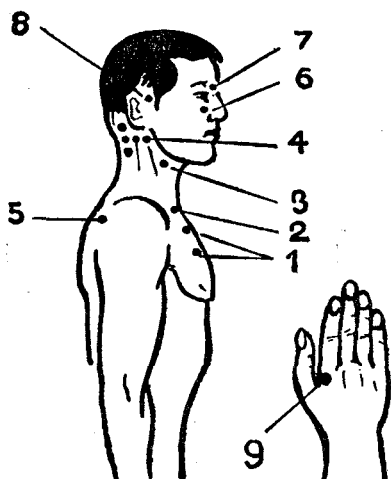


Рис. 16. Точечный массаж для повышения устойчивости к простудным заболеваниям

Точек всего 9 (рис. 16), и их легко отыскать: при надавливании пальцем в области, указанной на рисунке, нужная точка отзывается повышенной болезненностью. Все точки, кроме 1 и 2, симметричны. Вся процедура занимает 2—3 мин. В результате массажа активизируются звенья, ответственные за иммунологическую защиту организма, повышается сопротивляемость органов и систем (в первую очередь, тимуса, гипофиза, симпатической нервной системы).

Для профилактики простуды достаточно кончиком пальца массировать точки по 3—5 с вращательными движениями сначала по часовой стрелке, затем — против. Начинать массаж следует с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Процедуру выполнять утром и вечером, перед сном. При начавшемся заболевании массаж выполнять через каждые 30—40 мин (каждую точку по 10—15 с).

Средства против гриппа и простудных заболеваний.

Частые простуды, бронхиальная пневмония, различные нарушения работы желез и почек являются следствием дефицита витамина А в организме. Источниками витамина А являются сливочное масло, сливки, сыр, молоко, почки, печень, салат-латук, зеленые овощи, ботва корнеплодов.

Для профилактики болезней миндалин рекомендуется длительно пережевывать пищу (не менее 30 раз за 1 укус), это значительно улучшает кровообращение в шейно-челюстной области.

Если осуществить профилактику простудных заболеваний по какой-то причине не удалось, то необходимо как можно быстрее победить болезнь. Частые простудные заболевания при лечении фармакологическими средствами значительно изнашивают организм и снижают возможности иммунной системы, так как естественная защита организма как бы выключается из борьбы. Поэтому при простудах целесообразнее применять средства, мобилизирующие естественный иммунитет организма на борьбу с вирусами и болезнетворными микробами: процедуры и приемы народной медицины, которые проверены многолетним опытом, а также ряд нетрадиционных методов. Из приведенных ниже средств следует выбрать одно-два.

1. При первых признаках заболевания (першит в горле, начинается насморк) нужно, не откладывая, принять 1 г аскорбиновой кислоты (витамин С) после завтрака. В последующие 2 дня прием повторить.

Если это удалось сделать вовремя, то прием «аскорбинки» значительно облегчит течение болезни. Но такая ударная доза целесообразна лишь временно. Постоянное использование этого метода приведет к тому, что организм начнет работать на выброс витамина С. Как только прием больших доз витамина прекращается, сразу возникает его дефицит, а следовательно, и снижается иммунитет.

2. Натереть чеснок на мелкой терке и вдыхать его запах 2 раза в день по 10—15 мин.

3. Очищенный чеснок натереть на терке, смешать с медом (желательно липовым) в соотношении 1:1 и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой. Средство хорошо помогает при гриппе.

4. Натереть на терке луковицу, залить 0,5 л кипящего молока (но не кипятить), настоять в теплом месте. Выпить

на ночь половину горячего настоя, а остаток — утром (тоже горячим).

5. Заварить 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины стаканом кипятка. Настоять 10—15 мин, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде выпить настой перед сном (остерегайтесь сквозняков).

6. Свежий сок алоэ закапывать в ноздри по 5 капель через каждые 2—3 ч в течение 2—3 дней.

7. Головку чеснока мелко нарезать и засыпать в бутылку. Бутылку поставить в кастрюлю с водой и довести воду до кипения. Медленно и глубоко вдыхать воздух из бутылки по очереди каждой ноздрей. Процедуру повторить 2—3 раза. Эффективное средство от насморка.

8. При простуде с высокой температурой: наполнить ванну почти ледяной водой и стоять в ней ровно 1 мин; затем, надев шерстяные чулки, непрерывно и быстро ходить по комнате в течение 15 мин, после чего лечь спать.

9. Настоять в 0,5 л водки 20 г полыни (чем дольше, тем лучше, но не менее 24 ч). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном. Это средство, естественно, не рекомендуется использовать при лечении детей.

10. Листья и стебли малины залить крутым кипятком и дать настояться. Настой принимать на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков. Листья и стебли можно заменить малиновым вареньем.

11. Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком как чай, дать настояться. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

12. При гриппе эффективна спиртовая настойка листьев эвкалипта. Залить спиртом 20 г сухих измельченных листьев. Плотнo укупорить и настаивать 7—8 дней. Процедить, остаток отжать в настойку. Принимать по 20—25 капель, разведенных в $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды.

13. 0,5 л слегка подогретого сырого молока смешать со свежим куриным яйцом, добавить 1 ч. ложку меда и столько же сливочного масла, тщательно перемешать и выпить на ночь. К утру обычно проходят и кашель, и насморк.

14. Чтобы сбить высокую температуру (более 39°—40°), нужно выпить стакан кипятка с малиной, медом и постелить на кровать теплое одеяло, байковое и простыню. Еще одну простыню смочить холодной водой, хорошо отжать и расстелить на сухую простыню. Затем следует раздеться, лечь на мокрую простыню и, быстро завернув-

шись в нее, обернуться сухой простыней, байковым и теплым одеялами. Через 1—1,5 ч нужно переодеться в сухое белье, в носки положить немного сухой горчицы и лечь спать. К утру все будет отлично.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НАСМОРКА рекомендуются следующие средства (выбрать 1—2 рецепта).

1. Закапывать по 5 капель в каждую ноздрю 4 раза в день следующую смесь: 1 ч. ложка меда + 2 1/2 ч. ложки свежеприготовленного свекольного сока. Маленьким детям рекомендуется закапывать только сок свеклы.

2. Сразу, как только начался насморк, сделать горчичники из порошковой горчицы, приложить их к пяткам и забинтовать фланелью. Надеть теплые шерстяные носки и держать горчичники от 1 до 2 ч. Затем горчичники снять и некоторое время быстро походить. Если применить процедуру перед сном, то насморк прекращается уже к утру.

3. При хроническом неаллергическом насморке приготовить смесь из натертого на терке свежего хрена (не позднее чем через неделю после сбора) и сока 2—3 лимонов. Принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день. После приема в течение получаса ничего не есть и не пить, из рациона исключить молоко и молочные продукты. В течение первой недели будет сильное слезотечение, в дальнейшем оно прекратится. Смесь можно долго хранить в холодильнике.

4. Попариться в бане и выпить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогреть сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа (держат до полного остывания).

5. Залить стаканом воды 1 ст. ложку коры дуба и 30 мин кипятить. Добавить настойку травы зверобоя (1 ст. ложку травы залить 1 ст. кипятка, варить 15 мин на водяной бане и 30 мин настоять). Смесь остудить. Закапывать в нос по 6—8 капель 3 раза в день.

6. Залить 1 стаканом воды 1 ст. ложку тысячелистника и 1 ст. ложку ромашки, варить на водяной бане 15 мин и настоять 30 мин. Остудить и закапывать в нос по 6—8 капель 3 раза в день.

7. Залить 1 стаканом воды 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи и 1 ст. ложку листьев липы, варить на водяной бане 15 мин и настоять 30 мин. Смешать с отваром коры калины (1 ст. ложку на стакан воды, варить 30 мин на водяной бане), остудить и закапывать в нос по 6—8 капель 3 раза в день.

8. Приготовить отдельно настои зверобоя (1 ст. ложку траву на 1 стакан воды) цветов бузины (2 ч. ложки на стакан воды) и травы тимьяна (2 ч. ложки на стакан воды), варить на водяной бане 15 мин и настоять 30 мин.

Настои смешать и остудить. Закапывать в нос по 6—8 капель 3 раза в день.

9. Вложить глубоко в ноздри измельченный зубчик спелого чеснока. Прочихаться. После такой процедуры насморк исчезает через 3 ч.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИТА эффективны следующие средства (выбрать 1—2 рецепта).

1. Натереть на терке черную редьку, выжать сок через марлю, смешать его с медом (на 1,2 л сока взять 0,4 кг меда). Пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном. Средство полезно также при кашле и лечении заболеваний печени и почек.

2. Мелко нарезать черную редьку, положить в кастрюлю и посыпать сахарным песком. Печь в духовке в течение 2 ч. Процедить, выбросить кусочки редьки; а жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 ч. ложки 3—4 раза в день и вечером перед сном. От бронхита и кашля у детей.

3. Не снижайте количество белка в суточном рационе. Сера, содержащаяся в белке, при условии сбалансированного питания помогает повысить устойчивость к заболеванию бронхов.

4. Внутреннее сало от кишок растопить в негорячей духовке или на очень малом огне в кастрюле. Растопленное сало слить и поставить в холодное место. Растворить в стакане горячего молока 1 десертную ложку сала, пить в горячем виде глотками. Для наружного втирания в грудь надо смешать сало со скипидаром и втирать досуха. Средство рекомендуется при хроническом бронхите.

5. Влить стакан молока в эмалированную посуду без трещин и всыпать туда 1 ст. ложку листа шалфея. Прикрыть блюдцем или тарелкой. Вскипятить эту смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить. Вскипятить вновь, прикрыв блюдцем. Пить горячую смесь перед сном, остерегаться сквозняков.

6. Вскипятить 1 л воды, в кипящую воду положить 400 г отрубей. Прекратить нагревание и дать остыть. Процедить и пить в течение дня достаточно горячим. Для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар и мед употреблять не рекомендуется).

7. Очистить 5—6 зубчиков чеснока, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

8. 1 стакан овса и 4 луковицы средних размеров кипятить в 4 л воды на слабом огне до тех пор, пока воды не останется 0,5 л. Смесь процедить и выпить в течение 2 дней. Средство эффективно и при кашле.

9. Рекомендация йогов: замочить в воде на 45 мин 30 г изюма и употреблять с молоком каждый вечер.

СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ (выбрать 1—2 рецепта).

1. Вытереть грудь сухой суконной тряпкой и втереть в нее досуха внутреннее свиное сало или топленое масло.

2. Смешать рожь, овес и ячмень (в равных пропорциях). Заварить 1 ст. ложку смеси, 1 ч. ложку цикория и $1/2$ ч. ложки очищенного горького миндаля стаканом кипятка. Пить как кофе, можно добавлять горячее топленое молоко.

3. В кипяченый сок репы добавить сахар или мед (лучше мед) по вкусу. Пить при боли в груди.

4. Изрезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока мяты и меда. Процедить и пить по 1 ст. ложке каждый час в течение всего дня.

5. Гоголь-моголь. Взбитые яичные желтки с сахаром и ромом. Принимать натошак.

6. Смешать сок редьки или моркови с молоком (в соотношении 1:1). Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

7. Смешать 2 ст. ложки свежего непастеризованного молока, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 свежих желтка, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки меда. Пить по 1 ч. ложке 3—4 раза в день.

8. Весной очень полезно пить свежий березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

9. 1 ч. ложку меда смешать с $1/2$ стакана брусничного сока. Выпить в течение дня в 2—3 приема.

10. Черную редьку, промытую и очищенную, нарезать тонкими ломтиками и пересыпать сахарным песком. Дать постоять 6 ч, выделившийся сок употреблять по 1 ст. ложке каждый час. Средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

11. Выбрать редьку с хвостиком, срезать верх и выдол-

бить на $\frac{1}{3}$ внутреннюю часть, в которую положить немного меда. Редьку поставить на банку или на стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через 3—4 ч в редьке наберется сок, сок слить в стакан, а в редьку снова положить мед. Редька пригодна в течение 2 дней, затем она высохнет, и ее следует заменить. Пить сок по 1 ч. ложке 3—4 раза в день. Средство применяется также при бронхитах и коклюше.

12. Пить отвар изюма (1 ст. ложка на стакан воды, кипятить 15 мин) с небольшим количеством лукового сока.

Народные средства для лечения туберкулеза и воспаления легких (выбрать 1—2 рецепта).

1. Из 10 лимонов, 6 яиц, 300 г меда (лучше липового) и $\frac{3}{4}$ стакана коньяка готовится смесь «кальциумит»: яйца (обязательно свежие, с белой скорлупой) сложить в банку и залить отжатым соком лимонов. Банку накрыть марлей, обернуть темной и плотной бумагой и поставить в сухое, темное и прохладное (не холодное) место. Держать до растворения яичной скорлупы (6—8 дней). Подогреть мед (от должен стать жидким), остудить и добавить в полученную смесь из яиц и лимонного сока. Туда же влить коньяк. Лекарство перелить в темную бутылку и хранить в сухом, темном и прохладном месте. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день сразу после еды. Приготовленный «кальциумит» следует использовать в течение 3 недель.

2. Другой способ приготовления «кальциумита»: 10 свежих яиц с белой скорлупой и 10 нарезанных лимонов сложить в банку темного стекла с широким горлом, поставить в темное и теплое место. Через 10—12 дней яйца превратятся в полужидкую массу. Периодически необходимо снимать плесень и перемешивать массу деревянной ложкой или палочкой. Сняв плесень, влить в массу бутылку коньяка и оставить бродить еще 3 недели (периодически следует снимать плесень, если она появляется), затем перемешать и перелить в бутылку. Бутылку лучше взять с широким горлом, чтобы было легче снимать плесень, если она вновь появится. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день. Средство эффективно при бронхо-легочных заболеваниях.

ПРИ ЛАРИНГИТЕ И ПОТЕРЕ ГОЛОСА:

В кастрюлю вылить стакан воды и $\frac{1}{2}$ стакана семян аниса. Кипятить 15 мин. Слегка остывший отвар процедить, смешать с $\frac{1}{4}$ стакана липового меда и еще раз про-

кипятить. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса. Средство помогает восстановить голос за сутки.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ эффективны следующие средства и процедуры (выбрать 1—2 рецепта).

1. В начале болезни хороший эффект дает полоскание горла теплым щелочным раствором (1 ч. ложка пищевой соды на стакан теплой воды) 4—5 раз в день, рекомендуется пить теплое молоко (его можно разбавить минеральной водой «Боржоми» без газа) или принимать свежий сок лука (по 1 ч. ложке 3—4 раза в день).

Рекомендуется наложить на шею согревающую повязку или компресс. Для компресса используют раствор 1 ч. ложки уксуса в 0,5 л воды, подогретое растительное масло, водку, разбавленный наполовину спирт, а также просто теплую воду. Обматывают шею увлажненной одним из указанных растворов и отжатой льняной тканью, поверх ее накладывают вощеную бумагу, потом слой ваты (мягкий шерстяной шарфик) и закрепляют бинтом или косынкой. Компресс держат до 2 ч.

2. Для ингаляций можно использовать картофель (лучше мелкий, годится с ростками, или картофельные очистки). Его следует тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха (можно добавить 2 таблетки валидола). Накрывшись с головой, наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал на лицо, и вдыхать его ртом и носом в течение 10—15 мин. После ингаляции надо сразу лечь в постель, чтобы не охладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно делать ингаляции утром и вечером.

3. В народной медицине при простуде иногда применяется смесь горячей воды (3 части) и очищенного, профильтрованного через промокательную бумагу или вату керосина (1 часть). Полученная смесь тщательно взбалтывается и используется для полоскания горла утром и вечером. Очищенным (светлым) керосином можно смазывать миндалины 5 раз в день в течение 2 дней.

4. Народные лекари использовали для полоскания при ангинах: а) густой отвар черники обыкновенной (100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л); б) настой листьев шалфея лекарственного, собранных с верхушками стеблей во время цветения (4 ч. ложки измельченных листьев заварить 2 ста-

канами кипятка, настоять 30 мин, процедить); в) настой цветков ромашки медицинской (1—2 ст. ложки высушенных цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10—15 мин на водяной бане, охладить, процедить и добавить 1—2 ч. ложки меда).

5. Горячие ножные ванны: налить в глубокий таз (ведро) горячую воду (40—42°C). Сесть и опустить ноги в таз на 15—20 мин. По мере остывания воды подливается горячая. Для усиления действия ножных ванн можно добавить в воду 1—2 ст. ложки сухой горчицы. После процедуры ноги нужно вытереть насухо, надеть шерстяные носки и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом.

6. При хроническом тонзиллите у маленьких детей смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, ежедневно в течение 2 недель, а в последующие 2 недели — через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.

7. Сок тысячелистника (1 стакан) и 1 л горячего пива смешать и пить по стакану 3 раза в день, тепло укутавшись.

8. Взбить свежее яйцо и вылить в стакан с теплой водой. Полоскать горло 5—6 раз в день.

9. Натереть хрен и закрыть его плотно в банке. Через 15 мин открыть крышку, вдохнуть ртом, задержать дыхание на 4 счета и выдохнуть через нос.

10. В черной редьке отрезать верхок, сделать в большей части ямку, положить туда меду, прикрыть верхком и 3 дня настоять. Принимать по 1 ст. ложке 5—6 раз в день.

11. Постелить на постель махровую простыню или старое байковое одеяло, а сверху — клеенку. В ведро на $\frac{3}{4}$ налить горячей воды (50—60°C) и добавить 1 бутылку столового уксуса. Намочить в этой смеси простыню, выжать и сразу обернуть ей обнаженное тело. Затем лечь на клеенку и закутаться клеенкой с простыней так, чтобы снаружи оставалось только лицо. Сверху накрыться одеялами. Полежать 15—20 мин. Обтереться насухо, надеть теплое белье, шерстяную шапочку, а также шерстяные носки и рукавицы, предварительно насыпав в них по две растертые в порошок таблетки аспирина. Выпить 1 стакан теплого настоя зверобоя (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч) и лечь спать.

12. Сварить картошку «в мундире», слить воду и 6—10 мин дышать над ней. Из оставшейся воды сделать

теплый компресс на горло. Подошвы ног натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

13. Выжать из лука полстакана сока, добавить 2 ст. ложки меда и размешать. На пинцет намотать бинт и обвязать его ниткой. Намочить смесью бинты, 2—3 раза быстро промазать горло. Затем смочить в этой смеси 2 горчичника, прилепить их к подошвам и обернуть ногу шерстяными тряпками; держать 1 ч. Пить настой цветов липы или цветов бузины черной.

14. Разбавить яблочный уксус теплой кипяченой водой в соотношении 1:1 и полоскать горло через каждый час.

15. Залить медом желтые лепесточки цветов коровяка («царского скипетра») в соотношении 1:1, выдержать в тепле 8 ч и поместить в холодильник. Принимать при ангинах, горловом кашле, инфекционных ларингитах детям — по 1 ч. ложке, взрослым — по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

16. Влить в 0,5 л кипяченой воды 1 ч. ложку пихтового масла и быстро размешать до получения эмульсии, сделать компресс на горло и полоскать горло через каждые 30 мин, пока боль не прекратится.

Чтобы избавиться от чирьев (фурункулов, панариция), можно воспользоваться одним из следующих средств:

1. Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половинок приложить к чирью. Пока лук горячий, наложить повязку. Менять повязку с горячим луком каждые 4 ч.

2. Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины. Лепешку из этого состава приложить к гнойнику, покрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать.

3. Ржаной хлеб, сильно посолив, тщательно изжевать. Жеваный хлеб положить на фурункул и перевязать. Средство простое и доступное, но очень действенное.

4. Сок алоэ смешать с растительным маслом и сделать компресс. Менять ежедневно.

5. Наложить на фурункул компресс из тертого сырого картофеля, сменяя повязку 5—6 раз в сутки.

6. Принимать внутрь настой из корней и травы одуванчика.

При ячмене на веках:

1. Наложить на ячмень тряпочку, смоченную в простокваше, затем положить сверху листочек подорожника большого (предварительно вымыв его и осушив). Яйцо,

сваренное вкрутую, освободить от скорлупы и горячим приложить на больное место сверху подорожника. Прогреть ячмень до остывания яйца. Повторять процедуру несколько раз с интервалом в 2 часа. Ячмень быстро созреет и вытечет.

2. Нагреть на сковороде льняное семя, насыпать в носовой платок, завязать узелком (нетуго) и прогревать больное место.

От лихорадки на губах. При первых признаках: извлечь из уха (с помощью спички с ватой) немного серы и тщательно втереть ее в больное место. Лихорадка пройдет через 2—3 процедуры.

От коклюша:

5 зубчиков чеснока средней величины, нарезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и пить несколько раз в день.

Для профилактики и лечения аллергий применяются все средства и приемы повышения иммунитета, изложенные выше.

Для детей рекомендуются следующие средства:

1. Пить несколько раз в день настой ромашки.

2. Несколько яиц (лучше только что снесенных) вымыть хозяйственным мылом. Варить 10 мин. Скорлупу очистить от пленки, просушить, перетереть в пудру (в эмалированной посуде). Перед приемом добавить несколько капель лимонного сока. Ребенку в возрасте 6 месяцев давать одну порцию порошка — на кончике ножа, в возрасте 1 года — две порции, 1,5 года — три порции, и т. д. Курс лечения от 1 до 5 месяцев.

3. Срезать стебель молодой крапивы с листьями (сверху на 20 см, лучше в апреле-мае), промыть, мелко нарезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настоять 10 ч. Пить как можно больше с компотами, соками. Средство *очищает кровь от аллергенов, а также благотворно влияет на работу кишечника и успокаивает нервную систему.*

Глава 6. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

1. Средства и методы естественного очищения организма

Большое значение для достижения долголетия геронтологи придают очищению организма. Чистая внутренняя среда достигается, в первую очередь, за счет здорового питания, о котором было рассказано выше, а также с помощью очистительного дыхания, голодания, приема достаточного количества воды, парной бани и некоторых других средств.

а) питание для очищения организма

Исследования и огромный человеческий опыт показали, что привычка есть что попало и как попало неизменно приводит к болезням. Поэтому раздельное питание, широко рекламируемое в настоящее время, является не очередной модной диетой, а возвращением к жизни по законам Природы. Исключение пищевой и лекарственной интоксикации, неизбежных при смешанном питании, приводит к высвобождению до 40% дополнительной биоэнергии, которая может быть направлена на обеспечение нормальной жизнедеятельности организма и борьбу с болезнями.

Основные же негативные последствия смешанного питания сводятся к тому, что длительное употребление продуктов, требующих различных условий для их усвоения, вызывают перерождение слизистой оболочки желудка, 12-перстной кишки и тонкой кишки. Плохо переваренная пища создает запоры в толстой кишке, при которых происходит заброс пищевых масс в обратном направлении. Причем отложение и накопление каловых завалов происходит в течение многих лет, а их вес достигает 5—7 и более килограммов. При этом происходит поражение не только стенок кишечника, но и органов и систем организма, рецепторы которых выходят на эти стенки. При раздельном питании таких нарушений, как правило, не бывает.

Система раздельного питания предусматривает употребление белковых продуктов (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, картофель, сахар, варенье, мед) с интервалом не менее 2-х часов. Большинство этих продуктов прекрасно сочетаются с зеленью и сырыми овощами. Отдельно

следует также употреблять белки и сахара, крахмалы и сахара.

При здоровом питании (см. раздел «Питание») со временем происходит естественное очищение организма от шлаков и ядов. Однако этим процессом с помощью постоянного включения в рацион некоторых продуктов можно целенаправленно управлять. Для этого сначала нужно превратить шлаки в соли, а затем эти соли вывести из организма.

ПРЕВРАЩЕНИЕ ШЛАКОВ В СОЛИ. Осуществляется с помощью безопасных для организма кислот: аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, стеариновой, лимонной, молочной и др., а также квашеных овощей, яблок, соков, пива, вина (портвейн, кагор, каберне), дрожжевых блюд, молочно-кислых продуктов (творог, сыр, брынза, кефир, ряженка, кумыс и др.), яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан кислого молока с 1 ч. ложкой меда 1 раз в день во время еды, можно добавлять в чай, кофе, суп). При употреблении кислых продуктов и растительного масла (обладают сильным желчегонным действием) процессы превращения шлаков в соли несколько замедляются. Кислые продукты лучше употреблять с белками, а после чая, компота положить на язык несколько крупинок соли и проглотить слюну.

ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ. Используют отвары растений и соки.

Осенью заvasti толстые части корней подсолнуха, срезав волосатые корешки, обмыв и высушив сырье. Перед употреблением раздробить корень на мелкие кусочки размером с фасолину и кипятить 1—2 мин в эмалированном чайнике. На 3 л воды берется 1 стакан корней. Чай необходимо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни вновь кипятить в том же объеме воды 5 мин и выпить за 2—3 дня. Затем третий раз кипятить эти же корни в том же объеме воды 10—15 мин и также выпить за 2—3 дня. Закончив пить чай с первой порцией, приступить к следующей, и так в течение 1—2 месяцев. Соли начинают выводиться после 2 недель от начала курса. Всего их у взрослого человека выводится с мочой до 2—3 кг. При употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые, кислые и соленые блюда и уксусы. Пища должна быть преимущественно растительная.

Хорошо растворяют соли также чаи из спорыша (горец птичий, травка-муравка), полевого хвоща, арбузных ко-

рок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного. Приготовление травяного чая: 1 ст. ложка на стакан кипятка, 15 мин на водяной бане, настоять 45 мин, хранить в холодильнике, пить по 2 глотка 3 раза в день.

Сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре, почках, мочевом пузыре: 10 кг клубней освободить от мелких корешков, обмыть и, не очищая от кожуры, приготовить из них сок. Получившиеся 3 л сока хранить в холодильнике, а жмых перемешать с медом или (в крайнем случае) с сахаром — на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Смесь хранить в тепле в банках под прессом, чтобы не было плесени.

Сок пить по 1 ч. ложке через 1 ч после еды. Если боли в печени не будет, то дозу увеличить постепенно от 1 ст. ложки до 0,5 стакана. При значительной боли (ее вызывают выходящие минералы) необходимо на область печени положить водяную грелку. Если боль терпимая, то процедуры продолжать до тех пор, пока не кончится сок. В течение курса избегать острых и кислых продуктов.

Когда сок закончится, необходимо во время еды употреблять по 1—3 ст. ложки жмыха до тех пор, пока и он не закончится.

Растворяют соли и другие растения: соки корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи (особенно хорошо очищаются почки), цикория, репы, отвар листьев брусники (очищаются стенки сосудов, печень и почки), а также куриная, утиная, гусиная и индюшачья желчь. Максимальная разовая доза желчи не должна превышать 20—50 капель (через 30—50 мин после еды). На сеанс лечения обычно уходит 5—10 желчных пузырей.

Для интенсификации процессов выведения шлаков из организма рекомендуется употреблять также арбузы, дыни, груши, салат, укроп, землянику, клюкву, крыжовник (см. также ниже «Вывод радионуклидов и тяжелых металлов»). Для выведения из организма токсичных веществ применяется порошок из высушенных корней одуванчика. Из всех видов овощей только редька, хрен и дайкон (японская редька — редис — основная овощная культура, входящая в состав ежедневного рациона каждого японца) способны очищать печень и почки и даже растворять камни.

Хорошая общая очистка организма от токсинов и ядов происходит при употреблении соков картофеля, моркови и

свеклы в соотношении 3:3:1. (Более подробно об оздоровлении соками см. раздел «Универсальные средства оздоровления и лечения»).

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НИТРАТОВ. Нитраты — нормальные продукты обмена азотистых веществ живого организма. Однако при чрезмерном потреблении они частично переходят в более токсичные соединения — нитриты, которые иногда вызывают отравление, нарушают обмен веществ. Кроме того, из нитритов могут образоваться нитрозамины — канцерогенные соединения, способствующие развитию рака. При приеме высоких доз нитратов с питьевой водой или продуктами через четыре-шесть часов появляются тошнота, одышка, посинение кожи, понос. Все это сопровождается слабостью, головокружением, потерей сознания...

Нитрозамины в основном образуются при копчении, солении, мариновании, консервировании с применением нитритов, а также при высушивании продукции контактным способом. Чаще всего они содержатся в копченой рыбе и колбасных изделиях. Из молочных продуктов наиболее опасны сыры, прошедшие фазу ферментации. Из растительных — солено-маринованные изделия, а из напитков — пиво.

Рекомендации по приготовлению продуктов, содержащих повышенную дозу нитратов.

Всю алюминиевую посуду уберите с кухни до экологически лучших времен, ведь алюминий ускоряет переход нитратов в ядовитейшие нитриты.

При тепловой обработке часть нитратов разрушается, часть переходит в отвар, поэтому его не надо использовать в пищу.

Если варить картофель в воде, то 20—40 процентов нитратов переходит в отвар; если на пару — 30—70 процентов; если жарить — 15 процентов.

В вареной моркови количество минерального азота снижается наполовину, а крупной свекле, сваренной целиком — примерно на 20 процентов.

В томатном соке после термической обработки количество нитратов уменьшается в два раза.

Варить говядину начинайте в холодной воде. Так в бульон перейдет побольше токсинов. А главное, после пятиминутного кипения выливайте, не жалея, первый бульон. Готовьте щи, борщи, супы только на втором бульоне! Конечно, мясо сейчас дорого, но еще дороже здоровье. По-

степенное подтравливание организма первыми бульонами обернется серьезной болезнью, а лечиться с каждым днем все накладнее.

Вегетарианские супы сейчас тоже небезопасны. Очищенные овощи, особенно картошку, надо заранее (не меньше часа) вымачивать в чуть подсоленной кипяченой воде, чтобы удалить избыток нитратов. Некоторые ученые советуют готовить супы из уже сваренных овощей.

Естественно, что вся эта обработка снижает полезные свойства продуктов. Но из двух зол приходится выбирать меньшее. При приготовлении же сырых салатов следует удалять части растений, которые расположены ближе к поверхности земли (кочерыжку капусты, верхние части моркови и свеклы и т. д.), где концентрируется большее количество нитратов, или употреблять свежие соки фруктов, овощей, зелени. А если вы выращиваете овощи сами, на приусадебном участке, то им нет цены! Тогда спокойно можно употреблять их в пищу, не боясь заболеть.

б) очистительное дыхание

Очистительное дыхание проводится следующим образом. Полностью наполните легкие воздухом, затем выдохните воздух за счет серии резких выдохов. Губы при этом должны быть вытянуты трубочкой, как для свиста, а воздух из легких должен быть выдохнут до предела. Проводить после сна, после нахождения в душном помещении, после дыхания загрязненным воздухом не более 1—2 раза подряд.

в) физическая нагрузка

Очищению организма способствует регулярная (не менее 3 раз в неделю по 30 и более минут) интенсивная (ЧСС 120—140 уд/мин) физическая нагрузка на выносливость: ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, гребля.

Прекрасным средством поддержания внутренней чистоты в организме являются занятия йогой (см. раздел «Хатха-йога»). В дополнение к указанным выше комплексам йоги для очищения крови включайте в занятия следующее упражнение.

Кати шактивардхак. Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вдохнуть через нос и поднять руки вверх ладонями вперед, пальцы вместе. Смотреть прямо перед

собой. Задержать дыхание и медленно наклонить туловище, голову и руки вперед вниз, стремясь положить ладони на коврик так, чтобы мизинцы касались больших пальцев ног. Колени не сгибать. Голову продвинуть между рук, сделать выдох через нос и остаться в этом положении, задержав дыхание. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос поднять туловище, голову и руки вверх, и со спокойным выдохом через нос опустить руки через стороны вниз. Внимание должно быть направлено на область поясницы. Выполнять от 1 до 5 раз.

Упражнение улучшает процесс очищения крови, ликвидирует излишние жировые отложения на спине. Кроме того, оно полезно для лиц, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота.

г) периодическое голодание

Самоотравление, или интоксикация, по мнению многих ученых-геронтологов, является одной из главных причин, укорачивающих продолжительность жизни. Омолаживающий эффект голодания обусловлен интенсификацией процессов очищения организма от продуктов самоотравления.

Проведенные С. Аракеляном исследования на животных (коровы, свиньи, куры) показали, что физиологически полезное голодание продлевает видовой срок жизни в несколько раз. Так, например, куры, которым 1 раз в год в течение 1 месяца проводили такое голодание, вместо отпущенных природой 6 лет прожили полноценной жизнью 18 лет.

Долголетие представителей народности хунза также свидетельствует о том, что месячный ежегодный весенний пост с минимумом питания (сушеные абрикосы и вода) способствует значительному продлению активной жизни (до 100—200 лет).

При физиологически полезном голодании из клеток выходит натрий (он способствует консервации шлаков в организме), а его место занимает калий, поступающий из межклеточного пространства. В результате этого процесса поддерживается чистота внутренней среды в организме, что препятствует самоотравлению и является основным фактором, сдерживающим развитие основных заболеваний, присущих старости: онкологических, сердечно-сосудистых, обменных и др.

Для полноценного очищения организма рекомендуется обходиться без пищи 24—36 ч 1 раз в неделю, 3 дня в месяц, 1 неделю в 3 месяца и 2 недели в полгода.

До проведения голодания обязательно ознакомьтесь с методикой его проведения (см. раздел «Естественные эликсиры молодости») и строго соблюдайте все рекомендации.

д) парная баня

Парная баня способствует усилению кровообращения. В результате этой процедуры активизируется обмен веществ, что предотвращает раннее старение. Через поры разогретой кожи выделяется от 500 до 1500 мл пота, а вместе с ним выводятся соли, молочная кислота, мочевины и многие другие токсичные продукты обмена. Вследствие активного выведения шлаков из организма облегчается работа почек, улучшается водносолевой обмен.

Правила посещения парной бани изложены в разделе «Естественные эликсиры молодости («Закаливание»).

2. Экстренные способы очищения организма

Использование средств и методов, указанных в предыдущем разделе, обеспечивает постоянное поддержание внутренней чистоты в организме на протяжении всей жизни. Эти же способы помогут организму медленно, но надежно избавляться от накопленного годами «мусора». В случае же сильного загрязнения внутренней среды и для быстрой очистки организма многие ученые и целители (Н. В. Уокер, И. П. Неумывакин, Г. П. Малахов, Н. А. Семенова и др.) рекомендуют применять экстренные способы очищения. Суть их заключается в поэтапном воздействии и очистке основных жизнеобеспечивающих органов и систем.

а) очистка кишечника

Начинать очистку организма следует с кишечника. Это необходимо сделать по следующей причине. Применение лекарств внутрь убивает полезную микрофлору кишечника, населяет ее опасными формами, устойчивыми к лекарствам и особенно — к антибиотикам. Это уродует обмен веществ, вызывая дисбактериоз. Очень страдают от него дети. Причина — отлучение от матери при рождении, лишение малыша материнского молозива. К сожалению,

это — одна из причин мастита у матерей. Дальнейшее кормление молочными смесями полностью нарушает обмен веществ, вызывая диатезы, аллергию и т. д. (Кошки, которым не давали молока, жили в 1,5—2 раза дольше). Кроме того, по данным патологоанатомов, в кишечнике, особенно толстом, каловых камней находится до 6 и более килограммов. Избавиться от них, а также быстро восстановить здоровую микрофлору кишечника помогает следующая процедура. В два литра охлажденной кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока (или яблочного уксуса, или лимонной кислоты на кончике ножа или $1/2$ стакана урины). Залить все это в кружку Эсмарха. Конец трубки (без наконечника) окунуть в растительное масло. Положение во время клизмы на локтях и коленях. Вдыхать ртом. Живот расслаблен. Лучшее время проведения клизмы — 5—7 часов утра после естественной дефекации. (1-я неделя — ежедневно, 2-я неделя — через день, 3-я — через 2 дня, 4-я — через 3 дня, 5-я и всегда — один раз в неделю).

Одновременно с очищением кишечника следует перейти на рациональное совмещение продуктов питания, о котором говорилось выше. Белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бульоны, орехи, семечки, бобовые, грибы) употребляются отдельно от углеводов (хлеб и мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед) с разницей во времени не менее 2 ч. Перечисленные продукты можно сочетать с жирами, маслами, а также «живыми» продуктами — овощами и зеленью. Из рациона изымаются молоко (его казеин не переваривается в организме), а временно — и остальные молочные продукты.

УСТРАНЕНИЕ ДИСБАКТЕРИОЗА. В течение недели-двух утром натощак, за час до еды съесть (безо всего) зубок чеснока и зубок вечером — через 2 часа после еды. Признаком исцеления будет отсутствие вспучивания желудка после приема пищи. Процесс брожения в желудочно-кишечном тракте прекратится.

Очистку кишечника, борьбу с дисбактериозом и раздельное питание надо начинать одновременно. Очищая кишечник, помните о том, что именно свалка в кишке привела к атрофии мышц кишечника и к его вялости, то есть атонии. Для того чтобы дефекация была естественной и регулярной, надо ввести в рацион каши, черный хлеб и другие зерновые, отруби, много сырых овощей. Они вернут

вашим кишечным мышцам силу, а слизистой — ферментативно-всасывающую способность. Принимать слабительные средства следует только в крайнем случае, так как они высушивают слизистую кишки и вызывают трещины.

б) очистка печени

Очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к наведению порядка в главной лаборатории по очистке крови — печени. Печень очищает кровь от многих шлаков. Но, пожалуй, главное — избавляет ее от «трупов» эритроцитов, отживших свой век, — билирубина. Именно в печени билирубин должен быть отфильтрован и сброшен вместе с желчью в 12-перстную кишку. Если печень по причине болезненного состояния не способна очистить кровь от этих «отходов», билирубин уходит с кровью, концентрация его увеличивается в 10 и более раз, радикально изменяя обмен веществ. При довольно высокой концентрации билирубина в крови часть его выпадает в печени, прикрепляясь, как бородавки, на стенках желчных протоков. Выпадает и холестерин, закупоривая протоки. Обнаруживаемые в желчном пузыре камни — вот плоды нарушенной природной технологии. Операция по удалению камней вместе с желчным пузырем, увы, не решает проблему восстановления очистительной функции печени.

Народная медицина предлагает очистку печени, которую надо проводить только после того, когда полностью освобожден, очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени. Подготовка печени — вегетарианское питание в течение недели с регулярной очисткой кишечника.

Через неделю:

1-й день. Сделать клизму утром натощак. Весь день питаться яблочным соком свежего приготовления в любом количестве.

2-й день. Сделать то же самое.

3-й день. То же самое, но питаться яблочным соком только до 19 часов (в это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется, и способна, как подтверждает опыт, избавиться от камней). Лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 столовые ложки оливкового масла и тут же — 3 сто-

ловых ложки сока лимона. А лучше смешать в одном стакане сразу. Всего на очистку затрачивается 200 граммов масла и 200 граммов сока лимона. Грелку можно подержать на правом подреберье 2—3 часа. А потом спокойно уснуть. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни (они имеют консистенцию глины или пластилина), холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Всего бывает 3—4 выброса. После этого сделайте очистительную клизму и легко позавтракайте.

Вместо оливкового масла можно использовать рафинированное растительное масло.

Очистку печени указанные выше специалисты рекомендуют повторять через 2—4 недели. На третий раз камней может уже не быть. Иногда после первой очистки происходит неполный выход шлаков, и уже спустя несколько дней вы почувствуете тяжесть в печени. Это сигнал к необходимой очистке. Дает знать о себе «стронувшаяся» с места грязь. В последующем регулярная очистка печени раз в год поддержит ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии. Показатель билирубина по карте крови не превысит нормы. Вы почувствуете бодрость, ясность мышления и, особенно заметно, — подвижность суставов.

При непереносимости масла следует перейти на раздельное питание, растительную пищу и голодание. Это также хорошо очищает организм, но занимает значительно больше времени.

После очистки печени необходимо очистить суставы, избавиться от шлаков, вызывающих остеохондрозы, специфические и неспецифические инфекционные полиартриты.

в) очистка суставов

В течение нескольких недель пить вместо чая отвары брусничного листа.

Одним из эффективных средств является использование риса. Берутся 4 майонезные банки. В первый день 1—2 столовые ложки риса разбавляете водой в первой банке, на второй день также заполняется вторая банка и меняется вода в первой банке, на третий день так же заполняется третья банка и меняется вода в первых двух банках, на четвертый день также заполняется четвертая банка и меняется вода в первых трех банках. На пятые

сутки сменили воду во всех банках. Затем сварили из содержимого первой банки кашу, съели кашу (без соли и сахара), заполнили эту банку рисом и водой и поставили ее последней. На шестой день сварили кашу из второй банки и поставили ее последней, и т. д.

После того как съели кашу, 4 часа ничего не есть и не пить. Процедура длится 40 дней, и в течение этого времени не есть соленого, острого, жареного.

Во второй половине дня есть как обычно, но стараться пить побольше воды между приемами пищи (маленькими глотками).

После этого курса очистки *суставы обычно прекращают «скрипеть», становятся более подвижными и эластичными.*

Данный способ прекрасно очищает и всю *мочеполовую систему. При миоме, аденоме* в дни очистки рисом необходимо пить чай с добавлением молотого имбиря (70—100 мг на стакан). *При мастопатии* из этого чая с имбирем положить компресс на грудь.

Для очистки суставов можно воспользоваться еще одним способом, который предлагает Н. А. Семенова:

5 граммов лаврового листа опустить в 300 граммов воды и кипятить в течение 5 минут с последующим 3—4-часовым настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя, так как можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять 3 дня подряд. Через неделю ее можно возобновить. В дни лечения — питание вегетарианское.

Очистку суставов необходимо проводить в первый год — раз в квартал, потом реже — раз в год, но обязательно после очистки кишечника. Неочищенный кишечник может стать источником аллергических выбросов под воздействием отвара лаврового листа.

г) очистка почек

Лучше всего проводить ее летом в арбузный сезон. Для этого запаситесь арбузами и черным хлебом. Это будет вашей пищей на неделю. Если в почках или мочевом пузыре камни, то наиболее подходящим часом для их выведения является час биоритма между двумя и тремя ночи. Сидите в ванну и ешьте арбуз. Вместе с мочой выйдут песок и камни.

Второй способ очистки почек подходит к любому времени года. Приготовьте 20—25 г пихтового масла и сбор трав (по 50 грамм): душица, шалфей, мелисса, спорыш, зверобой. Измельчите травы до размера чайнок. В течение недели — питание вегетарианское. Чай из сбора трав принимайте с медом. А на седьмой день (каждый раз за 30 минут до еды) приготовьте по 100 граммов настоя тех же трав, но в него добавляйте по 5 капель пихтового масла. Размешав, пейте через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Этот настой, уже с пихтовым маслом, надо принимать перед едой три раза в день в течение 5 дней. Результаты очистки определяются по значительно помутневшей моче. Позже могут выйти и камешки.

д) очистка сосудов

300 г чеснока почистить и превратить в кашицу с помощью миксера или мясорубки (предварительно ошпарив его кипятком). Отложить 200 г кашицы (больше сока) и залить ее 200 г спирта (спирт из пищевых продуктов). Настаивать 10 дней в закрытой темной посуде. Процедить через двойной слой марли и снова поставить в платяной шкаф на 3 дня.

Употреблять за 0,5 часа до еды с холодным кипяченым молоком (30—50 г на один прием).

В молоко накапать настой. Количество капель следующее:

В первый день: Завтрак — 1 капля. Обед — 2 капли. Ужин — 3 капли.

Второй день: Завтрак — 4 капли. Обед — 5 капель. Ужин — 6 капель.

Третий день: Завтрак — 7 капель. Обед — 8 капель. Ужин — 9 капель.

Четвертый день: Завтрак — 10 капель. Обед — 11 капель. Ужин — 12 капель.

Пятый день: Завтрак — 13 капель. Обед — 14 капель. Ужин — 15 капель.

С шестого дня по десятый день количество капель уменьшается аналогичным образом с 15 до 1 капли.

На 11-й день выпить в завтрак, обед, ужин по 25 капель, и так в течение всего времени (около трех месяцев), пока не закончится настой.

Повторить можно через 5 лет.

Данное лечение очень эффективно и при лечении склероза сосудов головного мозга.

Кроме указанных выше способов, для выведения солей из суставов, сосудов и других частей тела можно воспользоваться одним из следующих средств:

— 2 кг листьев и стеблей топинамбура нарезать на дольки 3—5 см, заложить в 5—8-литровую кастрюлю, кипятить 25 мин. Отвар процедить в ванну, разбавить горячей водой (37—40°) в соотношении 1:7 и полежать там 10—15 мин. Такой же раствор можно готовить из 1 кг сырых клубней, из 200 г сушеных стеблей и листьев или из 400 г сушеных клубней топинамбура. После каждой ежедневной ванны нужно отдыхать 1—2 ч в постели, а после 20 ванн необходимо на 15—20 дней сделать перерыв:

— 1 стакан перегородок грецких орехов настаивать в 0,5 л водки 18 дней. Принимать 2—3 раза в день в течение месяца;

— 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда развести в одном или полстакане воды. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды.

е) очистка лимфы

Для очистки лимфы можно воспользоваться системой Уокера.

Составьте смесь (доза на один день):

900 г сока грейпфрута, 900 г сока апельсина, 200 г сока лимона, 2000 г талой воды.

С утра необходимо сделать клизму и выпить раствор глауберовой соли (1 ст. ложка в 100 г воды). Хорошо после этого погреться под душем или в бане. Начнется большая потеря влаги (через кал, мочу, обильный пот). Через каждые 30 минут выпивайте по 100 граммов приготовленной смеси, пока не выпьете все 4 литра. Очистку лимфы проводите подряд три дня, ничего не потребляя в пищу, кроме соковой смеси и талой воды.

Если вы сумели выполнить всю поэтапную очистку тела, то почувствуете себя совершенно новым человеком. О многих болезнях останутся только воспоминания. Улучшится ваша внешность, обострится ум и ясность мышления. После такого «подвига» самое время приступить к оздоровительной тренировке.

3. Вывод радионуклидов и тяжелых металлов

Тяжелые металлы и радионуклиды опасны тем, что плохо выводятся из организма. Они оказывают нервно-паралитическое действие, влияют на активность ферментов, ухудшают деятельность пищеварительной системы, разрушают антиоксидантную систему организма, защищающую его от старения. Установлено, что из всех немедикаментозных средств лечения заболеваний, вызванных радиационными поражениями, наибольшую эффективность дают качественное питание и периодическое голодание. Приведенные ниже рекомендации могут использоваться жителями, проживающими в условиях повышенной радиации.

1. Необходимо включить в рацион как можно больше овощей, фруктов и ягод. Помимо обеспечения организма большим количеством витаминов, такой рацион позволяет усилить моторную функцию кишечника и сократить время нахождения радионуклидов в желудочно-кишечном тракте.

Овощи и фрукты перед употреблением необходимо очищать на глубину 0,5 см, а с капусты снимать не менее 3 листов, так как большая часть тяжелых металлов и пестицидов скапливается в верхнем слое плодов. В овощах эти вещества накапливаются и в сердцевине.

Наиболее полезны морковь, редька (утром натереть, вечером съесть, и наоборот), гранаты, изюм, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, капуста, красный перец, фасоль, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук, свекла, а также морские продукты (кальмары, морская капуста), которые ослабляют всасывание радионуклидов из желудочно-кишечного тракта.

Употребление продуктов, содержащих большое количество калия (свекла, курага, урюк, орехи, несочищенный картофель), способствует замедлению всасывания цезия-137.

Салаты следует заправлять подсолнечным маслом или сметаной и соком лимона. Красный пигмент овощей и фруктов и подсолнечное масло являются энтеросорбентами и способствуют выводу из организма радиоактивных элементов, а железо, содержащееся в яблоках, — созданию чистой крови.

2. Из круп предпочтение следует отдавать гречневой (не содержит нитратов) и овсяной. Полезны также перло-

вая, пшеничная, ячневая. Каши полезны лишь в том случае, если их хорошо пережевывать.

3. Обязательно включать в рацион молочные продукты: творог, сливки, сметану, масло. Кальций, содержащийся в них, уменьшает накопление радиоактивного стронция, а творог очищается от радиоактивных элементов (по сравнению с молоком в сотни раз), так как они остаются в сыворотке. В масле вредные элементы отсутствуют полностью. Из мясных продуктов лучше есть свинину и птицу. Метионин, содержащийся в молочных продуктах, мясе и рыбе, необходим для выведения радионуклидов. Однако употребление мяса лучше ограничить, особенно говядину, содержащую наибольшее количество радионуклидов. Следует отказаться также от котлет, так как мясной фарш содержит сукровицу, и при жарке радионуклиды остаются в пище. Отваривая мясо, первый бульон обязательно слить.

4. Не держите на голодном сухом пайке свой организм: 265 мл воды, проходящих через почки, выводят из организма 1 г вредных веществ. Почки никогда не прекращают свою работу, но для того чтобы они выполняли ее, необходимо постоянно обеспечивать их водой. Пейте чистую воду небольшими порциями через 2—3 ч после еды и заканчивайте это делать за 30 мин до следующего приема пищи.

Рекомендуется также пить отвары льна, чернослива, крапивы, слабительных трав, соки с красительными пигментами (виноградный, гранатовый, свекольный, томатный), хлебный квас, красное натуральное вино, при абсолютно здоровой печени в небольших количествах можно употреблять спирт и водку. Предпочтение следует отдавать сокам с мякотью. Они хорошо адсорбируют различные вещества и способствуют ускоренному выведению радионуклидов.

5. Перед едой необходимо принимать активированный уголь (1—4 таблетки).

6. Наибольшей способностью к поглощению радиоактивных элементов обладают чеснок, лук, творог, ягоды калины и крыжовника.

7. Антирадиационным действием обладают растительное масло, творог, таблетки кальция, спирт.

8. Продукты, опасные для здоровья в условиях повышенной радиации: кофе, холодец, кости, костный жир,

вишня, слива, абрикосы, говядина, вареные яйца (стронций, содержащийся в скорлупе, переходит при варке в белок). Из яиц лучше приготовить яичницу.

9. Избавить организм человека даже от тяжелых радиационных осложнений помогает периодический полный отказ от приема пищи. Это средство дало хорошие результаты при лечении больных с тяжелой стадией острой лучевой болезни, пострадавших непосредственно при аварии на Чернобыльской АЭС. В результате голодания замедляется ритм деления клеток, наследственный аппарат и его ферментативная система активизируют процессы по восстановлению нуклеиновых кислот (кислот наследственного аппарата — ДНК и РНК). В результате поврежденные клетки не погибают, а восстанавливаются (начинают нормально делиться, выполнять свои функции).

Периодическое голодание способствует также восстановлению защитных функций клеток, органов и систем против радиационных повреждений. Это чрезвычайно важно для лиц, проживающих в условиях постоянного облучения радионуклидами, которые находятся в окружающей среде, содержатся в продуктах питания.

И, наконец, в результате голодания происходит совершенствование механизмов выведения из организма всех тех веществ, которые мешают его нормальному функционированию: радионуклидов, нитратов, пестицидов, тяжелых металлов и других ядов и шлаков.

Методика проведения этого голодания изложена в разделе «Средства повышения иммунитета».

10. Наиболее эффективным отечественным препаратом, удаляющим из организма тяжелые металлы, является «Зостерин». Он был получен Р. Оводовой из морской травы зостеры. Средство активно притягивает, удерживает, а затем выводит даже из костных систем ионы тяжелых металлов и другие промышленные токсины. Аналогичное действие оказывает и препарат «Бефунгин».

Для замены этих препаратов рекомендуется использовать настойку из гриба чаги (нарост на березах): 1 ст. ложку тертого гриба положить в 200 мл воды, кипящей «белым ключом». Настоять 10 мин. Добавить щепотку питьевой соды и выдержать еще 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Средство не только оказывает лечебное воздействие на желудочно-кишечный тракт, но и *тонизирует весь организм*.

4. Очищение организма от паразитов

ГЛИСТОГОННЫЕ СРЕДСТВА.

1. 10 долек чеснока, принятых с топленным молоком, изгоняют все виды глистов. Через 2 ч после приема чеснока нужно выпить слабительное.

2. Очищенные семена тыквы провернуть через мясорубку и принимать утром натощак по 2 ст. ложки, запивая теплым молоком. Через час принять слабительное.

3. Зерна тыквы полить соленой водой и жарить на растительном масле. Включить в пищевой рацион.

4. Горсть сырого риса съесть на завтрак (жевать не менее 100 раз) в течение нескольких дней.

5. Для изгнания остриц и аскаридов делать клизмы из отвара полыни цитварной.

6. Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости, молоко процедить, остудить и поставить из него клизму, оставив ее на всю ночь. Доза для взрослого — 1 стакан, для ребенка — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана. Повторять семь дней. Если ребенок не удерживает в себе клизму, то к заднему проходу привязывать кусочек мяса или творога — гельминты сами выползут наружу.

7. Залить 1 ст. ложку цветов пижмы обыкновенной 0,5 л кипятка, кипятить 10—15 мин, процедить. Применять в виде клизмы (задержать на 5 мин) 1 раз в день. Детям не применять!

8. Измельчить 1 луковицу среднего размера, залить стаканом кипятка, настаивать 12 час, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана в день в течение 3—4 дней.

9. Обрызгать семена тыквы подсоленной водой и сильно нагреть. Или поджарить на сковороде на очень небольшом количестве растительного масла с небольшой добавкой соли. Средство использовать в качестве десерта, как принято в Китае.

10. 5—8 мелких зубчиков чеснока (или 1—2 крупных зубка) размять в стакане воды комнатной температуры, процедить, делать клизмы (держат как можно дольше) при острицах в течение 7 дней. Убивает остриц и введение дольки чеснока в задний проход в течение этого же срока. Через неделю процедуры повторить.

11. Для более капитального уничтожения гельминтов растолочь 2—3 зубка чеснока в 2 л воды и сделать клизму по Уокеру (см. «Экстренные способы очищения организма»), введя трубку как можно дальше. Терпеть сколько

возможно, но не более 5 мин. Выполнять несколько дней подряд. Через неделю повторить.

12. 1 ст. ложка морковного сока 2 раза в день является эффективным средством от мелких глистов.

13. Глистогонными свойствами обладают семена груш. Есть груши с семенами, тщательно их пережевывая.

14. Во время выполнения индивидуального комплекса физических упражнений включите в него йоговскую позу Парипурна Навасана (технику выполнения см. в разделе «Хатха-йога»).

Средство для детей, рекомендуемое К. Дорониной:

1 часть травы и цветков золототысячника, 1 часть цветков бессмертника, 1 часть листьев вахты трехлистной (трифоля) и 0,5 части цветков пижмы (рябинки дикой) хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настоять ночь.

Утром покормить ребенка любой сладкой кашей. Через полчаса после еды приготовить ватный тампон, смоченный керосином (ребенок не должен заранее чувствовать запах керосина). Дать выпить $\frac{1}{4}$ стакана настоя, подслащенного медом, и понюхать тампон.

В полдень дать ребенку сладкий чай с печеньем, а через 30 мин — снова $\frac{1}{4}$ стакана настоя и понюхать новый тампон.

В 14—15 ч: сладкий молочный суп, каша на молоке, сладкий пирожок, компот из чернослива. После еды повторить процедуру.

На ужин: салат, заправленный 2 дольками чеснока, или творог с 2 дольками чеснока; компот из ревеня. Через полчаса повторить процедуру. Через 10—15 мин дать выпить слабительное (две капсулы касторового масла).

Укладывая спать, сделать теплый компресс на живот.

Противопоказания к применению глистогонных средств: беременность, менструация, лихорадка, кишечные заболевания.

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДОВ СТАРИННЫХ МЕР

1 аршин	= 71,1 см
1 бутылка	= 0,61 л
1 вершок	= 4,4 см
1 галлон (для жидкостей)	= 3,78 л
1 гран (русск.)	= 62,2 мг
1 золотник	= 4,3 г
1 кварта	= 0,94 л
1 лот	= 12 г
1 пинта (для жидкостей)	= 0,47 л
1 унция (русск.)	= 29,9 г
1 фунт (русск.)	= 384 г
1 чарка	= 123 мл
1 штоф	= 1,23 л

Русские меры веса:

1 берковец = 10 пудам; 1 пуд = 40 фунтам; 1 фунт = 32 лотам; 1 лот = 3 золотникам; 1 золотник = 96 долям.

Медицинские меры веса:

1 фунт = 12 унциям или 96 драхмам, 288 скрупулам, 5760 грамам.

1 унция = 8 драхмам, 24 скрупулам и 480 грамам.

1 драхма = 3 скрупулам или 60 грамам.

1 скрупул = 20 грамам.

Русские меры жидких тел:

1 бочка = 40 ведам; 1 ведро = 100 чаркам или 20 бутылкам или 8 штофам;

1 ведро = 30 фунтам.

Английские меры жидких тел:

1 галлон = 4 квартам или 8 пинтам.

Русские меры сыпучих тел:

1 ласт = 12 четвертям;

1 четверть = 2 осминам по 4 четверика;

1 четверик = 8 гарнцам;

1 гарнц = 30 частям.

II. ОБЪЕМНО-ВЕСОВЫЕ СООТНОШЕНИЯ:

Количество граммов лекарственного сырья в 1 ст. л.

Кора дуба — 10	Плод черемухи — 10
Кора калины — 10	Плод шиповника — 10
Кора крушины — 10	Почки березовые — 20
Корень алтея — 3	Почки сосновые резаные — 10
Корень одуванчика — 10	Соплодия ольхи — 5
Корень солодки — 10	Соцветия боярышника — 5
Корень щавеля конского — 2,5	Соцветия бузины черной — 5
Корни и корневище девясила резаные — 16	Соцветия липы — 3,3
Корни и корневище кровохлебки — 3	Соцветия ноготков — 10
Корни и корневище валерианы — 8	Соцветия ромашки — 2,5
Корни и корневище синюхи — 3	Соцветия тысячелистника — 7,5
Кукурузные рыльца — 3,3	Трава водяного перца — 10
Лист барбариса обыкновенного — 10	Трава горца почечуйного — 10
Лист брусники — 3	Трава горца птичьего — 5
Лист крапивы двудомной — 5	Трава душицы — 5
Лист мать-и-мачехи — 5	Трава зверобоя — 6,6
Лист мяты перечной — 10	Трава пастушьей сумки — 5
Лист подорожника большого — 5	Трава полыни горькой — 5
Лист трилистника водяного — 10	Трава сушеницы топяной — 5
Лист шалфея — 10	Трава тысячелистника — 7,5
Плод аниса — 15	Трава фиалки трехцветной резаной — 5
Плод боярышника — 15	Трава хвоща полевого — 5
Плод калины — 5	Трава череды трехраздельной — 3,3
Плод можжевельника обыкновенного — 10	
Плод тмина — 10	
Плод укропа огородного — 5	
Плод фенхеля — 5	

ДЛЯ СМЕСЕЙ:

1 ст. ложка — 15 г
1 десертная ложка — 10 г
1 ч. ложка — 5 г

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги. /Йога Дипика/*: Пер. с англ. — М.: МЕДСИ XXI, 1993, 528 с.
2. *Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.* М.: ФиС, 1988, 208 с.
3. *Белов В. И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре.* М.: ЦООНТИ-ФиС, 1990, с. 87—103.
4. *Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет.* М.: Химия, 1993, 400 с.
5. *Болотов Б. В. Двери в бессмертие и окно в Космос.* Архангельск, МАЛС-2, 1992, с. 58—79.
6. *Брегг П. Чудо голодания. Искусство быть здоровым.* М.: ФиС, 1990, с. 66—80.
7. *Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания.* М.: Просвещение, 1986, 207 с.
8. *Валуев Н. А. Ваш ребенок.* — М.: Просвещение, 1986.
9. *Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья.* М.: Медицина, 1984, 320 с.
10. *Ватанабе С. Рак можно предотвратить и вылечить:* Пер. с англ. Сумы: МГИПП-Мрия, 1991, 39 с.
11. *Ваш гид по личной безопасности. Советы женщинам дает британская организация «Антея-траст».* Пер. с англ. — Е.: Аргументы и факты, 1993, 64 с.
12. *Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса.* М.: ФиС, 1985, 175 с.
13. *Виру А. А. Юримяэ И. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения.* М.: ФиС, 1988, 142 с.
14. *Волин М., Филен Н. Йога и красота.* М.: Весы, 1991, 47 с.
15. *Гиббс Р. Если вам за 50.* М.: ФиС, 1985, 132 с.
16. *Горен М. Путь к здоровью и долголетию:* Пер. с иврита А. Белова. Иерусалим: Изд-во Р. Портной, 1984, 335 с.
17. *Гоулер Ян. Вы можете победить рак:* ФиС, 1991, № 6, 8, 9.
18. *Дедман Н. Натуральное питание, лечение и косметика.* Пер. с англ. М. Арбатовой. — М.: Культура и традиции; Шарм, 1992, 96 с.
19. *Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.* М.: ФиС, 1986, 64 с.

20. Дубровский В. И. Точечный массаж М.: Знание, 1986, 95 с.
21. Залесский М. З. Можно ли подрасти. М.: Знание, 1987, 95 с.
22. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. М.: ФиС, 1988, 188 с.
23. Интегральная йога Шри Ауробиндо. — М.: Никос, 1992, 396 с.
24. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М.: Медицина, 1991, 182 с.
25. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1989, 224 с.
26. Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей. Пер. с англ. — М.: Знание, 1992, 117 с.
27. Лекрон Л. Добрая сила (самогипноз). Пер. с англ. — М.: Вокруг света, 1992, 63 с.
28. Магия бессмертия. Тверь: Алтей, 1992, 32 с.
29. Малахов Г. П. Целительные силы. — СПб: АО «Комплект», 1993, 370 с.
30. Мильнер Е. Г. Формула жизни. М.: ФиС, 1991, 112 с.
31. Морозов Н. Ф. Законы природы и здоровье человека. — М.: Прометей, 1992, 192 с.
32. Муир Ч., Муир К. Искусство осознанной любви. Путь к себе, 1992, № 4, с. 20—22.
33. Неумызакин И. П. Здоровье в Ваших руках. — М.: Сфинкс, 1992, 142 с.
34. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1959, 104 с.
35. Озава Д. Макробиотика Дзэн. Искусство долголетия, восстановления здоровья и омоложения. Свердловск, 1991, 95 с.
36. Платен М. Учение о здоровье. Челябинск: Человек, 1991, 445 с.
37. Розанов В. Люди лунного света. Санкт-Петербург, 1913.
38. Розенцвейг С. Красота и здоровье. М.: ФиС, 1985, 224 с.
39. Руководство по специальной гигиене и организации здравоохранения. М.: Медицина, 1987, т. I, 144 с.
40. Семакин В. И. Проблема секса и долголетия. Твое здоровье. 1990, № 8, с. 26—28.
41. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. М.: Медицина, 1990, 463 с.

42. *Тарасов В. Н., Бохановская М. И.* Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов. Ленинград, 1931, 87 с.
43. *Толкачев Б. С.* Как бороться с астмой. М.: Советский спорт, 1989, 49 с.
44. *Хамон Л.* Вы и ваша звезда. М.: СВИТЭКС, 1993, 448 с.
45. «*Чжуд-ши*» — памятник средневековой тибетской культуры: Пер. с тиб. Новосибирск.: Наука. Сиб. отд-е, 1989, 349 с.
46. *Шаталова Г. С.* Спутники здоровья. Казань: Риожурта, 1991, 32 с.
47. *Шелтон Г.* Голодание спасет вашу жизнь. М.: МП «Ритм», 1991, 94 с.
48. *Шелтон Г.* Основы правильного питания. Пер. с англ. — М.: Молодая гвардия, 1992, 351 с.
49. Энциклопедия молодой семьи. Минск: Белорусская Советская Энциклопедия, 1988.
50. *Яковлев Н. Н.* Биохимия. М.: ФиС, 1974, 344 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
-----------------------	---

ЧАСТЬ 1. КАК РОДИТЬ И ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Глава 1. Как родить здорового ребенка	5
1. Рекомендации будущим родителям	5
2. Физиологический метод предупреждения беременности и планирования пола ребенка	9
3. Профилактика осложнений во время беременности; роды без боли	11
4. Увеличение количества грудного молока	14
Глава 2. Естественные средства оздоровления детей	18
1. Основные правила питания детей	18
2. Физическое воспитание грудных детей, обучение грудных детей плаванию	22
3. Физическое и психологическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста	33
4. Профилактика и лечение искривлений позвоночника	47
5. Профилактика и лечение плоскостопия	55
6. Лечение бронхиальной астмы	57
7. Естественные средства лечения других детских заболеваний	68
8. Управление ростом	79

ЧАСТЬ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. Секреты активного долголетия и достижения суперздоровья	90
1. Питание	91
а) выбор продуктов, оценка их качества и способы приготовления	91
б) переработка вредных для здоровья продуктов в полезные	101
в) естественные лечебные продукты	105

г) народные средства омоложения	125
д) основные правила здорового питания	126
е) особенности питания при оздоровительной тренировке	130
2. Естественные «эликсиры молодости» и супер- здоровья	134
а) закаливание	134
б) голодание	137
в) физическая нагрузка	143
Глава 2. Хатха-йога	163
1. Методика занятий	165
2. Противопоказания к занятиям йогой	167
3. Йога в системе комплексной оздоровительной тренировки	168
4. Техника выполнения йоговских упражнений в 3-дневном комплексе	170
5. Лечение заболеваний с помощью йоги	193
а) техника выполнения упражнений и их те- рапевтическое воздействие	194
б) перечень асан при наиболее распростра- ненных заболеваниях	203
в) йога для глаз	207
Глава 3. Профилактика и лечение ожирения, норма- лизация массы тела	211
1. Ожирение и заболеваемость	211
2. Контроль массы тела и способы ее нормализа- ции	213
Глава 4. Формирование красивой фигуры	224
1. Атлетическая гимнастика для женщин	225
2. Исправление недостатков телосложения	231
Глава 5. Естественные универсальные средства оздо- ровления и лечения	248
1. Определение предрасположенности к заболева- ниям и оценка биологического возраста	248
2. Универсальные средства оздоровления и лече- ния	251
а) физическая нагрузка	252
б) оздоровление сырыми соками	253
в) восточные средства	256

г) народные средства	258
д) поддержание кислотно-щелочного равновесия	266
3. Повышение иммунитета и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний	274
а) средства повышения иммунитета	274
б) профилактика и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний	282
Глава 6. Очищение организма	294
1. Средства и методы естественного очищения организма	294
а) питание для очищения организма	294
б) очистительное дыхание	298
в) физическая нагрузка	298
г) периодическое голодание	299
д) парная баня	300
2. Экстренные способы очищения организма	300
а) очистка кишечника	300
б) очистка печени	302
в) очистка суставов	303
г) очистка почек	304
д) очистка сосудов	305
е) очистка лимфы	306
3. Вывод радионуклидов и тяжелых металлов	307
4. Очищение организма от паразитов	310
ПРИЛОЖЕНИЯ	312
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	314

В. И. Белов

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Технический редактор Е. П. Темлякова
Дизайн обложки И. Журавлев

ЛР № 062711 от 09.06.1993 г.

Подписано к печати 19.05.97. Формат 84 × 108 ¹/₃₂.
Печать высокая. Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 30 000 экз. Заказ № 328.

ТОО «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург; ул. Можайская, 18-7.

ОАО «Рыбинский Дом печати»
152901, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.