

В.И.Белов

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Молодость
до ста
лет*



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



В. И. Белов

ЗДОРОВЬЯ

*Молодость
до ста
лет*



МОСКВА
„ХИМИЯ”
1993

DDK 75.0
043
УДК 613(03)

Федеральная
целевая программа
книгоиздания России

Белов В. И.
D43 Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ,
изд. - М.: Химия, 1993.-400 с. ил.
ISBN 5-7245-0921-0

Секреты сохранения прекрасного здоровья и достижения активного долголетия не могут оставить вас равнодушными. Тема здоровья волнует человечество с древнейших времен.

Книга поможет вам найти ответы на многие вопросы: как оценить уровень своего здоровья и что надо делать, чтобы его повысить; какие оздоровительные тренировки подобрать для себя и своих детей; как с помощью комплекса упражнений исправить физические недостатки; какие народные и нетрадиционные современные средства, а также восточные системы оздоровления следует использовать для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний.

Для широкого круга читателей.

Б 4105010000-067 Без объявл.
050 (01)-93

ББК 75.0

ISBN 5—7245—0921—0

© В. И. Белов, 1993

© Оформление. Издательство
«Химия», 1993

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА	11
<hr/>	
Физическая тренировка и оздоровительный эффект	12
Оценка уровня здоровья и способы его повышения	15
Комплексная оценка уровня здоровья	15
Экспресс-оценка уровня здоровья	19
Основные показатели уровня здоровья и их коррекция	19
Основные принципы проведения оздоровительной физической тренировки 28	
Постепенность изменения уровня физической нагрузки и систематичность ее применения на занятиях	29
Соответствие физической нагрузки уровню здоровья	33
Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки	35
Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичность нагрузки	44
Методические рекомендации	49
Комплексы упражнений для развития физических качеств, программы занятий и оценка их эффективности	57
Общеразвивающие упражнения	58
Повышение общей выносливости и работоспособности	60
Развитие силы и силовой выносливости	73
Развитие быстроты, скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств	88
Развитие гибкости	92
Развитие ловкости, координации движений и чувства равновесия	97
Комплексы упражнений для формирования красивой фигуры	98
Атлетическая гимнастика для женщин	100
Исправление осанки	106
Укрепление мышц живота и формирование талии	108
Формирование красивого бюста	111
Улучшение формы ног	113
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ	116
<hr/>	
Универсальные средства лечения	117
Диагностика заболеваний на ранней стадии без применения специальной аппаратуры и оценка биологического возраста	122
Диагностика по пульсу	123
Диагностика по моче	124

Диагностика по форме ногтя	125
Диагностика по мозолям на ногах	127
Диагностика заболеваний по другим признакам	128
Оценка биологического возраста	129
Повышение иммунитета и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний	130
Средства повышения иммунитета	130
Профилактика и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний	144
Профилактика и лечение ожирения, нормализация массы тела	156
Ожирение и заболеваемость	156
Контроль массы тела и способы ее нормализации	158
Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний	164
Атеросклероз	164
Гипертоническая болезнь	171
Гипотония	176
Аритмия и малокровие	177
Профилактика онкологических заболеваний	178
Факторы риска	179
Средства и методы профилактики	180
Народные средства лечения	183
Профилактика и лечение остеохондроза	185
Средства профилактики остеохондроза в быту	186
Лечение остеохондроза с помощью комплекса специальных упражнений	188
Лечение остеохондроза с помощью оздоровительного бега	191
Лечение остеохондроза с помощью комплекса силовых упражнений	192
Точечный массаж при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника	195
Упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника	195
Точечный массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника	196
Комплексе упражнений для лечения пояснично-крестцового радикулита	197
Йога для профилактики и лечения остеохондроза	199
Народные средства	200
Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата	202
Варикозное расширение вен	202
Тромбофлебит	206
Шпора	206
Плоскостопие	207
Артрит	209
Подагра	209
Отечность ног	211
Ревматизм	212
Потливость ног, ушибы, растяжения и вывихи, судороги, панариций, бородавки и мозоли	213

Общие рекомендации и универсальные средства для улучшения пищеварения	220
Запоры	228
Геморрой	233
Гастрит	236
Изжога, нормализация кислотности желудочного сока	238
Язва желудка и 12-перстной кишки, панкреатит	239
Дискинезия желчевыводящих путей, колит	240
Желчнокаменная болезнь	241
Заболевания печени	242
Заболевания почек, почечнокаменная и мочекаменная болезни, ночное недержание мочи	244
Заболевания кишечника	247
Профилактика и лечение сахарного диабета	248
Факторы риска	249
Средства профилактики	249
Средства лечения	250
Улучшение зрения	254
Упражнения для укрепления глазных мышц	254
Метод Бейтса	255
Метод Корбетт	257
Оптическая гимнастика Утехина «Зоркость»	263
Метод Хаксли для улучшения зрения с помощью кино и телевидения	265
Йога для глаз	266
Метод Корбетт для освоения быстрого чтения	269
Профилактика и лечение головной боли	271
Профилактика и лечение бессонницы	275
Уход за полостью рта и средства от зубной боли	280
Лечение бронхиальной астмы	284
Оздоровительные занятия с детьми и лечение детских заболеваний	293
Основные правила питания для детей	294
Комплексы упражнений для детей с неправильной осанкой	294
Народные средства для лечения детских заболеваний	300
Управление ростом	303
МОЛОДОСТЬ ДО СТА ЛЕТ	312
<hr/>	
Секреты активного долголетия	313
Питание	313
Эликсиры молодости	321
Физическая нагрузка	322
Снятие нервно-эмоционального напряжения	327
Очищение организма	335
Сохранение здоровых волос	339
Омоложение кожи	341
Сексуальное здоровье женщины	348
Профилактика климакса	348

Профилактика и лечение женских заболеваний	350
Физиологический метод предупреждения беременности и определение пола будущего ребенка	356
Профилактика осложнений при беременности	357
Сексуальное здоровье мужчины	360
Секс и долголетие	360
Профилактика и лечение импотенции	364
Сохранение функции предстательной железы	368
Приложение 1. Сбор и заготовление трав	372
Приложение 2. Травяные чаи	373
Приложение 3. Приготовление полезных для здоровья про- дуктов	376
Приложение 4. Комплекс упражнений для занятий йогой в лечебных и профилактических целях (поФ. Бириа)	378
Приложение 5. Психосоматическая физическая тренировка	394
Библиографический список	396
Алфавитный указатель заболеваний, при которых можно использовать средства народной медицины и фитотерапии	398

Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество. Веками лучшие его представители по крупицам собирали знания и хранили рецепты долголетия. В наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии эта проблема особенно актуальна.

В данной книге вы найдете самые различные рекомендации: как сохранить свое здоровье, повернуть процессы старения вспять, продлить молодость на долгие годы и др. По разнообразию охватываемого материала книгу, безусловно, можно отнести к энциклопедическим изданиям.

В первой части книги - «Оздоровительная физическая тренировка» - вы сможете найти ответы на следующие вопросы. Как самостоятельно определить уровень здоровья? Сколько нужно тренироваться, чтобы повысить или сохранить этот уровень? Как определить наиболее эффективную дозу физической нагрузки? Какие виды спорта выбрать, исходя из состояния своего здоровья? Как сочетать различные средства при занятии несколькими видами спорта? И, наконец, как самому составить для себя наиболее эффективную программу тренировки и подобрать упражнения?

Во второй части книги - «Профилактика заболеваний и лечение без лекарств» - описаны доступные методы диагностики заболеваний, а также естественные методы профилактики и лечения различных заболеваний с помощью физической культуры, народных и нетрадиционных средств.

В третьей части книги — «Молодость до ста лет» приведены подробные рекомендации о сохранении молодости, высокого уровня физического, психического и сексуального здоровья.

Автор на основании собственных многолетних исследований и обобщения данных большого количества работ других специалистов разработал и экспериментально обосновал комплексную систему оздоровительной физической тренировки, которая на сегодняшний день является наиболее эффективной и позволяет при минимальных затратах времени значительно увеличить резервы здоровья. Предложенная автором методика оценки уровня здоровья позволяет легко дозировать объем и интенсивность физической нагрузки, менять ее направленность. Многие специалисты и ученые предсказывают комплексной системе большое будущее и называют ее оздоровительной системой XXI века.

Система комплексной оздоровительной тренировки успешно применяется народной целительницей В. П. Кулагиной, по ней занимаются многие бывшие инвалиды, а ныне рекордсмены по уровню здоровья.

Возможно, после ознакомления с книгой не все смогут сразу изменить неправильный уже сложившийся образ жизни. Преодолеть этот барьер вам помогут в оздоровительных центрах, в частности в центре, которым руководит автор книги*.

Дорогие читатели! Хотелось бы надеяться, что, закрыв последнюю страницу книги и получив ответы на многие вопросы, вы серьезно займетесь собственным здоровьем и здоровьем ваших близких. В ваших руках продлить молодость на долгие годы.

З д о р о в ь я В а м !

* Московская обл., д/о «Монино» (ст. Монино Яросл. ж/д.). Запись с 10
но 15 июня у инструктора ЛФК.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ТРЕНИРОВКА**



ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Проблемы выживания человека в современных условиях отрицательного влияния окружающей среды, появления большого числа новых заболеваний и низкой продолжительности жизни крайне актуальны. Не вызывает сомнения, что обеспечение чистоты окружающей среды, улучшение качества продуктов питания и устранение таких факторов риска, как курение, алкоголь, переизбыток и гиподинамия будет способствовать решению этих проблем. По данным многочисленных исследований, каждый из факторов риска снижает среднюю продолжительность жизни на срок от 2 до 17 лет. Одно из первых мест в этой печальной статистике принадлежит гиподинамии, т. е. недостаточной двигательной активности человека. Победить коварнейшего врага человека - гиподинамию - пока можно только с помощью физических упражнений.

Причины низкой эффективности оздоровительной тренировки. Считается, что вид нагрузки и ее направленность не имеют существенного значения для сохранения здоровья, лишь бы воздействие на организм было достаточно регулярным. Однако проведенные исследования показали, что более 50% систематически занимающихся физическими упражнениями имели низкий или очень низкий уровень здоровья, выявили поразительное невежество большинства занимающихся в вопросах методики оздоровительной физической тренировки. Можно назвать следующие типичные ошибки:

неправильный выбор средств для занятий, в результате чего воздействие оказывается только на отдельные органы и системы организма (например, занятия только оздоровительным бегом, только атлетической гимнастикой или другим, но одним видом спорта);

нерациональное сочетание упражнений различной направленности при комплексной тренировке (например, одновременное развитие силы и выносливости на одном занятии, сочетание нагрузки на выносливость с импульсным закаливанием и т. д.);

несистематическое применение отдельных средств физической тренировки;

недостаточная или чрезмерная доза физической нагрузки (уровень нагрузки не соответствует состоянию здоровья).

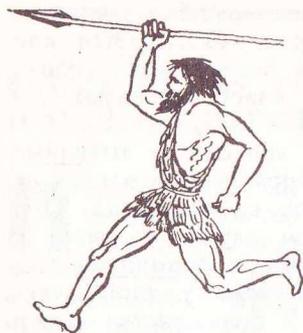
Особенно часто встречается последняя ошибка, которая приводит к тому, что физическая тренировка оказывается или бесполезной для повышения и сохранения достигнутого уровня здоровья, или вызывает преждевременный износ отдельных органов и систем организма.

Каждому, вероятно, знакома типичная картина: в выходные дни семьями или компаниями горожане отправляются в парк, в лес или на дачу (в последнее время чаще на машинах). При этом их физическая активность в лучшем случае сводится к ленивому и недолгому перебору мяча, игре в бадминтон или медленной прогулке по лесу. Все удовольствие у таких «активно отдыхающих» сводится к застолью. У большинства людей отравленный, ожиревший и отяжелевший из-за ненормального образа жизни организм неспособен перестроиться во время такого отдыха на новый, здоровый лад. Да и не в каждое воскресенье бывает хорошая погода или свободное время. Следовательно, у большинства людей даже такая «активность» бывает нерегулярной. Если учесть, что оздоровительный эффект от физической нагрузки продолжается от трех до пяти дней, то даже при еженедельном одноразовом активном отдыхе приходится в каждое новое воскресенье все начинать с нуля.

Хорошую физическую тренировку, способную подарить мышечную радость и удовольствие, могут организовать немногие. В этом отношении, казалось бы, преимущество должны иметь лица, занятые физическим трудом на дачном и садовом участке, поскольку их «тренировочный» сезон продолжается от пяти до семи месяцев. Однако обследование этих лиц показало, что в возрасте 50-60 лет уровень их здоровья мало чем отличается от уровня здоровья других категорий «активно» отдыхающих. Естественно, первые более выносливы и работоспособны в физическом отношении, но и они, как правило, имеют ту же избыточную массу тела (особенно к весне), те же хронические, или так называемые возрастные заболевания, такое же количество простудных заболеваний в году, как и остальные люди, ведущие полужизнь образ жизни.

В чем же дело? Почему физический труд только на дачном или садовом участке не может обеспечить высокий уровень здоровья человека. В результате анализа были выявлены следующие причины.

Первая заключается в том, что физическая нагрузка обес печивается только в отдельные дни недели, что явно недостаточно. Большинство дачников, за исключением пенсионеров, трудятся, как правило, только в субботу и воскресенье. А этого явно мало для процессов адаптации, так как функциональное состояние организма ко времени воздействия оче-



редной дозы нагрузки успевает возвратиться, как отмечалось выше, на исходный уровень. *Вторая* - даже при регулярной физической нагрузке в весенне-осенний период, к концу которого в организме дачников происходят позитивные морфофункциональные изменения, следует период «застоя». В это время постепенно утрачиваются хорошее самочувствие и физическая работоспособность, происходит накопление жира, снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания. И так продолжается каждый год.

Аналогичные неблагоприятные изменения происходят и в организмах тех лиц, которые тешат себя надеждой восполнить дефицит двигательной активности только во время отпуска. Попробуйте одиннадцать месяцев не есть, а затем за один месяц съесть годовую норму, или хотя бы шесть дней продержаться без еды, а на седьмой а.есть недельную норму. Не получится! Точно так же происходит и с физической нагрузкой. Вот почему «активно» отдыхающие подобным образом только способствуют преждевременным изнашиванию организма и возникновению заболеваний.

В эволюции человека не было длительных периодов без движения. Наши предки в этом случае были бы обречены на вымирание. Следовательно, организм человека всегда был и остается «заряженным» на постоянную физическую нагрузку. И никто не изобрел еще таблеток от гиподинамии. Выход один: *чтобы быть здоровым, нужно двигаться*. И не от случая к случаю, когда есть время, но и, что особенно важно, когда его - времени - постоянно не хватает. Исследования образа жизни долгожителей показали, что их физическая нагрузка продолжается в большинстве случаев ежедневно, без перерывов и круглый год. Причем выявлена следующая закономерность: чем длительней непрерывный стаж занятий физической тренировкой, тем выше уровень здоровья как мужчин, так и женщин.

Таким образом, основным и наиважнейшим принципом при занятии физическими упражнениями является их систематическое применение. Только в этом случае будет обеспечено тренирующее воздействие на органы и системы организма, которое позволит достигнуть высокого уровня здоровья и жизнестойкости человека и длительное время поддерживать его, т. е. только *оздоровительная тренировка!* Активный отдых является лишь составным элементом последней.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОСОБЫ ЕГО ПОВЫШЕНИЯ

Попробуем рассказать - как самостоятельно определить уровень своего здоровья, разобраться - существует ли взаимосвязь между уровнем развития физических качеств и состоянием здоровья, как организовать оздоровительную тренировку с максимальной эффективностью и с минимальными затратами времени.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

Существует довольно много определений здоровья. Большинство из них сводится к тому, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и определенное состояние физического, духовного и интеллектуального потенциала человека. Под уровнем здоровья понимается количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека. Высокий уровень здоровья будет характеризоваться оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности. Уровень здоровья человека можно оценить, переводя количественные показатели функционирования наиболее важных жизнеобеспечивающих систем в баллы. В табл. 1 эти показатели сведены в четыре группы. Первая (№ 1-5) позволяет оценить оптимальное функционирование, а также резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вторая группа (№ 6-9) характеризует главным образом физическое здоровье, включает оценку основных двигательных качеств: общей и силовой выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств. Третья группа (№ 10-14) характеризует образ жизни человека. Четвертая (№ 15-16) позволяет оценить эффективность работы иммунной системы, а также общее состояние здоровья человека.

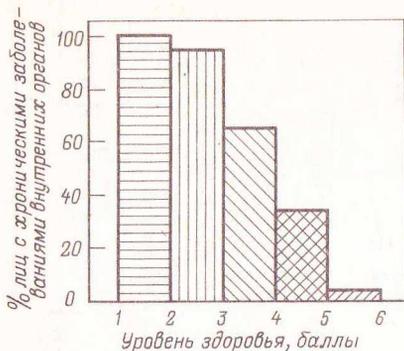
Чтобы получить комплексный показатель уровня здоровья, необходимо определить средний балл в каждой из четырех групп, сложить полученные средние баллы и сумму разделить на четыре.

Определение среднего балла в каждой из четырех групп позволяет выявить слабое звено в организме или образе жизни человека для того, чтобы целенаправленно на него воздействовать. Как показали исследования, таким слабым звеном в молодом возрасте чаще всего является третья группа, которая в дальнейшем приводит к снижению среднего балла и остальных блоков. Изменив же образ жизни, можно значительно

	мужчины	Менее 200	200-209	210-219	220-229	230-239	240 и более
	женщины	Менее 140	140-149	150-159	160-169	170-179	180 и более
8.	Силовая выносливость.						
	Подтягивание на перекладине	Менее 2 раз	2-3	4-6	7-10	11-14	15 и более
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины)	Менее 4 раз	4-9	10-19	20-29	30-39	40 и более
	Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, нош закреплены (женщины)	Менее 10 раз	10-19	20-29	30-39	40-49	50 и более
9.	Гибкость. Наклон туловища вперед с прямыми ногами до касания пальцами рук точки ниже уровня опоры, см	Касание выше уровня опоры	0-4	5-9	10-15		Более 15

3. Образ жизни

10.	Стаж регулярных занятий физической тренировкой не менее 2 раз в неделю по 30 мин и более	Не занимается	До 1 года или менее 2 раз в неделю		1-4 года		5-10 лет Более 10 лет	
11.	Соответствие калорийности питания энерготратам	Не соответствует					Соответствует	
12.	Закаливание	Отсутствует	Нерегулярное				Регулярное	
13.	Курение		Курит				Не курит	
14.	Употребление алкоголя		Употребляет				Не употребляет	
		4. Э ф ф активно	ст ь работы иммунной системы и н а л и ч и е хронических заболеваний					
15.	Количество простудных заболеваний в году	Более 5	4-5	2-3	1		Не болеет	
16.	Наличие хронических заболеваний внутренних органов	Более 1	1				Нет	



концентрация липопротеидов (холестерин): менее 4,14 или более 6,20 ммоль/л - 1 балл; 4,14-4,49 или 5,21-6,20 ммоль/л - 3 балла; 4,50-5,20 ммоль/л-7 баллов (Более точно выявить риск возникновения атеросклероза можно путем определения плотности липидов. Однако такие анализы в лабораториях проводят крайне редко.);

кислотность желудочного сока: отклонение от нормы ± 16 ед. и более-1 балл; $\pm 1-15$ ед.-2 балла, в границах нормы (60-70 ед.; свободной соляной кислоты 20-40 ед.) - 6 баллов;

восстановление сахара в крови через 2 ч после приема 100 г глюкозы: повышенное содержание - 1 балл, в границах нормы (3,3-6,1 ммоль/л) - 6 баллов.

Однако следует отметить, чем больше показателей учитывается, тем выше вероятность того, что последние будут дублировать друг друга. Это обусловлено тем, что все приведенные показатели в различной степени взаимосвязаны. Например, при увеличении стажа занятий оздоровительным бегом, плаванием или другой аэробной тренировкой помимо улучшения результатов в тестах на выносливость отмечается снижение частоты сердечных сокращений, возрастание жизненного показателя за счет снижения массы тела и увеличения жизненной емкости легких, нормализация уровня холестерина, снижение артериального давления и т. д. В результате обследования большой группы лиц установлено, что каждый, имеющий уровень здоровья 2 балла и менее, страдает хроническими заболеваниями внутренних органов, у лиц же с уровнем здоровья 6 баллов и более они практически отсутствуют (рис. 1).

Таким образом, данная методика оценки уровня здоровья достаточно информативна и может быть использована при диспансеризации населения (как средство первичной диагностики) или при контроле занимающихся физическими упражнениями во врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках.

повысить средний балл первых трех групп, а следовательно, и общий уровень здоровья.

Предлагаемые для комплексной оценки уровня здоровья 16 показателей при наличии неблагоприятного анамнеза могут быть дополнены данными биохимических анализов:

Можно ли определить свой уровень здоровья самостоятельно? Ведь не у всех есть желание, да и время, ходить по врачебным кабинетам. А знать свой уровень здоровья необходимо, так как стремление к повышению показателей здоровья является сильнейшим раздражителем (мотивом) к проведению регулярных тренировочных занятий независимо от возраста, погоды, дефицита времени и т. д. Кроме того, постоянный контроль уровня здоровья позволит вовремя вносить коррективы в физическую тренировку или своевременно обращаться к врачу.

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

Анализ взаимосвязи отдельных показателей состояния здоровья позволил значительно сократить и упростить его комплексную оценку. Выбранные показатели достаточно надежны и доступны для повседневного экспресс-контроля. Для его проведения необходимы только часы с секундной стрелкой (для измерения частоты сердечных сокращений утром после сна в положении лежа и во время пробегания дистанции 2 км), рулетка (для измерения прыжка в длину с места) и весы. Если из-за отсутствия приборов вы не можете дома измерить артериальное давление и жизненную емкость легких, то эту процедуру можно провести во врачебном кабинете, который имеется при любом спортивном сооружении, или во врачебно-физкультурном диспансере. В дальнейшем постарайтесь купить в магазине спидометр и тонометр. С их помощью можно постоянно контролировать две важнейшие системы организма — сердечно-сосудистую и дыхательную.

В табл. 2 приведены девять наиболее информативных и простых показателей, по которым можно самостоятельно контролировать работу основных жизнеобеспечивающих систем организма, а также быстро определить уровень своего здоровья.

Почему выбраны именно эти девять показателей и что необходимо делать, чтобы уровень этих показателей на протяжении жизни оставался в границах нормы молодого здорового человека?

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ИХ КОРРЕКЦИЯ

Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС). Этот показатель позволяет оценить работу сердца. Частота сердечных сокращений у нетренированных лиц в среднем на 20% выше, чем у тренированных. При частом пульсе нетренированное сердце совершает за 1 сут 14 тыс. «лишних» сокращений и поэтому быстрее изнашивается. Чем реже ЧСС в покое, тем мощней сер-

№ п/п	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.	АД в покое, мм рт. ст.	Более	$\frac{140}{90}$	$\frac{131-140}{81-90}$		$\frac{121-130}{76-80}$		$\frac{111-120}{71-75}$		$\frac{106-110}{60-70}$
		Менее	$\frac{80}{50}$	$\frac{80-89}{50-54}$	$\frac{90-99}{55-59}$	$\frac{100-105}{76-80}$				
3.	ЖЕЛ на массу тела, мл/кг: мужчины женщины	Менее 50	50-55	56-60	61-65		66-70		Е > более 70	
		Менее 40	40-45	46-50	51-55		56-60		К более 60	
4.	Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2 раз в неделю по 30 и более мин	Не занимается	До 1 года или менее 2 раз	1-2 года		3-4 года		5-7 лет	8-10 лет	Более 10 лет
5.	Бег 2 км, мин: мужчины женщины	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
		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

	или время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин. с	2.01-3.00	1.00-2.00	Менее 1.00			
6.	Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины)	Менее 2 раз	2-3	4-6	7-10	11-14	15 и более
	Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)	Менее 4 раз	4-9	10—19	20-29	30—39	40 и более
7.	Количество простудных заболеваний в течение года	Менее 10 раз	10—19	20—29	30—39	40—49	50 и более
8.	Количество хронических заболеваний внутренних органов	Более 5	4-5	2-3		1	Не болен
9.		Более 1	1				Нет

Примечание. Уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов: выше; высокий-4,0-4,9; средний-3,0-3,9; низкий-2,0-2,9; очень низкий-1,0—1,9 балла.

очень высокий-5,0 и

дечная мышца. В этом случае сердце работает в более экономичном режиме: за одно сокращение выбрасывается большой объем крови, а паузы для отдыха увеличиваются.

По мере увеличения стажа занятий оздоровительной физической тренировкой, особенно аэробной направленности (ходьба, бег, плавание и др.), ЧСС в покое снижается. Необходимо стремиться по этому показателю «зарабатывать» хотя бы 4—

5 баллов. Это будет хорошо. А 6 баллов — отлично! Если через несколько лет занятий вы не сможете перейти границу в 3 балла, то значит, занимаетесь не тем, чем нужно для здоровья, например, увлекаетесь только увеличением объема мышц или нарушаете основные закономерности тренировки.

Снижать ЧСС до 40 уд/мин и ниже не обязательно. Такие показатели характерны для бегунов на средние и длинные дистанции и марафонцев. А у них совсем другие цели, чем у вас. Однако необходимо знать, что после 24-36-часового голодания или после обливания холодной водой ЧСС может снижаться на 6-10 уд/мин. Но в табл. 2 вам нужно заносить количество ударов в минуту в обычном состоянии (т. е. утром лежа после сна).

При контроле за ЧСС проследите также за ритмичностью пульса и его хорошим наполнением. Если при измерении вы почувствуете «проваль» (сердце как бы замирает), то налицо экстрасистолы (внеочередные сокращения сердечной мышцы) или аритмия (неритмичный пульс), что является сигналом для проведения углубленного обследования. Причиной таких негативных отклонений в работе сердечно-сосудистой системы могут служить очаги инфекции в организме: кариозные зубы, воспаленные миндалины и др. Обнаружив их, не откладывайте лечение. Оздоровительная тренировка и очаги инфекции — недопустимое сочетание. Если же здесь все в порядке, снимите электрокардиограмму в состоянии покоя и при нагрузке в поликлинике или во врачебно-физкультурном диспансере. Частота «провалов» менее 4 : 40 (т. е. менее четырех пауз в работе сердца за 40 с) может быть обусловлена расстройствами функционального характера, связанными с физическими и эмоциональными перегрузками. В этом случае необходимо снизить физическую нагрузку и по рекомендации врача некоторое время принимать успокаивающие средства. Внимательно прочитайте изложенные выше принципы оздоровительной тренировки и поищите ошибки методического характера, которые также могут быть причиной неритмичного пульса. При частоте «сбоев» в работе сердца более 4 : 40 срочно обратитесь к врачу-кардиологу.

Но и это не все. Однажды при контроле эффективности оздоровительных занятий я обратил внимание на последствия,

казалось бы, очень полезной и распространенной рекомендации - обливаться холодной водой после физической нагрузки. Выполняя десятилетиями эту рекомендацию (правда, не всегда регулярно), я забыл про ангину, бронхит, грипп и другие простудные заболевания. Однако на фоне высокого уровня здоровья и прекрасного самочувствия у меня вдруг однажды возникла сильнейшая аритмия (от 4 до 8 «сбоев» за 40 с), которая еще более усиливалась после любых стрессов (нервно-эмоционального перенапряжения, обильной еды, переохлаждения или перегревания и др.).

Медикаментозное лечение и снижение уровня физической нагрузки давали лишь кратковременный эффект. Так продолжалось несколько лет, пока я не обратил внимание на такой факт. После 40-50-минутного бега при обычной частоте сердечных сокращений 130-140 уд/мин аритмия на некоторое время уменьшалась, а после такого же бега, небольшого отдыха и купания в холодной реке или обливания под холодным душем - увеличивалась. Исключив этот способ закалывания после физической нагрузки, я обнаружил, что аритмия исчезла без лечения в течение нескольких недель.

Следовательно, причиной нарушений в работе сердечно-сосудистой системы может быть и принятие не проверенных тщательно рекомендаций. В данном случае сочетание «физическая нагрузка - закалывание» может быть использовано, вероятно, только до определенных пределов физической и холодной нагрузки, и эти пределы индивидуальны.

Артериальное давление (АД). Следующим вполне доступным для контроля показателем, характеризующим надежность сердечно-сосудистой системы, является артериальное давление. Если вы еще не купили тонометр (так называется прибор для измерения давления), то измеряйте свое артериальное давление не реже двух раз в год в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере.

Для нормализации АД при начальных стадиях гипертонии или гипотонии старайтесь грамотно использовать физическую нагрузку. Помните, что спортивные игры, скоростно-силовые и силовые виды спорта повышают АД, а малоинтенсивные циклические (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля, велоспорт) — понижают. Идеальным, к которому необходимо стре-



миться, тренируясь для укрепления здоровья, является АД 110/70; АД 120/80 также считается хорошим. Последнее чаще встречается у лиц, которые помимо оздоровительной тренировки участвуют в различных пробегах, лыжных переходах и других соревнованиях. Эти показатели АД желательно сохранять всю жизнь.

Принятые нормы повышения АД (а также массы тела) в связи со старением организма считаю анахронизмом. Во всяком случае, эти нормы пригодны только для лиц, ведущих нездоровый образ жизни или нарушающих основные закономерности тренировки для укрепления здоровья. Лишь в этом случае показатели АД и массы тела с возрастом увеличиваются. Но такие отклонения нельзя принимать за нормальные, так как это только дезориентирует. Обследования лиц старших возрастных групп, длительное время постоянно занимающихся циклическими физическими упражнениями, выявили, что показатели их АД лежат, как правило, в границах (115-125)/(75-80). Вот это норма!

Жизненный показатель. Одним из важнейших средств контроля жизнестойкости организма является жизненный показатель. Что это за показатель? Как его определить и оценить?

Доказано, что чем больше избыточная масса тела, тем чаще возникают различные серьезные расстройства в работе органов и систем человека, тем короче его жизнь. Установлена зависимость между объемом воздуха, который человек может выдохнуть за один раз (этот объем называется жизненной емкостью легких, или сокращенно ЖЕЛ), и его работоспособностью, выносливостью и устойчивостью к различным заболеваниям. Определить ЖЕЛ можно в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере, а также самостоятельно с помощью компактного спирометра. Разделив ЖЕЛ (выраженный в мл) на массу тела (в кг), вы и определите свой жизненный показатель. Нижняя его граница, за которой резко возрастает риск возникновения заболеваний, для мужчин-55 мл/кг, для женщин-45 мл/кг.

При регулярной оздоровительной тренировке (но не при активном отдыхе) жизненный показатель даже у лиц старше 60 лет может превышать 70 мл/кг для мужчин и 60 мл/кг для женщин. То есть, с возрастом по мере роста тренированности он не уменьшается, как это происходит при пассивном образе жизни, а стабилизируется или увеличивается. Для этого необходимо придерживаться правильного соотношения средств оздоровительной тренировки. Если с возрастом обнаружится увеличение массы тела, то это соотношение необходимо изменить, увеличив время занятий циклическими видами спорта. И наоборот, при чрезмерном снижении массы тела нужно уве-

личить время, отводимое для занятий атлетической гимнастикой, уменьшив объем циклических средств.

Стаж занятий физической тренировкой. Следующим важным фактором при оценке общего уровня здоровья является стаж непрерывных занятий оздоровительной тренировкой. Исследования выявили прямую зависимость от него состояния здоровья человека. С увеличением стажа занятий физической тренировкой показатели уровня здоровья возрастают.

Общая выносливость. Важнейшим тестом, который характеризует выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, и общую работоспособность, является бег на 2 км. Отечественные и зарубежные ученые (Г. П. Апанасенко, Б. М. Липовецкий, А. А. Виру, Т. А. Юримяз, К. Купер и др.) обнаружили взаимосвязь между уровнем выносливости человека и его устойчивостью к целому ряду заболеваний, в первую очередь к сердечно-сосудистым и онкологическим. Поэтому для оценки жизнестойкости человека очень информативным и оказался тест на общую выносливость. Мужчины, пробегающие дистанцию 2 км за 8.00-9.00 мин, и женщины, пробегающие ее меньше чем за 11 мин, обладают высоким и очень высоким уровнем здоровья в любом возрасте.

Дистанция 2 км выбрана не случайно. Она близка по протяженности таковой в тесте Купера, но позволяет обойтись без рулетки для замера преодоленных метров (последнее особенно важно при групповом тестировании), старт и финиш на дорожке обычного 400-метрового стадиона находятся в одном месте, поэтому рассчитать свои силы на известной заранее дистанции легче.

При самостоятельном выполнении теста вам понадобятся часы с секундной стрелкой. Необходимо пробежать или пройти (как позволяет ваша подготовленность) по первой дорожке стандартного стадиона ровно 5 кругов. Полученный результат и будет характеризовать резервы основных жизнеобеспечивающих систем и устойчивость к заболеваниям. Для мужчин риск возникновения заболеваний появляется, если на преодоление дистанции 2 км затрачивается более 9 мин 30 с, для женщин - более 11 мин.

Если вы молоды и занимаетесь оздоровительным бегом, то прекрасным результатом будет время 7 мин 30 с (для мужчин) и 9 мин 30 с (для женщин). Стремиться бежать еще быстрее не имеет смысла, так как это уже будет не тренировка для здоровья. Погоня за высоким спортивным результатом, как показали исследования В. А. Левандо, ведет к снижению иммунитета организма, а следовательно, к повышенному риску возникновения заболеваний.

При оценке выносливости у начинающих заниматься оздоровительной физической тренировкой вместо бега на 2 км применяется функциональная проба: 20 приседаний за 30 с с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня.

Силовая выносливость. Количество хронических заболеваний зависит не только от уровня общей выносливости, но и от уровня развития силовых качеств. Оценить силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса у мужчин можно по максимальному числу подтягиваний на высокой перекладине или сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа на полу.

У мужчин, выполняющих эти упражнения 15 раз и более, показатель уровня здоровья находится на гораздо более высоком уровне, чем у тех, кто пренебрегает упражнениями на воспитание силовой выносливости. Для женщин более важен уровень развития мышц брюшного пресса. Он оценивается по максимальному количеству сгибаний туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.

Ловкость, скоростно-силовые и другие качества. Скоростно-силовые качества (динамическая сила мышц ног и брюшного пресса), ловкость и, в некоторой степени, вестибулярную устойчивость и гибкость позвоночника позволяет оценить прыжок в длину с места. Уровень всех этих физических качеств при отсутствии тренировки с возрастом значительно снижается, что оказывает влияние на дееспособность человека.

Тест выполняют после обязательной разминки из исходного положения стоя на невысокой опоре (чтобы нога при толчке не проскальзывала назад). Измеряется расстояние от носков ног до ближайшего места касания мягкого грунта пятками.

Эффективность работы иммунной системы организма. Теперь перейдем к оценке работы иммунной системы, от которой зависит устойчивость организма человека к простудным и другим заболеваниям. Ее работоспособность можно оценить лабораторным путем, исследуя количество находящихся в крови антител. Однако этот процесс трудоемок. Наиболее просто оценивать эффективность работы иммунной системы можно по конечному результату ее работы, а именно, по числу случаев простудных заболеваний в течение года.

Используя закаливающие факторы и подобрав оптимальную индивидуальную физическую нагрузку, можно значительно поднять свой иммунитет, а следовательно, и уменьшить количество простудных заболеваний или избежать их полностью. Как это сделать, вы узнаете, прочитав раздел о соответствии физической нагрузки уровню здоровья занимающихся.

Наличие хронических заболеваний. И, наконец, последний

показатель, по которому оценивается общий уровень здоровья человека, это наличие у последнего хронических заболеваний внутренних органов (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, органов дыхания и др.). Доказано, что лица, пренебрегающие физической тренировкой, в гораздо большей степени подвержены риску их возникновения. Не секрет, что и спортсмены высокой квалификации, обладающие высоким уровнем развития двигательных качеств, очень часто имеют различные хронические заболевания. Поэтому оценивать состояние здоровья только по уровню функциональной подготовленности не всегда оправданно. Уменьшить риск возникновения хронических заболеваний, а в некоторых случаях избавиться от них помогают индивидуально подобранные объем и направленность физической нагрузки и нормальное питание.

Таким образом, мы определили девять показателей, которые необходимо перевести по табл. 2 в баллы. Сложив последние и разделив сумму на девять, получим средний балл, который и будет характеризовать ваш общий уровень здоровья.

Если вы набрали 6,0 баллов и более - превосходно! Вашему суперздоровью можно позавидовать. Продолжайте и дальше так же тренироваться, закаляться и правильно питаться. Для предотвращения возрастных изменений заглядывайте только иногда в наши рекомендации, изложенные ниже, и корректируйте свою программу. Если вы набрали от 5,0 до 5,9 балла - тоже неплохо.

Риск возникновения различных заболеваний начинает увеличиваться по мере снижения общего уровня здоровья с 4,9 до 3,0 баллов (см. рис. 1). Диапазон 3,0-3,9 балла указывает на то, что ваш организм находится в состоянии предболезни (органы и системы работают с большим напряжением), и если вы не хотите попасть в категорию хроников, серьезно займитесь своим здоровьем.

Цифры 2,0-2,9 свидетельствуют о том, что вы ведете преступный по отношению к своему здоровью образ жизни. Постарайтесь, не откладывая, изменить его: наладьте нормальное питание и пересмотрите двигательный режим. Не ждите катастрофы!

И, наконец, если вы набрали менее 2,0 баллов, срочно пройдите углубленное медицинское обследование, так как ваш организм находится в критическом состоянии. Наметьте совместно со специалистами программу выхода из кризиса и действуйте. Не ждите только быстрого эффекта. Время перехода из одной категории здоровья в другую может продолжаться несколько лет. Главное - не отчаивайтесь при неудаче и продолжайте планомерно выполнять намеченную программу при по-

стоянном медицинском контроле. Вовремя вносите коррективы в тренировочный процесс. Изложенные в последующих главах закономерности оздоровительной тренировки помогут вам в этом*.

Представленные отдельные показатели, по которым определяется общий уровень здоровья, неплохо бы дополнить данными об уровне холестерина, а точнее, о соотношении липопротеидов высокой и низкой плотности (ЛПВП и ЛПНП). Именно это соотношение — пониженный уровень ЛПВП и повышенный ЛПНП, как показали исследования, является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Однако лабораторный анализ уровня холестерина в крови, не говоря уже об определении соотношения ЛПВП и ЛПНП, занимает много времени. Эта процедура не везде доступна, так как требует наличия специального оборудования. Поэтому мы укажем основные пути поддержания хорошего соотношения ЛПВП и ЛПНП. Это прежде всего низкокалорийное питание, которое обеспечивается за счет увеличения в рационе свежих овощей и фруктов и снижения в нем колбасы, животного жира, сметаны, сливок, сахара, соли. Особенно ценными продуктами, нормализующими уровень холестерина, являются морковь, капуста, свекла, репа, редиска, а также любая зелень.

Второй путь, позволяющий повысить уровень ЛПВП и снизить уровень ЛПНП, — регулярная циклическая физическая нагрузка аэробного характера. Ее объем (длительность нагрузки) и интенсивность (скорость выполнения упражнения) будут подробно рассмотрены в данной книге.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Для достижения и сохранения высокого уровня здоровья нужна постоянная и достаточно основательная физическая нагрузка. Как определить необходимый уровень такой нагрузки? Какие параметры физической нагрузки наиболее типичны для достижения высокого уровня здоровья? Какой вид и : пор та выбрать, исходя из своих индивидуальных

* Показатели уровня здоровья 88-летнего Михаила Михайловича Котлярова (в возрасте 63 года он находился в предынфарктном состоянии, имел такие заболевания как туберкулез легких, гастрит с нулевой кислотностью и др.) и 82-летней Елены Константиновны Луговских (в 50 лет она была инвалидом первой группы, имела такие заболевания, как сахарный диабет, остеохонд-

особенностей, профессии, возраста? И, самое главное, как методически грамотно и с наибольшей пользой составить для себя программу занятий?

Чтобы ответить на эти вопросы, познакомимся с четырьмя основными закономерностями оздоровительной тренировки.

ПОСТЕПЕННОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ

Соблюдение этого принципа особенно необходимо:

на начальных этапах оздоровительной физической тренировки;

при возобновлении занятий после вынужденных перерывов;

при включении в тренировочный процесс физической нагрузки с новой направленностью;

при организации занятий с детьми и подростками;

при определении динамики нагрузки на отдельном занятии.

Принцип постепенности имеет в своей основе физиологические предпосылки, которые заключаются в том, что изменения и перестройки в работе органов и систем, улучшение их функций в любом возрасте происходят под влиянием регулярной физической нагрузки постепенно, на протяжении длительного времени. Причем чем старше организм и чем ниже уровень здоровья, тем более продолжительный период времени необходим для такой перестройки. Так, только процесс «входа» в режим регулярной оздоровительной тренировки на начальных ее этапах может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, а период излечения от некоторых заболеваний с помощью физической нагрузки - до 15 лет.

Очень важно именно на начальных этапах занятий запастись терпением и проявить силу воли до тех пор, пока избалованный комфортом организм перестроится с пассивного образа жизни на активный. В это время ваши органы и системы будут «бунтовать», мышцы болеть, а хронические болезни могут обостриться. Но, невзирая ни на что, необходимо продолжать систематические занятия с очень осторожным и постепенным повышением уровня нагрузки. Резкое обострение хронических заболеваний свидетельствует о том, что вы несколько превысили начальную

роз, гипертония III степени и др.)- лучшее доказательство эффективности оздоровительной тренировки. Их уровень здоровья (у М. М. Котлярова 5,88, у Е. К. Луговских 5,33 балла) значительно превосходит уровень здоровья многих студентов, которые занимаются физической подготовкой только в рамках учебной программы.



дозу физической нагрузки. Необходимо уменьшить ее за счет снижения интенсивности выполнения упражнений (т. е. снизить скорость ходьбы, бега, плавания или другой аэробной нагрузки). *Не прекращайте занятий совсем!*

Через некоторое время организм приспособится к малым дозам нагрузки. Это можно определить по появившейся легкости выполнения упражнений и улучшению самочувствия, что послужит сигналом для небольшого увеличения дистанции или количества упражнений на последующих занятиях. И так до следующего рубежа. Основная закономерность на начальных этапах занятий: уровень нагрузки следует повышать только за счет увеличения

объема упражнений (времени их выполнения, длины дистанции), а не за счет увеличения интенсивности нагрузки!

В дальнейшем, когда объем физической нагрузки за одно занятие достигнет оптимального (т. е. продолжительность занятия составит 30-60 мин в зависимости от уровня здоровья), можно постепенно увеличивать и ее интенсивность. Следить за реакцией организма лучше всего по частоте сердечных сокращений в минуту. Для этого необходимо сразу же после выполнения упражнения посчитать пульс за 6 с и результат умножить на десять. Подсчет пульса за более длительный промежуток времени ведет к искажению результата, так как ЧСС после прекращения выполнения упражнений постепенно снижается. Оптимальную ЧСС в 1 мин можно определить по формуле: 180 минус возраст занимающегося. Например, в возрасте 40 лет пульс при нагрузке должен быть в пределах 130-150 уд/мин ($180-40=140 \pm 10$).

Теперь о систематичности занятий. Напомним еще раз: занятия один раз в неделю и меньше бесполезны, если вы хотите повысить свой уровень здоровья. Занимаясь два раза в неделю, можно, только поддержать уровень развития физических качеств.

Как показали многочисленные исследования, снижение основных факторов риска возникновения заболеваний происходит только в том случае, если физические нагрузки вызывают рост физической работоспособности, т. е. если физическая тренировка носит развивающий характер. А это происходит только в том случае, когда уровень нагрузки постепенно увеличивается до оптимального.

Итак, чтобы повысить уровень здоровья, следует заниматься физической тренировкой не менее трех раз в неделю.

Говоря о систематичности занятий физическими упражнениями, нельзя не коснуться вопроса непрерывного применения нескольких средств физической тренировки различной направленности в течение длительного времени. Методические рекомендации по применению разнонаправленных упражнений в многолетней оздоровительной тренировке ориентируют занимающихся на воспитание или поддержание то одних, то других отдельных двигательных качеств в зависимости от времени года. Такие рекомендации научно не обоснованы и вступают в противоречие с теорией адаптации к физическим нагрузкам.

Проведенные нами исследования показали, что после сезонного периода занятий силовой подготовкой при большом приросте в уровне развития силы отмечается значительное снижение результатов в тестах на выносливость и быстроту, после периода занятий лыжным спортом или кроссовым бегом снижаются силовые и скоростные качества при одновременном повышении показателей выносливости и т. д. Так, после двухмесячного периода целенаправленной тренировки в беге результаты в тестах на максимальную силу у лиц среднего возраста, занимавшихся ранее комплексной оздоровительной тренировкой, снизились в среднем на 7,1%, показатели скоростных качеств - на 3,3%.

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что при разнонаправленной физической нагрузке (на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость) *каждый вид нагрузки должен применяться постоянно на протяжении всей активной жизни человека.* Разнообразие физической активности обеспечивается за счет сочетания разнонаправленных средств на более коротких отрезках времени (в течение недели или месяца), когда еще продолжается активация биосинтеза, связанная с воздействием предыдущих однородных физических нагрузок на отдельные функциональные системы. В этом случае органы и системы, ответственные за адаптацию, работают в более благоприятном режиме, что предотвращает их преждевременное изнашивание. Важность регулярной физической нагрузки возрастает по мере старения организма, поскольку с возрастом способность организма к адаптации снижается. Постепенное увеличение нагрузок в оздоровительной тренировке должно, обеспечивая прочную адаптацию, подготавливать организм к оправданному использованию повышенных нагрузок, которые близки к границам функциональных возможностей здорового организма. Справедливость этой концепции подтверждают и данные обследования долгожителей, рабочий день которых продолжается 10-12 ч, а

суммарная физическая нагрузка не уступает нагрузке при спортивной тренировке.

Принцип постепенного изменения уровня физической нагрузки должен применяться и на отдельном занятии. Несоблюдение данной закономерности может привести к значительному ухудшению функционального состояния организма занимающихся. Так, например, при выполнении упражнений без разминки возникают внеочередные сокращения сердца (экстрасистолы), у 70% занимающихся наблюдаются отклонения от нормы на кардиограмме. Резкое увеличение физической нагрузки приводит к расстройству работы сосудов головного мозга, к значительному повышению кровяного давления, что повышает риск возникновения сердечного приступа. Пренебрежение постепенным снижением физической нагрузки в конце тренировочного занятия может привести к появлению аритмии. Это обусловлено тем, что уровень естественных стимуляторов, производимых железами внутренней секреции, - адреналина и норадреналина - продолжает возрастать и после окончания выполнения интенсивных упражнений. Внезапное прекращение нагрузки опасно и потому, что может привести к резкому понижению кровяного давления, которое в ходе выполнения упражнений повышается. К. Купер рекомендует постепенно снижать физическую нагрузку на занятии в течение не менее 5 мин.

Постепенное увеличение физической нагрузки необходимо и для того, чтобы создать достаточно большой запас в уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) и, поддерживая физическую дееспособность в пожилом возрасте, воспрепятствовать атрофии и преждевременному старению органов и систем. Одной из главных задач оздоровительной тренировки в этом возрасте является достижение антисклеротического эффекта.

Установлено, что в любом возрасте уровень здоровья зависит от стажа занятий физическими упражнениями и от достигнутого уровня развития физических качеств, в первую очередь общей и силовой выносливости. Средние значения уровня здоровья при этом характеризуются как высокие, а при адекватной и разносторонней тренировке - как очень высокие (см. следующие принципы). Максимальный уровень здоровья обеспечивается при стаже занятий физической тренировкой 25 лет и более. Таким образом, к наступлению биологической старости создается достаточный запас прочности основных жизнеобеспечивающих систем и органов, обеспечивается экономное расходование энергетических и структурных ресурсов организма. При чем чем длительнее непрерывный стаж занятий оздоровительной физической тренировкой, тем выше будут резервы организма.

СООТВЕТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УРОВНЮ ЗДОРОВЬЯ

У занимающихся самостоятельно оздоровительной тренировкой часто возникают проблемы с выбором уровня физической нагрузки, который определяется такими факторами, как скорость и продолжительность выполнения упражнения, вес отягощения *, продолжительность пауз для отдыха и др. Для начинающих заниматься каким-либо видом спорта (оздоровительными бегом и ходьбой, атлетической гимнастикой и др.) разработаны специальные программы с точными рекомендациями: сколько надо пройти, пробежать, проплыть, поднять на каждом занятии и при каком пульсе, сколько времени отвести на отдых?

Такие программы несомненно помогают начинающим, но они могут служить только общим ориентиром при выборе уровня нагрузки. Опрос занимающихся, оставивших позади период втягивания в тренировочный оздоровительный процесс, показал, что ни один из них не выдерживал рекомендаций существующих программ. Действительно, как в парке, сквере, лесу или в любом другом месте, кроме стадиона, пробежать, например, 1890 м со скоростью 52 с на каждые 100 м с последующей ходьбой на 730 м? Ясно, что это нереально. Даже на стандартных стадионах, которые, увы, есть еще не в каждом городе, выполнение таких программ у лиц, далеких от спорта, вызывает большие трудности.

Регулярные занятия выбранным видом спорта часто могут прерываться вследствие различных объективных причин (командировок, болезней). Как определить точную дозу нагрузки после таких вынужденных перерывов? Ведь существуют только общие рекомендации: приступая к занятиям после перерыва, снизить уровень физической нагрузки в два раза. Но почему в два, а не в три или в четыре? Да и перерыв может быть в одном случае месяц, а в другом - год. Естественно, и доза начальной нагрузки должна быть разная.

Кроме того, каждый человек индивидуален как по уровню здоровья, так и по реакции на нагрузку, которую он испытывает на работе и дома. Следовательно, у каждого занимающегося должна быть своя программа занятий, которая учитывала бы эти особенности.

Как же самому составить такие программы? Как определить

* Здесь и далее вместо термина «масса» используется его не соответствующее терминологическим стандартам наименование «вес», так как именно последнее принято в атлетической гимнастике (вес штанги, вес гири и т. д.).

тот уровень нагрузки, который должен быть достаточно высоким, но не превышающим функциональные возможности организма? Как определить не только минимальную, но и максимальную оздоровительную нагрузку? Где кончается та граница, после которой тренировка оздоровительная переходит в тренировку спортивную? Результаты анализа функционального состояния и заболеваемости обследуемых лиц позволили рассчитать оптимальную нагрузку с учетом уровня здоровья, возраста, пола, новизны упражнений, а также физической активности на работе и дома.

Оптимальная физическая нагрузка для мужчин, до минимума снижающая риск возникновения заболеваний, определяется по формуле:

$$N = (t + i + s) - (a + u + v),$$

где N-уровень нагрузки на отдельном занятии, в усл. ед.;

t — продолжительность нагрузки на одном занятии, в баллах (нагрузка до 15 мин - 1, 16—30 мин - 2, 31-45 мин - 3, 46-60 мин - 4, 61-90 мин - 5, 91-120 мин - 6, свыше 120 мин -7);

i - интенсивность нагрузки, определяемая по частоте сердечных сокращений, в баллах (ЧСС менее 100 уд/мин- 1, 100-119 уд/мин-2, 120-129 уд/мин-3, 130-139 уд/мин-4, 140-149 уд/мин—5, 150-159 уд/мин-7, 160 уд/мин и более - 10 баллов);

l - систематичность выполнения нагрузки, в баллах (2-3 раза в неделю-1, 4-5 раз в неделю - 2, 6-7 раз в неделю -3, более 7 раз в неделю - 4);

o - физическая активность на работе и дома в дни занятий, в баллах (напряженная физическая работа-1, полумеханизированная работа—2, нефизическая работа с периодической подвижностью-3, сидячая работа с ограниченной подвижностью - 4, полное отсутствие физической нагрузки- 5);

u.-уровень здоровья, в баллах (определяется по табл. 2);

V-возраст занимающегося, в баллах (18-39 лет-5, 40-60 лет-4, 61-70 лет-3, 71-75 лет-2, свыше 75 лет-1).

К полученному результату при включении в занятия новых упражнений для развития скорости, силы или выносливости прибавляется (баллы):

при включении в занятия новых упражнений (на развитие скорости, силы или выносливости):	при стаже занятий до 2 недель	4
	от 2 недель до 6 месяцев	3
	от 6 месяцев до 1 года	2
в течение нескольких 2 от 1 тренировок (3-5) то же, после перерыва 3 в занятиях более 1 недели	года до 3 лет	1

Оптимальная физическая нагрузка для женщин определяется по этой же формуле, но к полученному результату прибавляется 1 балл.

Если в результате вы получили +1 и больше, то физическая нагрузка превышает возможности организма; -1 и меньше - уровень нагрузки ниже возможности организма и может быть увеличен без опасности для здоровья; $\pm 0,9$ - нагрузка соответствует функциональному состоянию организма. При последнем диапазоне физической нагрузки создаются наиболее благоприятные условия для повышения уровня развития двигательных качеств с параллельным повышением уровня здоровья.

Рекомендуемая методика экспресс-контроля уровня физической нагрузки позволяет оперативно его определять и вносить коррекцию в процесс оздоровительной тренировки. При недостаточной физической нагрузке следует повышать ее уровень в первую очередь за счет увеличения продолжительности (t), и только затем за счет повышения интенсивности (i) и увеличения частоты занятий (s). При превышении уровнем физической нагрузки резервных возможностей организма сначала следует снижать интенсивность нагрузки (i). Если этого недостаточно, то уменьшают ее продолжительность (t) и в последнюю очередь - частоту занятий (s).

Такой расчет целесообразно проводить как при занятиях с различной направленностью тренировочных средств в недельном цикле (на силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость), так и при занятиях, включающих однонаправленные средства в недельном цикле (например, развивающих выносливость: ходьба, бег, плавание, лыжный спорт, гребля, велосипедный спорт).

Установлено, что лица, занимающиеся систематически на протяжении многих лет оздоровительной физической тренировкой с оптимальной нагрузкой, имеют высокий уровень здоровья независимо от выбранной профессии (рис. 2) и места жительства. В то же время у лиц различных профессий, не занимающихся физическими упражнениями, показатели уровня здоровья значительно ниже среднего (за исключением военнослужащих).

Таким образом, для достижения высокого уровня здоровья за счет средств физической тренировки следует индивидуально с учетом возраста, пола, физической подготовленности и функционального состояния организма, а также бытовой и профессиональной двигательной активности оперативно определять дозу целесообразной нагрузки.

ВСЕСТОРОННЯЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Вам, безусловно, хотелось бы знать - какой вид физической нагрузки выбрать? Какой вид спорта наиболее эффективен для достижения высокого уровня здоровья?

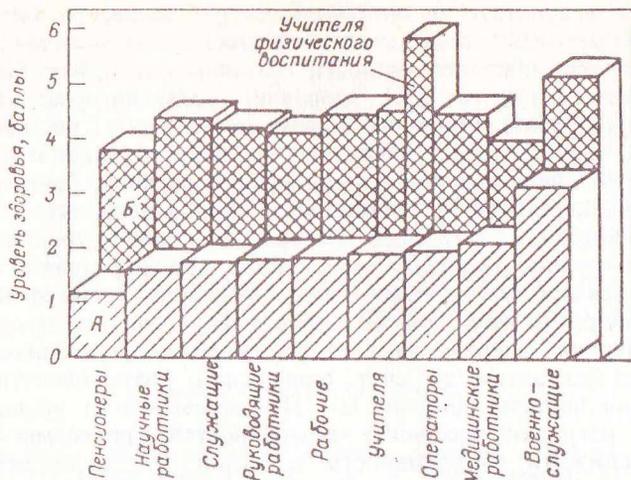


Рис. 2. Уровень здоровья лиц различных профессий:

А - не занимающихся физической тренировкой (число обследованных $n = 508$);
 Б - занимающихся не менее 4 ч в неделю 5 и более лет ($n = 313$)

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 сни-

жаются 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 износу первых, 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.

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 советским 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.

Оздоровительные упражнения с различной направленностью средств должны вовлекать в работу как можно больше мышц, это обеспечивает всестороннее физическое развитие человека и совершенствование всех его органов и систем. При такой организации занятий происходит своего рода встряска организма, которая мобилизует его скрытые силы. Смена направленности физической нагрузки при этом является специфическим раздражителем, на который организм отвечает комплексом защитных приспособительных реакций, выработанных в процессе многовековой эволюции.

В пользу всесторонней направленности оздоровительных средств говорят и социологические данные. Опрос, проведенный В. В. Горностаевым и В. Г. Фадеевым, показал, что чем старше организм, тем большее число людей желают заниматься не одним видом спорта, а общей физической подготовкой. В возрасте свыше 50-ти лет число таких лиц достигает 100%. Следует отметить, что применение в среднем и пожилом возрасте таких наиболее распространенных средств и форм физической культуры, как ходьба или зарядка, не обеспечивает высокого уровня здоровья к возрасту 75 лет.

Для того чтобы после ознакомления с программами комплексной тренировки осмысленно применять то или иное оздоровительное средство, необходимо хотя бы в общих чертах знать, какие изменения происходят при занятиях различными видами спорта.

Несомненно, и это доказано многочисленными исследованиями, что среди отдельных средств оздоровительной тренировки наиболее эффективны малоинтенсивные циклические упражнения аэробного (т. е. способствующие кислородному обеспечению организма) характера (медленный бег, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Причем чем выше аэробная нагрузка, тем больше будет концентрация липопротеинов высокой плотности и меньше концентрация липопротеинов низкой плотности в крови и тем более сильный антисклеротический эффект будет обеспечиваться. Установлено, что показатели содержания различных липопротеинов в крови у занимающихся скоростными и силовыми видами спорта не отличаются от показателей нетренированных людей. Таким образом, антисклеротический эффект дают только занятия, включающие аэробные упражнения.

Аэробная тренировка, увеличивая способность организма мобилизовывать жиры в качестве источника энергии, является и средством нормализации при избыточной массе тела.

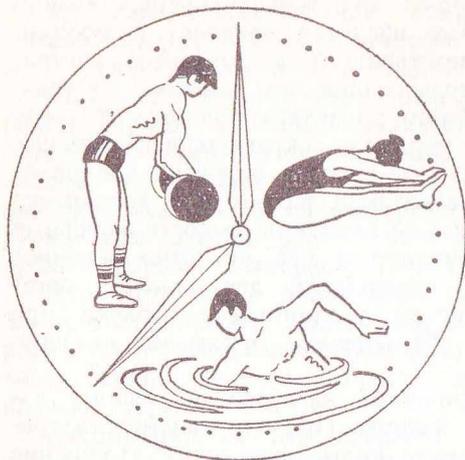
Однако тренировка на выносливость не всегда занимает лидирующее положение в оздоровительном воздействии на организм. Так, например, более высокий гемоглобин имеют лица, занимающиеся преимущественным развитием силы. Показатели активности фагоцитов (последние характеризуют иммунологическую реактивность организма) у тренирующихся на выносливость ниже, чем у тех, кто занимается физической тренировкой на развитие скоростно-силовых качеств.

Экспериментально установлено, что активация эндокринной функции надпочечников полностью зависит от характера физической нагрузки. После занятий, направленных на развитие скоростной выносливости, усиливается функция только мозго-

вого слоя надпочечников (который секретирует кортикостероиды и половые гормоны), а силовые нагрузки приводят к мобилизации и коркового слоя (ответственного за секрецию адреналина и норадреналина). Использование на занятиях однонаправленных упражнений аэробного характера приводит к тому, что нагрузку получают только медленно сокращающиеся красные волокна, в то время как скоростно-силовая нагрузка тренирует и быстро сокращающиеся белые волокна. Кроме того, тренировка только в аэробном режиме никак не влияет на емкость буферных систем крови, которые обеспечивают в ней кислотно-щелочное равновесие, необходимое для нормальной деятельности организма. Емкость буферных систем увеличивается только при анаэробной (с недостаточным обеспечением организма кислородом) тренировке.

Разная направленность физической нагрузки по-разному изменяет и структуру сердечной мышцы. При направленности тренировочного процесса на развитие силы происходит утолщение стенок сердца, а при его направленности на развитие выносливости за счет растяжения стенок увеличиваются камеры сердца. Поэтому наилучшим вариантом оздоровительной тренировки, обеспечивающим надежную работу сердечной мышцы, будет такой, в котором оптимально сочетаются физические нагрузки, направленные на развитие как силы, так и выносливости.

Следует помнить, что при занятиях только одним видом спорта на одни органы и системы приходится повышенная нагрузка, на другие, наоборот, пониженная. В лечебных целях такая целенаправленность тренировки несомненно оправдана. В профилактических же целях необходимо, чтобы нагрузка обеспечивалась на все органы и системы организма. Кроме того, применение однонаправленной физической нагрузки часто приводит к перенапряжению отдельных органов и систем. Узкая специализация оздоровительной тренировки, однообразные движения могут вызывать заболевания суставов. Так, при занятиях оздоровительным бегом больше всего страдает опорно-двигательный аппарат. Как отмечает В. М. Зациорский, только из-за боли в позвоночнике и двигательном аппарате от 25 до 50% начавших бегать прекращают занятия. Однообразные скоростные или силовые нагрузки также приводят к нарушению деятельности ряда систем в организме: ухудшается сон, отмечается повышенная раздражительность, появляются боли различного характера, чаще в области сердца, нервозность, отсутствие желания тренироваться и удовлетворения от занятий. Длительная и однообразная, без переключений, тренировка в ходьбе и беге может вызвать нарушение уравновешенности нервной системы, так как автоматизированные движения и



отсутствие новых раздражителей затормаживают нервные процессы.

Таким образом, главное - вовремя переключаться на другое средство и давать необходимый отдых органам и системам, которые уже эффективно поработали. При правильном сочетании оздоровительных средств вы будете ждать занятия с беговой или силовой направленностью как праздника, ведь риск перенапряжения или появления неудоволь-

ствия от тренировки минимален, а эффективность - максимальна. За 40 лет занятий по этой системе я не могу отметить ни одного случая, когда бы у меня отсутствовало желание приступить к физической тренировке, несмотря на холод, слякоть или жару.

Силовые нагрузки. Известно, что развитие мышц, достигаемое при силовых упражнениях, влияет на состояние здоровья, работоспособность, выносливость, скорость, ловкость. Так, неврозы, психоэмоциональные перегрузки, трудности в адаптации к напряженному ритму жизни у людей со слабой физической силой возникают в пять раз чаще, чем у лиц с хорошо развитой мышечной системой. При правильной методике занятий систематические силовые и скоростно-силовые нагрузки являются хорошим средством стимуляции адаптационных механизмов организма к повышенным требованиям современной жизни. Кроме того, поскольку после 50-летнего возраста происходят наиболее выраженные возрастные изменения, заключающиеся в уменьшении мышечной массы, то силовым упражнениям как средству профилактики старения необходимо уделять должное внимание в процессе оздоровительной тренировки. Занятия такими упражнениями тонизируют организм, задерживают процессы старения тканей и могут способствовать излечению (при специальной методике занятий) от серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт миокарда. Упражнения на силу хорошо переносят лица не только среднего, но и пожилого возраста.

Очень важно, чтобы нагрузку получало большинство основных

мышечных групп, так как в неработающих и бездействующих мышцах происходит замедленное удаление продуктов жизнедеятельности клеток, что приводит к самоотравлению и ускоренному их старению.

Положительное влияние силовых упражнений на организм происходит только в том случае, если нагрузка изменяется постепенно и соответствует уровню здоровья (см. с. 29 и 33).

При занятиях силовой тренировкой первостепенное значение имеет правильный выбор веса отягощения и количества повторений упражнения. Занятия с неопределенным количеством повторений силовых упражнений неэффективны в воспитании силы и силовой выносливости. А если силовые тренировки не имеют развивающего характера, то снижения факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний не происходит.

В оздоровительной тренировке предпочтительно использовать неопределенные отягощения с предельным числом повторений, 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.

Во время силовых тренировок мышцы помогают работе сердца. Это происходит не только при ритмических сокращениях, но и при статических напряжениях. По данным Ю. В. Верхошанского, 10-минутное выполнение изометрических упражнений может заменить часовую тренировку с тяжестями. Преимущество таких упражнений при занятиях с оздоровительной целью заключается в том, что статические напряжения в гораздо меньшей степени вызывают рост массы тела, чем динамическая силовая работа. Кроме того, изометрические упражнения позволяют с гораздо меньшей затратой времени сохранить высокий уровень скоростно-силовых качеств. Короткие повторные изометрические упражнения (не более 5 секунд с последующим 20-секундным отдыхом) безопасны и очень полезны для поддержания силы, особенно у пожилых людей.

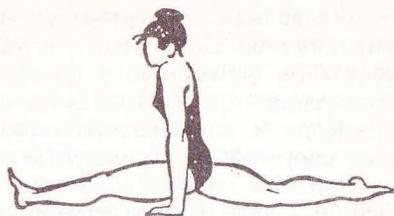
Однако при неправильной методике занятий - продолжительности напряжения более 10 с, мощности усилия свыше 70-80% от максимального и продолжительности тренировки свыше 10 мин-изометрические упражнения вызывают нарушение сердечного ритма, резкое повышение кровяного давления (особенно диастолического). Такие нагрузки не способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, утомляют центральную нервную систему, ухудшают эластические свойства мышц, снижают координацию и быстроту движений.

Учитывая различия в действии на организм локальных нагрузок статического и динамического характера, в оздоровительной тренировке допускается их сочетание с преобладанием последних. Разнообразие темпа и ритма силовых упражнений на различные группы мышц, чередование этих упражнений с упражнениями на гибкость и расслабление мышц между подходами создают большие возможности для совершенствования двигательного и вестибулярного аппаратов. В свою очередь комплексы, составленные из силовых упражнений, чередуемые в недельных микроциклах с оптимальными циклическими и скоростными нагрузками, дают наибольший эффект при воспитании общей выносливости. Это обусловлено тем, что нагрузки циклического характера приводят к повышению работоспособности и в упражнениях иной биомеханической структуры. В свою очередь, применение скоростных нагрузок не только развивает быстроту, но и создает предпосылки для развития силы и выносливости.

Скоростные 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. При периодическом включении кратковременных, но высокоинтенсивных анаэробных нагрузок в процесс выполнения циклических упражнений усиливается аэробный синтез АТФ.

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, 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. Йоги считают гибкость тела признаком молодости.

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 40-45 лет начинают ухудшаться и координационные способности, имеющие огромное значение для физического состояния человека.

Основным средством развития ловкости и координации дви-

жений 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.

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 соотношение 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.*

Изменение объема и интенсивности, в также смена направленности физической нагрузки давно используются в спортивной практике для подготовки организма занимающихся к ответственным стартам. Однако в процессе оздоровительной тренировки ритмичности уделяется явно недостаточное внимание. Особенно это касается занятий, включающих нагрузку различной направленности. Обоснованное распределение тренировочных средств такой нагрузки в недельных циклах отсутствует. Имеющиеся рекомендации разобщены и нередко противоречат друг другу.

Так, например, использование эффекта переключения в одном занятии не всегда дает необходимый конечный результат потому, что при контрастной физической нагрузке в центральную нервную систему поступают импульсы, стимулирующие другие реакции организма - ответы на них в это время оказываются заторможены. Поэтому попытки проводить на одном занятии некоторые разнонаправленные упражнения (например, силовые и на выносливость) оказываются неудачными, так как механизмы регуляции дыхания и кровообращения при циклической и ациклической нагрузке различны.

Во время тренировки наиболее нагруженная система получает преимущества в пластическом и энергетическом обеспечении. При одновременном развитии нескольких систем в короткий промежуток времени возможно истощение функциональных резервов.

Следует знать, что силовые нагрузки хорошо сочетаются с нагрузками скоростного характера. Последние создают благоприятный физиологический фон для нагрузок на выносливость. В свою очередь нагрузки на выносливость составляют фон, который в течение некоторого времени неблагоприятно сказывается на выполнении скоростных упражнений, обуславливает ухудшение функции сердечно-сосудистой системы и снижение общей работоспособности. При параллельном воспитании нескольких физических качеств организм может приспособиться одновременно к нагрузкам различной направленности, если каждая из них будет умеренной по силе воздействия. При увеличении силы воздействия одной из программ более сильная, предъявляющая большие требования к организму, будет подавлять другую. Например, выносливость будет повышаться, а скорость или сила -- понижаться.

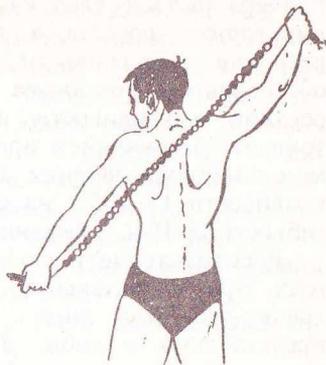
Отрицательные результаты наблюдаются и при параллельных занятиях несколькими видами спорта с развитием какого-либо одного качества. Например, если в недельном тренировочном микроцикле к беговой нагрузке добавить занятия лыжным спортом, то у лиц с низкой степенью адаптации развивается перетренировка. Поскольку эффективная и всесторонняя адаптация обеспечивается регулярной сменой направленности физической нагрузки, то для этого необходимо развивающие упражнения различной направленности развести во времени (утро-вечер или четные-нечетные дни недели). При воспитании какого-либо одного физического качества (быстроты, силы, выносливости или ловкости) следует применять нагрузку другой направленности или другой вид спорта в недельном микроцикле только с восстановительной целью или с целью поддержания уровня развития других физических качеств.

Ритмичность тренировки для здоровья достигается за счет волнообразного изменения дозы физической нагрузки. Причем эффективность занятий значительно возрастает, если принцип волнообразности соблюдается как в недельных циклах, так и на больших отрезках времени (например, в течение месяца, сезона). Возрастание эффективности объясняется как более качественным восстановлением организма во время использования малых объемов нагрузки, так и синхронизацией уровня физической нагрузки с естественными биоритмами человека.

Подавляющее большинство занимающихся оздоровительной тренировкой по разным причинам приходят к тому, что начинают выступать в соревнованиях. Для более качественной подготовки к таким стартам следует сконцентрировать в месячных мезоциклах специализированные средства тренировки, схожие по характеру с видом спорта, в котором планируется выступление.

Длительность тренировочного эффекта при этом будет зависеть от продолжительности специализированного мезоцикла.

Мезоциклы могут быть объединены в более длительные периоды оздоровительной тренировки: начальный, или подготовительный, период (от полутора месяцев до трех и более лет в зависимости от уровня здоровья), в котором преобладают упражнения аэробного характера, период совершенствования (продолжающийся до тех пор, пока возможны прогресс в развитии физических качеств и улучшение состояния здоровья) и период, направленный на поддержание достигнутого уровня здоровья.



Достижение максимального уровня здоровья обеспечивается рациональным соотношением тренировочных средств различной направленности в недельном цикле.

Если в спортивной тренировке в подготовительном периоде акцентированное внимание уделяется отстающим показателям в физической подготовке, а в соревновательном - ведущим (определяющим конечный запрограммированный результат), то в оздоровительной тренировке уже на начальных этапах занятий главное внимание следует уделять упражнениям, которые в наибольшей степени способствуют достижению нужного результата - лечению заболеваний (если они имеются) и достижению максимального уровня здоровья. В дальнейшем эти упражнения будут определяться как ведущие. Например, при заболеваниях суставов ведущими будут гимнастические упражнения, активизирующие эти суставы; при ожирении, гипертонии и некоторых других заболеваниях - малоинтенсивные циклические упражнения и т. д. Любая нагрузка другой направленности при этом будет определяться как вспомогательная.

Несоответствие основных и вспомогательных упражнений в оздоровительной тренировке приводит к тому, что определенная доля адаптационных ресурсов организма отвлекается и тратится на развитие или поддержание двигательных качеств, оказывающих незначительное влияние на достижение максимально возможного уровня здоровья, в результате чего отдельные органы и системы развиваются чрезмерно, другие, наоборот, - недостаточно.

Для достижения уровня здоровья 5,0 и выше рекомендуется

придерживаться следующего соотношения оздоровительных тренировочных средств в течение периода совершенствования: на развитие выносливости с аэробным режимом (с достаточным обеспечением организма кислородом) 50-60%, на развитие скоростной выносливости и быстроты с анаэробным (с недостаточным обеспечением организма кислородом) и смешанным режимом энергообеспечения 5-10%, на развитие силы и силовой выносливости 15-20%, на развитие ловкости 15-20% и на развитие гибкости 5-10% времени от общей продолжительности занятий.

Распределение нагрузки различной направленности в течение года при комплексной организации процесса оздоровительной тренировки для лиц с уровнем здоровья 3,0 балла и более представлено в табл. 3. Другое соотношение средств оздоровительной тренировки будет менее эффективно для повышения уровня здоровья. Если выявится отставание какого-либо качества (см. табл. 1), время на его тренировку должно быть увеличено до 60-70% от общей продолжительности занятий. Нельзя увеличивать только время выполнения анаэробных упражнений скоростного характера. Такое соотношение средств тренировки следует сохранять до тех пор, пока уровень развития этого качества не достигнет оптимального. Допускается незначительно изменить распределение нагрузки разной направленности на отдельных занятиях с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Рекомендуемые соотношения отдельных средств в оздоровительной тренировке, рациональное включение в тренировочные

Таблица 3. Распределение нагрузки различной направленности в течение года

Направленность физической нагрузки	Количество часов	Процент от общего времени занятий
Развитие выносливости (аэробный характер нагрузки):	180	50-60
бег	130	
лыжный спорт	40	
плавание	10	
Развитие скоростной выносливости и быстроты (анаэробный и смешанный характер нагрузки)	20	до 5
Развитие силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств	70	15-20
Развитие ловкости	70	15-20
Развитие гибкости	20	10-15
Всего:	360	100

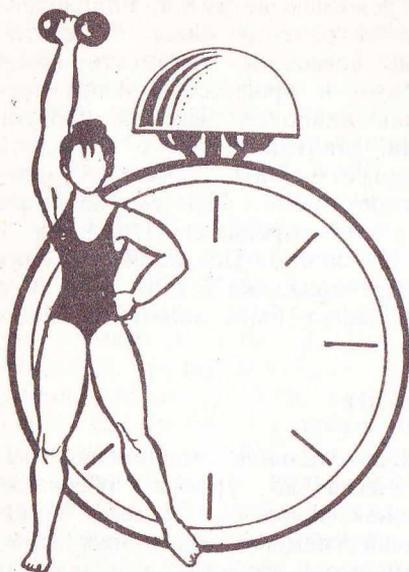
занятия упражнений с различным режимом нагрузки, направленных на оптимальное развитие и сохранение силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, позволяют сократить сроки социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, достигнуть и сохранить наиболее высокий уровень здоровья. При такой организации занятий переход из одной группы по уровню здоровья в другую - с более высоким уровнем - происходит за более короткое время. Причем наиболее быстро - от одного года до двух лет - происходит переход в соседние группы (в пределах 1,0-1,9 балла). Повышение уровня здоровья на 2 балла и больше может продолжаться от 3 до 20 и более лет. У молодых эти сроки могут быть значительно сокращены.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основной задачей процесса оздоровительной тренировки является развитие физических качеств до уровня, обеспечивающего хорошее состояние здоровья человека. Поэтому попытаемся ответить на вопрос: сколько специализированных занятий на развитие отдельного физического качества в недельных микроциклах должно быть на протяжении всей жизни человека?

Обратимся к имеющимся данным и накопленному опыту. Установлено, что при воспитании силы для начинающих три занятия в неделю дают больший эффект, чем одно, два или пять занятий. Сила крупных мышц также лучше нарастает при тренировке через день, а развитие гибкости, общей выносливости и силы мелких мышечных групп эффективнее протекает при ежедневной тренировке. В дальнейшем, по мере роста тренированности и повышения уровня здоровья, воспитанию общей выносливости рекомендуется отводить три-четыре занятия в неделю при большем объеме разовой нагрузки. При этом развивающий тренировочный эффект достигается, если очередная нагрузка задается в фазу сверхвосстановления, наступающую после предыдущей нагрузки. При кратковременных интервалах между нагрузками одинаковой направленности, как и при слишком длительных, когда биохимические показатели успевают вернуться в норму, способность к адаптации не развивается.

Для поддержания уровня развития физических качеств число занятий в неделю может быть уменьшено. Так, для поддержания гибкости достаточно двух-трех занятий в неделю с дозировкой, уменьшенной в три-четыре раза. При этом перерыв в занятиях может быть не более одной недели. Однако чем старше организм занимающегося, тем больше должно выполняться упражнений на гибкость, так как с возрастом увеличивается тоническое со-



противление мышц растяжению и уменьшается их эластичность. Для поддержания уровня развития других физических качеств достаточно двух специализированных или комплексных занятий в неделю.

Таким образом, чтобы достигнуть и поддерживать высокий и очень высокий уровень здоровья, необходимо посвящать комплексной оздоровительной физической тренировке ежедневно от 30 до 60 мин (у лиц с уровнем здоровья 4,5 балла и выше время занятий один раз в неделю может достигать двух и более часов). При этом волнообразность тренировоч-

ного процесса должна обеспечиваться за счет изменения упражнений, числа подходов и повторений, дистанции, режимов нагрузки и ее направленности, продолжительности пауз для отдыха.

Волнообразность применения оздоровительных тренировочных средств, особенно направленных на развитие выносливости, необходима и потому, что, при достаточном высоких физических нагрузках организм с потом теряет калий, который участвует в регуляции температуры тела, функционирования мышечной системы и передачи нервных импульсов, и организму необходимы сутки, а иногда и двое для восстановления калиевого баланса.

При конструировании недельного микроцикла следует учитывать то, что восстановление большинства физиологических функций после всех видов физических нагрузок полностью заканчивается к утру следующего дня (за исключением частоты сердечных сокращений после занятий на общую выносливость). Процесс восстановления соединительной ткани опорно-двигательного аппарата после интенсивной высокой нагрузки продолжается дольше, чем процесс восстановления сердечно-сосудистой системы и функций, связанных с обменом веществ.

При воспитании физических качеств наиболее эффективна, как уже отмечалось выше, повторная нагрузка в фазе сверхвосстановления физиологических функций, которая наступает в

период от 48 до 72 ч в зависимости от направленности средства тренировки. Фаза сверхвосстановления после объемных околопредельных нагрузок (например, длительный бег) может продолжаться от 5-7 сут до двух недель. Повторные большие нагрузки раньше этого срока ведут к переутомлению и даже к возникновению заболеваний. Поэтому если в спортивной тренировке повышенные нагрузки могут применяться 2-3 раза в неделю, то в оздоровительной физической тренировке их следует использовать один раз за 7-14 дней.

Угнетение возможностей организма в результате напряженной работы определенной направленности вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности. Например, после высокой нагрузки скоростного характера процесс восстановления продолжается не менее 2 сут. Однако уже после отдыха в течение 6 ч наступает длительный период повышенной работоспособности при выполнении физической нагрузки аэробного характера.

При планировании направленности и режима физической нагрузки в недельном микроцикле необходимо принять во внимание то, что игровые виды спорта и единоборства с высоким психическим напряжением, а также циклические физические нагрузки большой интенсивности (с ЧСС свыше 160 уд/мин) на 4-5 ч снижают умственную работоспособность, поэтому выполнять их перед напряженной умственной деятельностью нецелесообразно. Наибольший эффект в повышении умственной работоспособности оказывают недлительные циклические нагрузки с умеренной интенсивностью (ЧСС 120-150 уд/мин) и силовые упражнения. Занимающимся следует учитывать эти положения для повышения эффективности оздоровительных тренировок.

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?

Для этого прежде всего по таблице для экспресс-оценки уровня здоровья (см. табл. 2) определите свои функциональные возможности, а затем обратитесь к табл. 4. В ней 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?

Таблица 4. 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	
1,0-1,9	5-7	Гибкость	5-7 раз по 10-20 мин	Равномерный	
	по 20-50 мин	Выносливость (ходьба, плавание, ходьба на лыжах)	5-7 раз по 10-30 мин		
2,0-2,9	5-7	Гибкость	5-7 раз по 10-20 мин	Равномерный	
	по 40-70 мин	Выносливость (ходьба, очень медленный бег, ходьба на лыжах, велопробулки, плавание)	5-7 раз по 20-40 мин		
	i	Силовая выносливость	2 раза по 5-10 мин		2-3 упр. в 1-2 сериях по 15 и более раз
3,0-3,9	7	Гибкость	5-7 раз по 10-15 мин	Равномерный	
	по 50-80 мин	Выносливость (быстрая ходьба, медленный бег, плавание, ходьба на лыжах, велопробулки, гребля)	4 раза по 30-50 мин		
		Силовая выносливость	2-3 раза по 15-20 мин		3-4 упр. в 2-3 сериях по 10-15 ПМ
		Быстрота, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества:			
		прыжковые упражнения	2 раза по 1-2 мин		1-2 упр. в 2 сериях
	ускорения при упражнениях на выносливость	2 раза	2-4 раза по 3-20 с		
4,0-4,9	7	Ловкость (теннис, наст, теннис, бадминтон, волейбол)	2 раза по 30 мин	-	
	по 60-90 мин	Гибкость	3-5 раз по 10 мин		
		Сила и силовая выносливость	2-3 раза по 30-40 мин		5-6 упр. в 2-4 сериях по 8-12 ПМ

Уровень здоровья в баллах	Кол-во занятий в неделю, длительность занятий	Направленность упражнения в недельном цикле	Частота применяемых средств тренировки в неделю и их объем в занятии	Темп и дозировка упражнений в занятии
5,0 и выше	7 по 60-120 мин	Выносливость (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах)	3-4 раза по 40-60 мин	Равномерный и переменный
		Быстрота, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества:		
		прыжковые упражнения	2 раза по 2-3 мин	2-3 упр. в 2-3 сериях
		ускорения при упражнениях на выносливость	2 раза	3-6 раз по 5-40 с
		Ловкость (теннис, наст, теннис, бадминтон, волейбол)	1-2 раза по 40-50 мин	—
		Гибкость	3-5 раз по 10 мин	—
		Сила и силовая выносливость	2-3 раза по 40-90 мин	6-8 упр. в 2-8 сериях по 2-12 ПМ
		Выносливость (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах)	3-4 раза по 50-120 мин	Равномерный и переменный
		Быстрота, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества:		
		прыжковые упражнения	2 раза по 4-8 мин	2-4 упр. в 3-5 сериях
		ускорения при упражнениях на выносливость	2 раза	4-10 раз по 5-90 с
		Ловкость (футбол, баскетбол, гандбол, теннис, наст, теннис, волейбол, бадминтон)	1-2 раза по 60-90 мин	—

Примечание. ПМ-максимально возможное количество повторений упражнения с выбранным весом отягощения.

Дни недели	Направленность упражнений	Величина нагрузки	
		объем (по табл. 4)	интенсивность (ЧСС, уд/мин)
Понедельник	Выносливость	Малый	170 минус возраст
	Гибкость	-	-
Вторник	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	-
Пятница	Ловкость	Большой	-
	Выносливость	Малый	170 минус возраст
Суббота	Скоростная выносливость	Большой	220 минус возраст
	Гибкость	-	-
Воскресенье	Силовые качества	Средний	-
	Ловкость	Малый	-
Воскресенье	Выносливость	Большой	180 минус возраст

Примечание. Точную дозу нагрузки, учитывая уровень здоровья, находим по табл. 6.

Ответы на вопросы, как распределить средства тренировки 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. 5. Дни недели в первой колонке табл. 5 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. 4 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. При уровне здоровья 5,0 баллов силовыми упражнениями необходимо заниматься 2-3 раза в неделю по 40-50 мин. При этом в занятие включается 6-8 упражнений по 2-8 серий. Малый объем силовых упражнений на занятии будет со-

стоять 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). Напомним, что 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. 5 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 одном занятии.

Рекомендации, приведенные в табл. 4 и 5, 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. 4 и 5 нагрузку на 10-20%. Более точно параметры физической нагрузки (длительность, интенсивность, частота занятий в неделю) для остальных категорий занимающихся легко скорректировать, используя формулу для расчета адекватности нагрузки.

А теперь приведем несколько методических рекомендаций по организации занятий по комплексной оздоровительной программе.

1. Перед каждым занятием в течение 5-7 мин обязательно выполняются общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища.

2. Первые несколько недель лица с уровнем здоровья менее 3 баллов занимаются только циклическими видами спорта. При отсутствии адаптации к нагрузке в течение этого времени переходить на другие средства тренировки (направленные на развитие силы и быстроты) запрещается.

3. Вес отягощения в силовых упражнениях подбирается так, чтобы максимальное количество повторений (повторный максимум - ПМ) при одном подходе к отягощению соответствовало

Дни недели	Нечетные недели			Четные недели		
	Средства	ЧСС, уд/мин	Время, мин	Средства	ЧСС, уд/мин	Время, мин
Понедельник	Плавание	80-120	20-40	Плавание	80-120	20-40
Вторник	Силовые упр., 2-3 серии каждого	80-140	40	Общеразвивающие упр.	-	5
	Прыжковые упр.	130-160	5	Бег в равномерном темпе	120-140	30-40
	Ускорения 3-6 упр. по 8-10 с	140-180	6-10	Упр. на гибкость	-	5
	Упр. на гибкость		5			
			<u>Всего: 55-60</u>			<u>Всего: 40-50</u>
Среда	Спортивные игры	100-160	45-60	Спортивные игры	100-160	60-90
Четверг	Силовые упр., 4-6 серий каждого	80-140	60-90	Общеразвивающие упр.	-	5
				Бег в переменном темпе (ускорения 4-8 упр. по 20-40 с)	120-170	30-40
Пятница	Упр. на гибкость	-	5	Общеразвивающие упр.	-	5
	Прыжковые упр.	-	5	Бег в равномерном темпе	130-150	45-55
	Бег в переменном темпе (ускорения 4-10 раз по 10-20 с)	120-180	10-30	Упр. на гибкость	-	3
			<u>Всего: 20-40</u>			<u>Всего: 50-60</u>
Суббота	Силовые упр., 3-4 серии каждого	80-140	40-50	Спортивные игры	100-160	40-50
	Упр. на гибкость	-	10			
			<u>Всего: 50-60</u>			
Воскресенье	Бег в равномерном темпе	140-150	60-90	Бег в равномерном темпе	130-140	90-120

значениям, указанным в табл. 4. Выполнение последних 1-2 движений при этом должно даваться с трудом. В перерывах между подходами (1-3 мин) выполняются упражнения на гибкость и расслабление. Лицам с избыточной массой рекомендуется сократить перерывы между подходами до 40-50 с, а максимальное количество повторений в подходе увеличить за счет снижения веса отягощения.

4. Быстрота развивается и поддерживается за счет выполнения упражнений в максимально быстром темпе; например, ускорения в беге на коротких отрезках от 30 до 100 м. Если занятия проводятся в помещении, то выполняется бег на месте с максимальной частотой. Во время отдыха между ускорениями выполняется медленный бег до восстановления ЧСС (менее 120 уд/мин).

5. При необходимости ускоренного развития одного-двух качеств в недельном микроцикле следует сконцентрировать нагрузки одинаковой направленности на 3-4 занятиях. Затем должен следовать недельный микроцикл, направленный на развитие или поддержание других физических качеств, и т. д.

В табл. 6 представлено распределение средств физической нагрузки в двоекном недельном цикле для лиц с уровнем здоровья 6,0 баллов и выше. В нечетные недели тренировочного процесса решаются задачи развития гибкости, силы, скорости, поддержания выносливости и ловкости; в четные - развития выносливости, поддержания ловкости и гибкости. При таком режиме занятий прирост в развитии длительных качеств происходит быстрее, а организм легче переносит физическую нагрузку.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Вы научились грамотно проводить комплексную оздоровительную тренировку, определять ее программу. Теперь перед вами стоит задача научиться выбирать наиболее эффективные упражнения. Чтобы облегчить эту задачу, предлагаем набор общеразвивающих (для разминки) и специальных (для развития и поддержания основных физических качеств) упражнений, они помогут вам разработать «персональную начинку» занятий.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

При описании упражнений число повторений движения, число серий или общая продолжительность применения отдельного средства даны ориентировочно. Для определения более точной дозировки нагрузки (она зависит от уровня вашего здоровья) воспользуйтесь табл. 4.

Упражнения для общего разогревания организма выполняются в течение 1-3 мин в начале каждого занятия.

1. Ходьба в быстром темпе на месте с высоким подниманием бедер.
2. Ходьба в среднем темпе, широко размахивая руками.
3. Ходьба по лестнице.
4. Бег в медленном темпе.

Методические рекомендации для проведения разминки. Из прилагаемых групп упражнений нужно выбрать по 2-4 упражнения для шеи, для рук, для туловища и для ног и выполнять их перед нагрузкой на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения можно сменить через некоторое время или оставить их постоянными на протяжении всей жизни. Эти же упражнения можно включать и в зарядку.

Количество повторений каждого упражнения - от 10 до 30 раз.

Каждый сустав необходимо по возможности проработать в двух плоскостях (передней-задней и боковой), за счет поворотов в обе стороны с максимальной амплитудой, а также с помощью вращений.

Темп выполнения упражнения подбирается индивидуально. Дыхание: при движении рук вверх или в стороны и выпрямлении туловища - вдох через нос, при движении рук вниз и сгибании туловища - выдох через нос или рот. При движениях головой и вращательных движениях на 1-2 цикла - вдох, на 1-2 цикла - выдох.

Хорошо зарекомендовало себя так называемое «парадоксальное дыхание» (по методу Стрельниковой), позволяющее более активно прорабатывать мышцы, участвующие в дыхании. В этом случае при сгибании туловища и движении рук вниз делается резкий и короткий вдох через нос, а при выпрямлении туловища и движении рук вверх или в стороны - такой же выдох через нос.

Упражнения для шеи

Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1. Наклоны головы вправо и влево.
2. Наклоны головы вперед и назад.

3. Вращения головой.
4. Повороты головы влево и вправо.

Упражнения для рук

1. Стоя, ноги на ширине плеч. Вращение руками в плечевых суставах.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение руками в локтевых суставах.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед и в стороны. Вращение кистями.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет раз-рывок руками вперед, обхватив лопатки; на счет два-рывок руками назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч. На счет раз-рывок руками вверх назад; на счет два - рывок руками вниз назад.

Упражнения для туловища

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (можно за головой).
1. Наклоны туловища в стороны.
 2. Повороты туловища в стороны.
 3. Наклоны туловища вперед, касаясь руками ступней или пола.
 4. Вращения туловищем.
 5. Вращения тазом (голова неподвижна).
 6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища поочередно к правой и левой ноге, касаясь руками ступни.

Упражнения для ног

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращения коленными суставами в одну и другую сторону.
2. Стоя, ноги на ширине ступни, руки в стороны. Приседания на всей ступне, руки вперед.
3. Стоя на одной ноге боком к опоре. Махи другой ногой, держа ее одной рукой за опору. То же, стоя на другой ноге.
4. Стоя на одной ноге лицом к опоре. Махи одной ногой в стороны, держа ее двумя руками за опору. То же, стоя на другой ноге.
5. Стоя на одной ноге, поднести колено другой к плечу, обхватив колени руками. То же, стоя на другой ноге.
6. Выпад вперед на одну ногу, вторая нога прямая, руки на поясе. Пружинистые покачивания. То же с выпадом вперед на другую ногу.
7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседания на одной ноге, другая нога прямая.
8. Подъем на носки, стоя на опоре высотой 5-10 см (для увеличения амплитуды движения) на двух или на одной ноге.
9. Подскоки на носках (можно со скакалкой) 50-100 раз.

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Общие рекомендации. Основными и наиболее эффективными средствами повышения общей выносливости и работоспособности являются ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, упражнения на тренажерах, ритмическая гимнастика. Определить, какие из этих средств наиболее приемлемы при вашем уровне здоровья, вы сможете по табл. 4. Если он низкий или очень низкий, выберите только один из перечисленных видов спорта и приступайте к занятиям.

Наблюдения и имеющийся опыт показывают, что наиболее тяжелым для начинающих является первый год занятий, в течение которого организм, перестраиваясь на здоровый образ жизни, «бастует». Именно в это время часто обостряются имеющиеся хронические заболевания и большинство занимающихся прекращают занятия. Кроме того, даже небольшая физическая нагрузка при ослабленных мышцах и связках может оказаться чрезмерной и привести к травмам опорно-двигательного аппарата. Ниже дано несколько советов, которые помогут вам «выстоять» в течение этого года и сделать выбранный вид спорта лучшим другом на всю жизнь.

1. Ставьте себе целью не просто начать заниматься (это слишком абстрактно), а *заниматься всю жизнь*, невзирая на любые трудности и препятствия. «Ни дня без нагрузки!» - вот отныне ваше кредо, даже если вы случайно окажетесь (не дай Бог!) прикованным к постели.

2. Ложась спать или просыпаясь утром, *наметьте программу* предстоящего занятия. Подумайте, что лучше включить в занятие: спортивные игры, нагрузку на развитие силы и быстроты или выносливости? Попробуйте прислушаться к своему организму — он вам подскажет, какое тренировочное средство ему больше всего необходимо в данное время.

3. Для занятий желательно выделить *постоянное время*. Лучшим вариантом будет проведение тренировки в обеденный перерыв с последующим приемом сырых фруктов, овощей или чая; или вечером после работы. Однако многие проводят занятия рано утром перед работой. В это время, после сна (кроме периода от 5 до 6 ч), органы и системы организма находятся в заторможенном состоянии и давать им интенсивную и большую нагрузку было бы противоестественным. Организм в конце концов привыкает к ней и вырабатывает новый ритм с пиком работоспособности не днем или вечером, а утром. У некоторых людей после утренней нагрузки иногда в первой половине дня возникает сонливость, а работоспособность снижается. Если

днем предстоит серьезная работа, то снять эти негативные явления помогают следующие меры: 10-20 мин сна, или 5-10 мин расслабления (медитации) перед работой; снижение интенсивности и объема утренней нагрузки на развитие выносливости (медленнее и меньше бегать, ходить, плавать и т. д.); включение в занятия нагрузки тонизирующей направленности - упражнения на гибкость, занятия йогой, скоростно-силовые упражнения в небольшом объеме (скоростные и скоростно-силовые упражнения прекрасно тонизируют организм и улучшают подвижность нервных процессов, однако могут применяться только лицами с высоким или очень высоким уровнем здоровья); проведение занятий с 5 до 6 ч утра (на этот период приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность, но, к сожалению, современный человек это время просыпает).

4. Приступая к занятиям, создайте с помощью самовнушения необходимый психологический настрой. Для этого необходимо перед занятием и во время его повторить несколько раз мысленно следующие формулы: «Только бег (или другой выбранный вид спорта) сделает меня здоровым и увеличит мою жизненную энергию»; «Занимаясь, я приобрету жизнерадостность, уверенность в себе, бодрость, оптимизм»; «После тренировки у меня будет хорошее, ровное настроение, прекрасное самочувствие».

Последние две формулы начнут сбываться в первую очередь, так как в кровь во время адекватной физической нагрузки (не более 45 мин) поступает большое количество антидепрессивных гормонов.

Преодолеть лень после ночного сна хорошо помогает молитва, которую с успехом применяет М. М. Котляров (он произносит ее, обращаясь в позе на коленях к Богу или Космосу): «Молю Тебя, дай мне силу побороть лень и страх перед холодом! Холод мой друг, мой исцелитель! Холод - хранитель моей молодости! Молю Тебя! Дай мне решимость выйти на свежий воздух! Там ждет меня Мать-Природа, Твое творение! Там мое спасение! Молю Тебя, Господи! Дай мне силу! Дай мне решимость!»

5. И, самое главное, - не спешите резко повышать физическую нагрузку. Дайте организму приспособиться к ее начальной дозе и только после этого начинайте постепенно ее увеличивать.

Программы занятий. Для различных видов спорта разработаны хорошие методики освоения необходимой для здоровья физической нагрузки. Предлагаем программы для различных возрастных групп американского ученого К. Купера, которые можно

использовать на начальном этапе оздоровительной тренировки (табл. 7—18).

Следует отметить, что эти усредненные программы для начинающих заниматься не учитывают индивидуальные особенности конкретного человека: состояние здоровья, вынужденные перерывы в занятиях; дополнительную профессиональную и бытовую нагрузки и т. д. Поэтому длительность тренировки рекомендуется корректировать, используя формулу для расчета адекватности физической нагрузки (см. с. 34).

Индивидуальную длину дистанции и скорость, с которой она преодолевается, можно скорректировать и по времени восстановления ЧСС после нагрузки. Если через 10 мин отдыха пульс превышает исходный на 26% и более, то на следующем занятии необходимо снизить скорость выполнения упражнения. Если это не поможет, то следует уменьшить и время выполнения нагрузки, сократить дистанцию.

Когда объем однородной нагрузки (ускоренная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде или любая другая аэробная работа) достигнет 3-4 раз в неделю с продолжительностью по 40-60 мин, показатели уровня здоровья и работоспособности при правильной методике занятий должны обязательно повыситься. Причем у различных лиц в зависимости от исходного состояния органов и систем организма период выхода на рекомендуемый уровень нагрузки может продолжаться от 6 мес до 3 и более лет. При снижении уровня здоровья и работоспособности в этот период следует обратиться к опытному специалисту и поискать ошибку в методике занятий и образе жизни.

Возраст до 30 лет

Таблица 7. Программа ходьбы

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю
1	3,2	34	3
2	3,2	32	4
3	3,2	30	5
4	4,0	38	5
5	4,0	37	5
6	4,0	36	5
7	4,8	45	5
8	4,8	44	5
9	4,8	43	5
10	4,8	42	4

Таблица 8. Программа бега

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю
1	3,2	32	3
2	4,8	48	3
3	3,2	26	4
4	3,2	24	4
5	3,2	22	4
6	3,2	20	4
7	4,0	25	4
8	4,0	23	4
9	4,8	30	4
10	4,8	27	4

Возраст до 30 лет

Таблица 9. Программа плавания

Неделя	Дистанция, м	Время, мин	Частота занятий в неделю	Неделя	Дистанция, км	Время, мин, с	Частота занятий в неделю
1	350	15	4	1	8,0	30.00	3
2	350	13	4	2	8,0	25.00	3
3	450	15	4	3	8,0	20.00	4
4	450	13	4	4	9,6	26.00	4
5	550	18	4	5	9,6	24.00	4
6	550	16	4	6	10,0	30.00	4
7	650	19	4	7	10,0	27.45	4
8	725	21	4	8	12,0	35.00	4
9	800	23	4	9	12,0	34.00	4
10	900	25	4	10	12,0	32.00	4

Возраст 30-49 лет

Таблица 11. Программа ходьбы

Неделя	Дистанция, км	Время, мин, с	Частота занятий* в неделю
1	3,2	36.00	3
2	3,2	34.00	3
3	3,2	32.00	4
4	3,2	30.00	4
5	4,0	39.00	4
6	4,0	38.00	5
7	4,0	37.00	5
8	4,8	46.30	5
9	4,8	45.00	5
10	4,8	44.00	4

Таблица 12. Программа бега

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий* в неделю
1	3,2	34	3
2	4,0	42	3
3	4,8	50	3
4	3,2	25	4
5	3,2	24	4
6	3,2	25	4
7	3,2	20	4
8	4,0	26	4
9	4,0	25	4
10	4,8	31	4
11	4,8	29	4
12	4,8	27	4

Неделя	Дистанция, м	Время, мин, с	Частота занятий в неделю
1	275	12.00	4
2	275	10.00	4
3	350	13.00	4
4	350	12.00	4
5	450	14.00	4
6	450	13.00	4
7	550	16.00	4
8	650	19.00	4
9	725	22.00	4
10	800	22.30	4

Неделя	Дистанция, км	Время, мин, с	Частота занятий в неделю
1	6,4	20.00	3
2	6,4	18.00	3
3	8,0	24.00	4
4	8,0	22.00	4
5	8,0	20.00	4
6	9,6	26.00	4
7	9,6	24.00	4
8	11,2	30.00	4
9	11,2	28.00	4
10	11,2	27.55	4

Возраст 50 лет и старше

Таблица 15. Программа ходьбы

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю
1	1,6	20	4
2	2,4	30	4
3	3,2	40	4
4	3,2	38	4
5	3,2	36	4
6	3,2	34	4
7	4,0	42	4
8	4,0	40	4
9	4,0	38	4
10	4,8	47	4
11	4,8	46	4
12	4,8	45	4

Таблица 16. Программа бега

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю
1	1,6	18	5
2	3,2	36	4
3	4,8	54	3
4	4,8	52	4
5	3,2	26	4
6	3,2	24	4
7	3,2	22	4
8	3,2	20	4
9	4,0	27	4
10	4,0	25	4
11	4,8	32	4
12	4,8	30	4

Неделя	Дистанция, м	Время, мин	Частота занятий в неделю
1	275	15	4
2	275	12	4
3	350	15	4
4	350	13	4
5	450	16	4
6	450	14	4
7	550	17	4
8	550	15	4
9	650	20	4
10	650	18	4
11	725	22	4
12	725	20	4

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю
1	4,8	20	3
2	4,8	18	3
3	6,4	26	4
4	6,4	24	4
5	8,0	32	4
6	8,0	32	4
7	8,0	24	4
8	9,6	30	4
9	9,6	26	4
10	11,2	32	4
11	11,2	30	4
12	11,2	28	4

Ориентировочная длина дистанции при одноразовой аэробной нагрузке после окончания подготовительного этапа должна составлять: плавание кролем и брассом поочередно - от 400-500 м (при уровне здоровья менее 3 баллов) до 1000-1500 м (5,0 и более баллов), бег - от 3 км (менее 3 баллов) до 10-12 км (5,0 и более баллов); ходьба - от 5 км (менее 3 баллов) до 15-20 км (5,0 и более баллов).

При освоении объема однородной нагрузки, гарантирующего высокую работоспособность и профилактику заболеваний, иногда наступают периоды, когда совершенно не хочется выполнять привычные упражнения, а сама тренировка не доставляет удовольствия. Не занимайтесь через «не могу». Учитесь слушать свой организм. Вероятно, вы перетренировались или пришло время приступить к освоению новых упражнений, дающих нагрузку на другие органы и системы в иных режимах. При регулярном чередовании различных видов нагрузки перетренировки, как правило, не происходит, а каждое занятие вы будете ждать как праздника. В период вынужденного перерыва в занятиях ваше самочувствие и настроение будут ухудшаться, а следовательно, и снижаться общая выносливость и работоспособность. Постарайтесь, чтобы таких периодов было как можно меньше. Найдите возможность заниматься оздоровительной тренировкой в любых условиях! А чтобы усилить мотивацию занятий оздоровительной тренировкой, не «зацикливайтесь» только на стремлении повысить уровень своего здоровья. Придет время - и у вас появится желание проверить себя в соревнованиях (пробегах, лыжных переходах, триатлоне и других видах спор-

та). Участие в них является хорошим стимулом для проведения занятий и в мороз, и в пургу, и в жару, и в слякоть. Кроме того, общаясь в кругу своих единомышленников в одном общем биополе, вы как бы подзаряжаетесь энергией. Поэтому постарайтесь хотя бы раз в неделю, если это возможно, устраивать групповые тренировки.

Чтобы добиться хороших результатов и получить удовольствие от участия в пробегах (переходах), рекомендуется заранее увеличить время, отводимое на специализированные занятия. Ниже приведены ориентировочные программы занятий оздоровительным бегом для мужчин, разработанные Б. Эммертоном («Легкая атлетика», 1985, № 9, с. 23-24).

Возраст 18-35 лет

Подготовительный период:

1-й день - 15 км в медленном темпе	4-й день - 8 км в медленном темпе
2-й день - 12 км в медленном темпе	5-й день - отдых
3-й день - 20 км в медленном темпе	6-й день - 20 км в медленном темпе
	7-й день — отдых

Основной период:

1-й месяц

1-й день - 15 км в $\frac{3}{4}$ силы	4-й день - 20 км в медленном темпе
2-й день - 12x400 м в $\frac{3}{4}$ силы через 400 м медленного бега, 5 мин отдыха, 12x200 м (по 33 с) через 200 м медленного бега, 2 км в медленном темпе. Всего 40 мин	5-й день - 70 мин в медленном темпе
3-й день - кросс в переменном темпе по пересеченной местности 40 мин	6-й день - 20 км в медленном темпе
	7-й день - отдых

2-й месяц

1-й день - 10 км в медленном темпе, 7 км в быстром темпе, 2 км в медленном темпе	4-й день - 15 км в медленном темпе
2-й день - 2 км в медленном темпе, 12 км в быстром темпе (в $\frac{3}{4}$ силы)	5-й день - отдых
3-й день - 60 мин в переменном темпе	6-й день - 8 км в медленном темпе, 16 км в быстром темпе
	7-й день - отдых

Подготовительный период:

1-й день—	7 км в медленном темпе	4-й день—	1 ч в медленном темпе
2-й день-	12 км в медленном темпе	5-й день	- отдых
3-й день -	10 км в медленном темпе	6-й день	- 15 км в среднем темпе
		7-й день	- отдых

Основной период:

1-й месяц

1-й день-	10 км в $\frac{3}{4}$ силы	3-й день -	10 км в медленном темпе
2-й день -	1 км в медленном темпе, 8x400 м в быстром темпе через 800 м медленного бега, 5 мин отдых, 4x200 м (в $\frac{3}{4}$ силы) через 200 м медленного бега	4-й день -	1 ч в среднем темпе
		5-й день	- отдых
		6-й день	- 16 км в среднем темпе
		7-й день	- отдых

2-й месяц

1-й день-	11 км в медленном темпе	5-й день	- отдых
2-й день -	45 мин в переменном темпе (ускорения по 50-400 м)	6-й день	- 20 км в медленном темпе
3-й день —	50 мин в медленном темпе	7-й день	- отдых
4-й день -	1 км в медленном темпе, 45 мин в переменном темпе (ускорения по 300-400 м)		

Ниже приведена программа занятий при подготовке к пробегам на дистанции 30 км и более.

Возраст 18-25 лет

1-й день	~22 км (1 км за 5 мин)	4-й день	- 15 км (85% от максимального темпа)
2-й день	- 10 км в среднем темпе	5-й день	- отдых
3-й день	- 25 км в медленном темпе (1 ч 45 мин-2 ч)	6-й день	— 35 км
		7-й день	- отдых

Возраст 25-40 лет

1-й день - 25 км в медленном темпе	4-й день - 16 км (за 56-60 мин)
2-й день - 13 км (85% от максимального темпа)	5-й день - 13 км в медленном темпе
3-й день - 24 км в быстром темпе	6-й день — 35 км
	7-й день - отдых

Возраст 40-50 лет

1-й день - 20 км в медленном темпе	4-й день - отдых
2-й день — отдых	5-й день - 10 км в медленном темпе
3-й день — 20 км в медленном темпе	6-й день — 2ч
	7-й день — отдых

Женщинам, занимающимся оздоровительным бегом, следует снизить нагрузку, указанную в программах, на 10-20%.

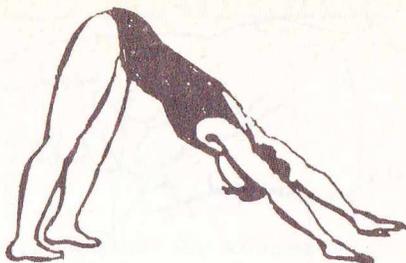
Для здоровья вовсе не обязательно стремиться участвовать в большом количестве стартов. При комплексной тренировке вполне достаточно одного марафона (42 км 195 м) в один-два года и одного-двух пробегов на 20-30 км в течение года.

Преодолевая дистанцию, не гонитесь за рекордами! Если вы установили личный рекорд - прекрасно, если прибежали последним - хорошо! Частые выступления с целью постоянного улучшения результатов грозят превратить вас в «бегового наркомана». В этом случае очень большие затраты времени на подготовку и участие в соревнованиях, возможные перенапряжения и травмы явно не стоят той временной эйфории, которая наступает после финиша. Но это личная точка зрения автора.

Дополнительные способы повышения общей выносливости и работоспособности и увеличения жизненной энергии. Жизненная энергия увеличивается также, если облить себя холодной водой (но не после нагрузки), походить босым по земле или по снегу, провести сеанс аутотренинга, съесть на завтрак сырые ягоды, овощи, фрукты, зелень или кашу на воде без соли и сахара. Помните, что жирная и особенно смешанная пища (например, мясо с картофелем, колбаса, бутерброды, плов, сметана, сливки и т. д.), употребляемая с большим количеством белого хлеба, сахара и воды, забирает энергию: работоспособность после такого завтрака (и обеда тоже - ведь добавляется первое блюдо) значительно снижается. Следствием подобного рациона будут являться повышенная сонливость и лень.

Йога. (Здесь и далее упражнения йогов даны по материалам С. Анандананда, Ф. Бириа, А. Н. Зубкова, А. Рааба). Занятия йогой являются прекрасным средством повышения общей вынос-

Рис. 3. Адхо Мукха Шванасана



ливости и работоспособности, а также тренировки остальных физических качеств (см. Приложение 4). В экстренных случаях при усталости и снижении работоспособности рекомендуется выполнить *Адхо Мукха Шванасану* (рис. 3):

1. Из исходного положения стоя выдохнуть, наклониться вперед, поставить ладони на пол по обе стороны от ног на одном уровне со стопами.
2. Согнуть колени и отставить ноги на 120-130 см назад. Расстояние между стопами должно соответствовать расстоянию между ладонями (около 30 см), держать стопы параллельно друг другу, пятки опустить на пол. Сделать 1-2 вдоха и выдоха.
3. Выдохнуть, вытянуть руки и ноги, толкая бедра и корпус назад.
4. Давить пятками на пол, опуская таз к земле. Остаться в этом положении до 1 мин (колени не сгибать, грудь развернуть).
5. Вдохнуть, поднять голову, подвинуть стопы ближе к ладоням, принять исходное положение.

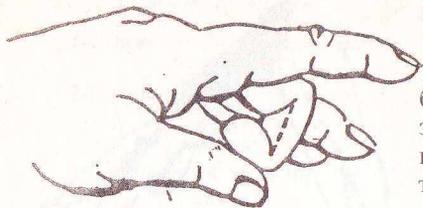
Снять усталость и быстро восстановить силы хорошо помогает *Шавасана*:

1. Лежа на спине, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу. Закрывать глаза, напрячь на 1 с все тело, а затем сразу расслабить. Дыхание произвольное, через нос. Мысленно 2 раза проконтролировать расслабление, начиная от пальцев ног до мышц лица. Через некоторое время руки и ноги начнут теплеть.
2. Представить ясное голубое безоблачное небо. Представить себя в образе птицы, парящей в этом небе, и перевести внимание на сердце. Пребывать в позе не менее 5 мин. Открыть глаза, потянуться (руки можно вытянуть за головой), немного посидеть на коврик, а потом встать.

Точечный массаж (акупрессура). Предлагаемый способ акупрессуры позволяет снять усталость и повысить работоспособность. Его эффект проявляется более выразительно в комплексе с восстановительной или тонизирующей физической нагрузкой.

Чтобы быстрее отыскать точки, воспользуйтесь пропорциональными отрезками - цунями. Длина цуня строго индивидуальна и определяется расстоянием между двумя складками, которые образуются на второй фаланге при сгибании среднего пальца правой руки у женщин и левой у мужчин (рис. 4).

Для повышения работоспособности используется возбуждающий метод: выполняется сильное надавливание на точку подушечкой



большого, среднего или указательного пальца. Надавливание повторяется 2-3 раза в течение 1 мин. Если при надавливании производить вращатель-

ные движения по часовой стрелке, то эффект возбуждающего метода акупрессуры усиливается.

Симметричные точки по возможности массируются одновременно. Воздействие на точки производится в следующем порядке (рис. 5). Сначала массируется точка, расположенная между большим и указательным пальцами на тыльной стороне кисти (1). Точку раздражают подушечкой большого пальца, подложив с обратной стороны указательный палец. Затем повторяют это на другой руке.

Следующая точка располагается ниже колена, чуть смещена кнаружи (2). Чтобы найти ее, надо прижать центр ладони (пальцы раздвинуть) к коленной чашечке: кончик среднего пальца укажет на высоту расположения точки, а мизинец - насколько она смещена кнаружи.

Если массаж этих точек не поможет, то приступайте к массажу двух следующих. Одна расположена на расстоянии 3 цуней выше наружной лодыжки (3), а другая соответствует проекции первой на внутреннюю сторону ноги (4). И, наконец, если вам предстоит очень тяжелая работа, то пройдитесь еще по двум точкам. Одна из них располагается на ладонной стороне руки, на расстоянии 1,5 цуня от запястья (5), другая - на тыльной и тоже на расстоянии 1,5 цуня от запястья (6). Все точки симметричны.

Специальный массаж. Восстановить силы и повысить работоспособность на следующий день помогут следующие приемы, выполненные накануне вечером.

1. Сядьте в удобное кресло. Пальцами рук помассируйте с усилием область мышцы за ушами, затылок, шею. Отведите на это 2-3 мин.

2. За ведите руки за спину и, надавливая с двух сторон, большими пальцами промассируйте позвоночник, затем бедра, заднюю сторону колен, икры и шиколотки. Упражнение выполняйте в указанной и обратной последовательности. Массаж продолжайте, пока не почувствуете, что усталость уходит.

3. В положении сидя, поджав ноги, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем кончиками пальцев помассируйте точки на шее в течение 2-3 мин (см. рис. 5, поз. 7). Соедините руки на затылке, выпрямитесь, расставьте локти как можно шире (рис. 5, поз. 8). Сделав глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд. Делая вдох через рот, надавите на точки 7. Не изменяя положения рук, повторите упражнение 15 раз.

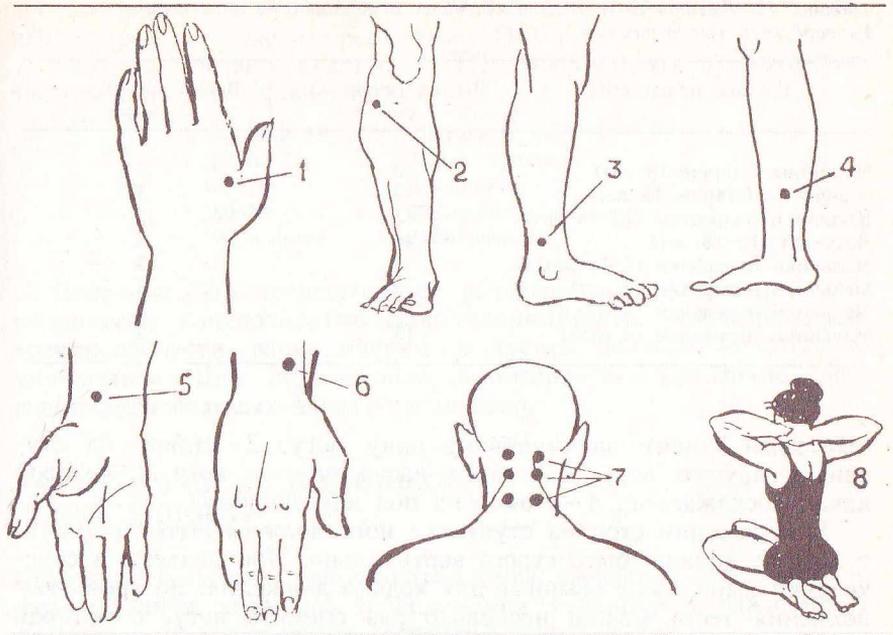


Рис. 5. Точечный массаж для повышения работоспособности

Оценка общей выносливости и работоспособности. Общая выносливость и работоспособность могут оцениваться по результату в беге на 2 км (см. табл. 1, 2). В этом случае поправка на возраст не делается. Юноши и девушки должны стремиться (по мере роста тренированности и функциональных возможностей организма) к результату в пределах 7-9 баллов, лица старших возрастных групп - поддерживать достигнутый результат. Ухудшение результата указывает на снижение надежности жизнеобеспечивающих систем, а следовательно, и на старение организма.

Оценить общую работоспособность можно и по результатам Гарвардского «степ-теста».

Методика проведения Гарвардского «степ-теста» и оценка его результатов. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого (табл. 19). Во время тестирования совершаются подъемы на ступеньку в заданном темпе - 30 раз в 1 мин. Подъем и спуск состоят из четырех движений: 1 - ис-

Таблица 19. Высота ступеньки и время восхождений при проведении Гарвардского «степ-теста»

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин
Мужчины (старше 18 лет)	50	5
Женщины (старше 18 лет)	43	5
Юноши и подростки (12-18 лет)	45	4
Девушки (12-18 лет)	40	4
Мальчики и девочки (8-11 лет)	35	3
Мальчики и девочки (7 лет)	35	2
Мальчики и девочки (5-6 лет)	20	2
Мальчики и девочки (4 года)	15	2

пытуемый ставит на ступеньку одну ногу, 2 - ставит на ступеньку другую ногу, 3 - ставит назад на пол ноги, с которой начал восхождение, 4 - ставит на пол другую ногу.

В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище должно быть строго вертикально. При подъеме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем. В тех случаях, когда испытуемый прекращает работу раньше указанного в табл. 19 времени, фиксируется то время, в течение которого выполнялась работа. Если из-за утомления испытуемый не может поддерживать данный темп восхождений в течение 20 с, тест прекращается, а при расчете учитывается фактическое время выполнения нагрузки.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза подсчитывается число пульсовых ударов за 30 с: с 60-й до 90-й секунды восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й. Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского «степ-теста» (ИГСТ). Эту величину рассчитывают с помощью следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{100t}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$

где t — фактическое время выполнения физической нагрузки, с; f_1 , f_2 , f_3 — суммарное число пульсовых ударов за первые 30 с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода; 100 — коэффициент; 2 — коэффициент для перевода суммарного числа пульсовых ударов за 30 с в таковое

за 1 мин.

ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной мышечной работы. Чем быстрее

восстанавливается пульс, тем меньше суммарное число пульсовых ударов и, следовательно, выше ИГСТ.

Оценки, соответствующие ИГСТ, полученным в результате тестирования, приведены ниже:

Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и более	Отличная

Занимаясь по предложенным развивающим программам, периодически контролируйте свою выносливость. По мере роста тренированности ваши оценки в тестах должны обязательно улучшаться. Для поддержания выносливости достаточно двух специализированных занятий в неделю.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Основным средством для развития силы, силовой выносливости и формирования хорошего телосложения являются упражнения с отягощениями (гантелями, штангой, гириями и др.).

Приступая к занятиям, обязательно ответьте на вопрос: для чего вам это нужно? При этом подумайте, что для вас важнее: безудержная накачка и увеличение объема мышц, развитие силы ради спортивного результата - или исправление осанки и недостатков телосложения, достижение высокого уровня здоровья. Эти две цели часто вступают в противоречие друг с другом. Вследствие чрезмерных усилий в первом случае часто происходят растяжения и разрывы связок и сухожилий, защемление нервных корешков в позвоночнике, смещение межпозвоночных дисков, поднимается артериальное давление, что, естественно, приводит к снижению уровня здоровья.

Изложенные ниже рекомендации предназначены для начинающих заниматься атлетической гимнастикой с оздоровительной целью, для лиц, тренирующихся по комплексной программе, а также для всех мужчин и женщин, которые желают исправить недостатки телосложения и иметь красивую и гармонично развитую фигуру.

Для занятий необходим следующий спортивный инвентарь: гантели (3-15 кг) и штанга (лучше разборная), гири (16 и 24 кг), перекладина (ее можно закрепить в дверном проеме), эспандер, а также скамейка (ее можно заменить узким журнальным столиком), два стула, гимнастическая палка и коврик.

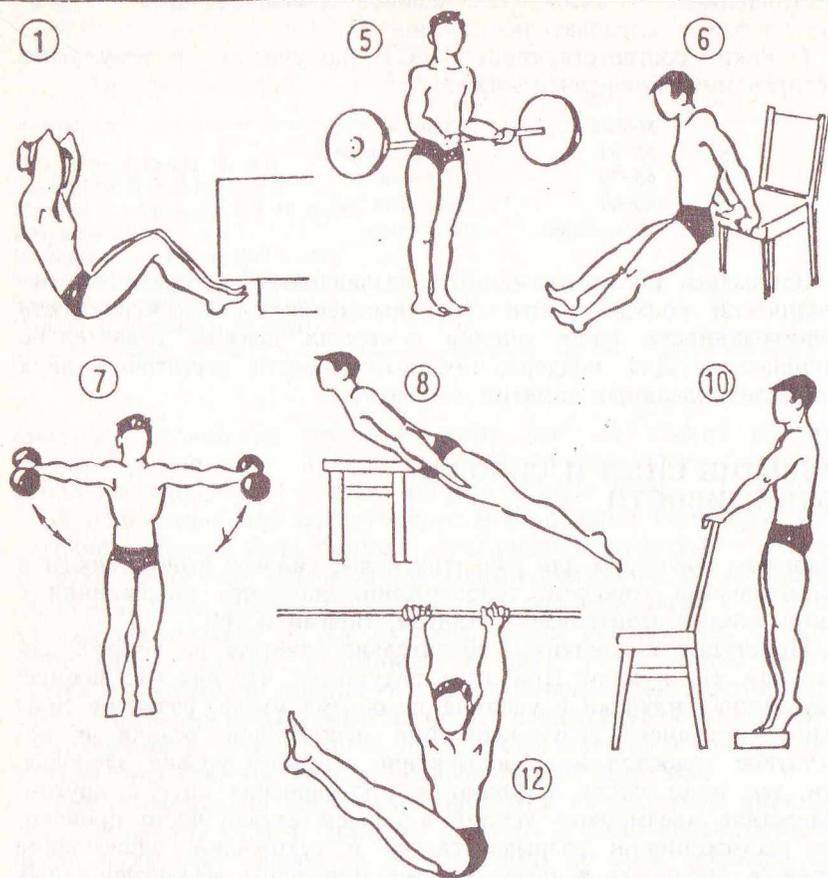


Рис. 6. Комплекс /

цифры соответствуют номеру упражнения

Для начинающих. Начинать занятие необходимо с медленного бега (2-3 мин) и общеразвивающих упражнений. Разогревшись, приступайте к тренировке.

Первая неделя - каждое упражнение выполняется по одному подходу, вторая и третья недели - по два подхода, четвертая и последующие недели — выполняется столько подходов, сколько указано в описании упражнений. Отдых между упражнениями 1-2 мин. Предлагаемый комплекс упражнений при трехразовых занятиях в неделю выполняется в течение 3-4 мес.

Комплекс 1 (рис. 6)

1. Лежа на спине, руки за головой, немного согнутые ноги закреплены. Поднимая туловище, коснуться грудью коленей, опуская — коснуться спиной пола. 1 подход, 10-20 повторений (далее мы будем записывать так: 1x10-20). При количестве повторений меньше указанного руки держать вдоль туловища или упираться на них при подъеме.

2. Лежа на спине, прямые руки закреплены над головой. Подъемы и опускания прямых ног (1x10-20). При количестве повторений меньше указанного ноги поднимать согнутыми в коленях.

3. Подтягивание на перекладине, хват снизу. В 3-х подходах с максимальным количеством повторений (далее используется сокращение «повторный максимум» — ПМ). Если подтянуться не удастся — положить гимнастическую палку на спинки двух стульев, лечь между ними на пол и, держась за палку, подтягиваться, опираясь пятками о пол и держа туловище прямым.

4. Отжимание в упоре на полу, руки немного шире плеч, туловище прямое (3x10). При количестве повторений меньше указанного выполнять упражнение из упора на коленях или поставить руки на стул или стол.

5. Стоя, отягощение в опущенных руках, ладони вперед. Не отводя локти назад, руки согнуть (3x10).

6. Сидя на полу спиной к стулу, опереться ладонями о его край. Разгибания рук (3x8).

7. Стоя, отягощение в опущенных руках. Подъемы рук в стороны вверх (2x8) и вперед вверх (2x8).

8. Лежа вниз животом на скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Подъемы туловища назад вверх (3x6). При количестве повторений меньше указанного руки держать вдоль туловища.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, максимально согнуты в коленных суставах. Подпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться в исходное положение (2x10).

10. Стоя, под носки подложен брусок высотой 3-5 см, руками держаться за спинку стула. Подъемы на носки (2x15-20).

11. Повторить упражнение № 1. При подъеме туловища поочередно касаться согнутым локтем левой руки правой коленки, и наоборот.

12. Вис на перекладине. Подъемы прямых (если тяжело, то согнутых) ног вверх (2xПМ).

Заканчивать занятие рекомендуется медленным бегом в течение 2-5 минут и упражнениями на гибкость и расслабление.

Дальнейшая тренировка. После начального этапа занятий атлетической гимнастикой происходит адаптация организма к физической нагрузке. Поэтому если и дальше длительное время выполнять одни и те же упражнения с постоянной нагрузкой, то прирост силы и мышечной массы прекращается. Следовательно, нагрузки необходимо периодически увеличивать и варьировать в разумных пределах, а комплексы упражнений через некоторое время менять. Приведенные ниже комплексы рекомендуется использовать и лицам, которые занимаются оздоровительной тре-

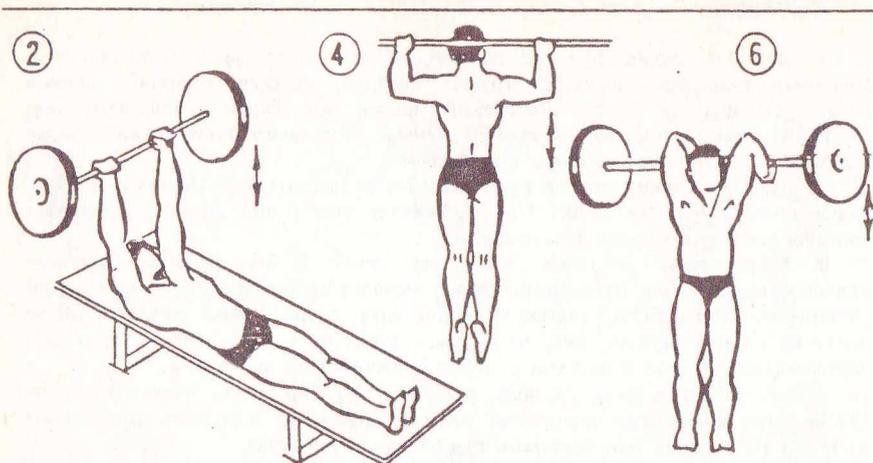


Рис. 7. Комплекс 2

нировкой с различной направленностью средств: на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости [методика составления комплексов в зависимости от уровня здоровья была изложена ранее (см. табл. 4)1. Не забывайте подбирать вес отягощения с таким расчетом, чтобы последние два повторения каждого упражнения выполнялись со значительным напряжением.

Комплекс 2 (рис. 7)

1. Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Подъемы туловища до касания грудью немного согнутых колен (2x20-40).
2. Жим штанги лежа на скамейке. Хват средний (4x10).
3. Приседания со штангой на плечах или жим ногами на специальном тренажере (4x10).
4. Подтягивание до касания перекладины затылком. Хват широкий (4xПМ).
5. Жим штанги сидя на скамейке (4x10).
6. Штанга в согнутых руках за головой, хват узкий, локти вверх. Не меняя положения локтей, выпрямить руки вверх (4x10).
7. Подъемы отягощения на бицепсы (4x10).
8. Подъемы прямых ног к перекладине из положения в виси (2xПМ).

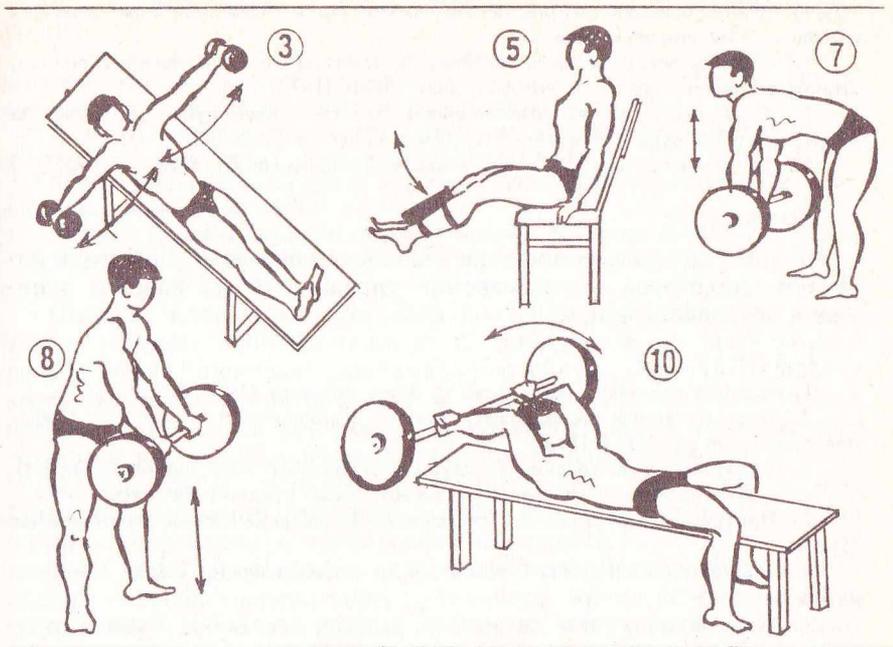


Рис. 8. Комплекс 3

Комплекс 3 (рис. 8)

Для дальнейшего увеличения мышечной массы попробуйте, меняя вес отягощения, выровнять количество повторений некоторых упражнений в подходах (6-12 раз).

1. Лежа на спине, руки перед грудью, в руках отягощение. Подъемы туловища (2x20).
2. Жим штанги лежа на скамейке. Хват широкий (4x10, 8, 6, 10: в 1-м подходе 10 повторений, во 2-м - 8, в 3-м - 6, в 4-м - 10).
3. Лежа на спине на скамейке, руки с отягощениями в стороны. Сведение-разведение рук (4x10).
4. Приседания со штангой на плечах или жим ногами на тренажере (4x12, 10, 8, 6).
5. Сидя на скамейке, к ногам прикреплено отягощение. Разгибание ног (4x10).
6. Стоя, жим штанги. Хват средний (4x12, 10, 8, 6).
7. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках, хват широкий. Тяга штанги к животу (4x10).
8. Становая тяга (4x12, 10, 8, 6).
9. Подтягивание на перекладине. Хват снизу (4x12, 10, 8, 6). Если

можно сделать большее количество повторений, то на шею или пояс вешается отягощение на широком ремне.

10. «Французский жим» в положении лежа на горизонтальной скамейке, штанга в согнутых руках за головой, хват узкий (1 x 10, 3x6).

11. Стоя, носки ног на возвышенности 3-5 см. Одной рукой держаться за опору, в другой руке отягощение. Подъемы на носки (2x20-30).

12. Подъемы прямых ног к перекладине из положения в висе (4x10).

Комплекс 4

В этом комплексе представлен еще один метод вариации нагрузки - некоторое видоизменение упражнений на каждом занятии в недельном цикле.

1 день

1. Лежа на скамейке. Жим штанги. Хват широкий (4x8-10).
2. Лежа на спине на скамейке, руки с отягощениями в стороны. Сведение-разведение рук (4x8-10).
3. Подтягивание до касания затылком перекладины. Хват широкий (4xПМ).
4. Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу. Хват средний (4x8-10).
5. Приседания со штангой на плечах. Положение спины вертикальное (5x6-8).
6. Стоя, штанга на плечах, носки ног на возвышенности 3-5 см. Подъемы на носки (4x15-20).
7. Лежа на спине, ноги закреплены, в руках отягощение, Подъемы туловища (4x15-20).
8. Лежа на спине, руки за головой. Подъемы прямых ног (4xПМ).

2-й день

1. Стоя, штанга за головой. Хват широкий. Жим штанги (4x8-10).
2. Стоя, штанга в опущенных руках. Хват узкий. Тяга штанги к подбородку (4x6-8).
3. Стоя, штанга в опущенных руках. Хват средний. Сгибание рук в локтевых суставах (4x8-10).
4. Сидя, гантели в опущенных руках. Поочередное сгибание рук в локтевых суставах (4x8-10).
5. Стоя, штанга в согнутых руках за головой. Хват средний. Не меняя положения локтей, разгибание рук в локтевых суставах (4x8-10).
6. Отжимание на брусьях (4xПМ).
7. Лежа на спине, руки за головой. Одновременные подъемы ног и туловища с касанием руками носков (2-3xПМ).
8. Вис на перекладине. Подъемы ног к перекладине (3-4xГПМ).

3 - й день

1. Лежа на скамейке. Жим штанги. Хват средний (5x8-10).
2. Лежа на скамейке. Отягощение в согнутых руках. Не разгибая рук, опустить отягощение за голову (4x8-10).
3. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Тяга штанги к груди. Хват широкий (4x8).

4. Сидя на скамейке, к ногам прикреплено отягощение. Разгибание ног (4x10-12).

5. Лежа на животе на наклонной скамейке, ногами вниз, к ногам прикреплено отягощение. Сгибание ног в коленных суставах (4x10-12). [4-е и 5-е упражнения лучше выполнять на специальных тренажерах.]

6. Сидя, штанга в руках, руки лежат на коленях, кисти выступают за линию колен. Хват сверху. Подъемы кистей (3x12-15).

7. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении, но хват снизу. Подъемы кистей (3x12-15).

8. Лежа на спине, руки за головой. Подъемы туловища (4xПМ).

9. Вис на перекладине. Подъемы ног к перекладине (4xПМ).

Оценка силовых качеств. Для контроля эффективности занятий с силовой направленностью рекомендуется не реже одного раза в месяц оценивать максимальную силу и силовую выносливость по тестам, приведенным в табл. 20, 21. Данные оценки следует заносить в дневник самоконтроля. Дополнительно необходимо вести наблюдение за динамикой изменения массы тела, ЧСС, АД, ЖЕЛ, окружности груди, талии, таза, рук и ног. Регулярно анализируйте свои записи, это поможет вам вовремя вносить коррективы в тренировочный процесс.

Если ваш результат в каком-либо нормативе будет ниже оценки «удовлетворительно», увеличьте время, отводимое на тренировку слабых мышечных групп, за счет увеличения количества серий до 5-6 и ПМ до 12-15. Выполнение упражнения с количеством ПМ более 15 раз и паузами для отдыха 30-50 с будет тренировать силовую выносливость и способствовать уменьшению мышечной массы, а при ПМ менее 6 раз - максимальную силу. Последний режим занятий существенного влияния на прирост мышечной массы не оказывает.

При достижении норматива «отлично» для всех основных мышечных групп можно перейти на поддерживающий режим тренировки - 2 занятия в неделю с силовой направленностью, количество серий каждого упражнения 3-5, количество ПМ будет определяться поставленной задачей. Главная ваша цель - при высоком уровне здоровья сохранить достигнутые показатели силовых качеств на всю жизнь!

Дополнительные упражнения для развития силовых качеств. Для того чтобы в дальнейшем вы могли сами составлять комплексы атлетической гимнастики, предлагаем еще ряд упражнений для различных мышечных групп, не вошедших в первые четыре комплекса.

1. Подтягивание на перекладине. Хват широкий.

2. Подтягивание на перекладине. Хват узкий.

3. Лежа на скамейке лицом вниз, руки с гантелями опущены к полу. Подъемы прямых рук в стороны назад.

Тест	Оценка	Возраст, лет			
		5	6-7	8-9	10-11
Сила кисти, кгс	Отлично	16	18	22	24
	Хорошо	14	16	18	20
	Удовлетв.	10	12	14	16
Разгибание рук из упора лежа на полу	Отлично	10	14 раз	16	18
	Хорошо	-	6 раз	8	10
	Удовлетв.	-	2 раза	3	4
Подтягивание	Отлично	-	3 раза	5	6
	Хорошо	-	2 раза	2	2
	Удовлетв.	-	1 раз	1	1
Становая сила, кгс	Отлично	-	-	-	62
	Хорошо	-	-	-	57
	Удовлетв.	-	-	-	52
Приседание на одной ноге	Отлично	-	-	-	-
	Хорошо	-	-	-	-
	Удовлетв.	-	-	-	-
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой	Отлично	-	-	-	25 раз
	Хорошо	-	-	-	20 раз
	Удовлетв.	-	-	-	15 раз

Таблица 21. Оценка силовых качеств лиц женского пола

Тест	Оценка	Возраст, лет			
		5	6-7	8-9	10-11
Сила кисти, кгс	Отлично	12	14	15	17
	Хорошо	10	12	13	15
	Удовлетв.	8	10	11	13
Разгибание рук из упора на гимнастической скамейке	Отлично	-	8 раз	10	11
	Хорошо	-	4 раза	5	6
	Удовлетв.	-	1 раз	1	1
Подтягивание	Отлично	2 раза	2	2	3
	Хорошо	1 раз	1	2	2
	Удовлетв.	-	-	1 раз	1
Приседание на одной ноге	Отлично	-	-	-	-
	Хорошо	-	-	-	-
	Удовлетв.	-	-	-	-
Становая сила, кгс	Отлично	-	-	-	55
	Хорошо	-	-	-	45
	Удовлетв.	-	-	-	35
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой	Отлично	-	-	-	30 раз
	Хорошо	-	-	-	25 раз
	Удовлетв.	-	-	-	20 раз

12-13	14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50-59	60 и более
28	40	50	56	55	54	51	50
24	33	46	52	50	49	47	45
20	26	42	48	45	44	43	40
22	30	40	30	28	25	20	-
13	18	23	28	25	23	20	15
8	12	17	20	20	18	15	10
7	8	10	15	14	12	10	8
4	5	7	10	9	7	5	3
2	3	5	7	5	3	2	1
77	90	115	160	165	140	135	130
72	80	100	140	150	130	125	120
67	70	85	120	135	120	115	110
16 раз	18	20	22	-	-	-	-
12 раз	14	16	16	-	-	-	-
8 раз	10	12	10	-	-	-	-
29	32	40	50	50	40	35	30
23	27	33	40	40	33	28	23
18	22	26	30	30	26	20	15

Возраст, лет							
12-14	14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50-59	60 и более
25	29	35	40	37	34	34	32
20	24	30	35	33	29	29	27
15	19	25	30	29	24	24	22
9	9	10	7	6	3	3	-
5	5	6	4	4	2	2	-
1	1	2	1	1	1	1	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	9 раз	8	-	-	-	-
-	-	6 раз	3	-	-	-	-
-	-	3 раза	1	-	-	-	-
70	85	100	115	100	-	-	-
60	70	85	100	85	-	-	-
50	55	70	85	70	-	-	-
35	40	40	50	40	30	30	25
30	35	35	40	30	20	20	15
25	30	30	30	20	10	10	5

Вариант: стоя в наклоне вперед, гантели в опущенных руках. Разведение рук в стороны.

4. Тяга штанги до пояса. Хват широкий.
5. Тяга штанги до подбородка. Хват узкий.
6. Лежа на наклонной скамейке, головой вниз, ноги согнуты в коленях, руки с отягощениями за головой. Подъемы туловища до касания колен грудью.
7. Стоя. Гантели с опущенных руках. Поднимание плеч.
8. Стоя, на плечах гриф от штанги. Повороты туловища в стороны,
9. Стоя, перед головой в руках гантели. Наклоны туловища в стороны.
10. Жим лежа на наклонной скамейке. Голова вверх. Хват средний или широкий.
11. Жим лежа на наклонной скамейке. Голова вниз. Хват средний или широкий.
12. Жим лежа на горизонтальной скамейке. Хват узкий.
13. Подъем переворотом на перекладине.
14. Из вися на перекладине подъем туловища до касания грифа бедрами. Туловище прямое, руки прямые. Для освоения упражнения допускается небольшое раскачивание в исходном положении.

Упражнения с гирей

Некоторые занимающиеся атлетической гимнастикой предпочитают выполнять упражнения с гирей. Ниже приводится перечень таких упражнений для основных мышечных групп. Для занятий необходимы гири (16, 24, 36 кг). Методика тренировки с гирей (выбор веса, определение количества полных повторов и повторного максимума выполнения каждого упражнения, длительность пауз для отдыха) такая же, как и при выполнении упражнений с гантелями и штангой, и будет полностью определяться задачами, которые вы поставили перед собой (увеличение мышечной массы или уменьшение жировых отложений, увеличение силы или силовой выносливости, повышение уровня здоровья или победа в соревновании по гиревому спорту). Поэтому ниже приводим только описание упражнений с гирей.

1. Стоя. Жим гири поочередно левой и правой рукой.
2. Стоя. Гиря в вытянутых вверх руках. Хват за дужку ладонями снизу. Не меняя положения локтей, опустить гирю вниз за голову. Вернуться в исходное положение.
3. Стоя. Гиря в опущенных руках. Хват дужки ладонями снизу. Не меняя положения локтей, поднять гирю к груди, вернуться в исходное положение (подъем на бицепсы).
4. То же самое, но хват ладонями сверху.
5. Стоя. Гиря в опущенных руках. Хват сверху. Тяга гири к подбородку.
6. Стоя в наклоне, гиря в опущенной руке, хват сверху. Свободная рука опирается в спинку стула. Тяга гири к поясу поочередно правой и левой рукой.

7. Стоя. Гири в руках за головой. Приседания. Под пятки можно подложить брусок.

8. Лежа на скамейке. Под лопатками мягкий валик. Гири на груди; не разгибая рук, опустить гирию вниз за голову.

9. Стоя носками на бруске. Гири в вытянутых руках. Подъемы на носках.

10. Стоя пятками на широком бруске. Гири в вытянутых руках за спиной. Приседания.

11. Стоя. Гири в руках за головой, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед.

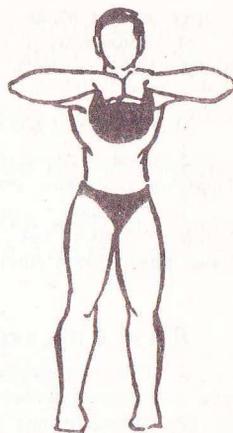
12. Стоя. Гири в руках. Вращение гири над головой поочередно в одну и другую стороны.

13. Метание гири двумя руками снизу вперед.

Это и следующее упражнение следует выполнять только на мягком грунте (песке).

14. Метание гири двумя руками снизу назад через голову.

15. Стоя на двух табуретках, нош согнуты в коленных суставах, гири в опущенных руках между табуретками. Выпрыгивание вверх.



Для тех, кто в командировке. Работа некоторых лиц, занимающихся атлетической гимнастикой, часто связана с командировками. Так как тренажерные залы есть еще не везде, а «железо» с собой возить накладно, то многих вынужденные прогулы выбивают из здоровой колеи: ухудшается самочувствие, падает настроение, снижаются силовые и функциональные показатели.

Исключить отрицательные явления в этом случае и сделать оздоровительный процесс непрерывным поможет выполнение приведенных ниже силовых комплексов^ для которых не нужно ни штанги, ни гантелей, ни специальных тренажеров. Эффективность занятий для здоровья при этом несколько не снижается, а в некоторых случаях даже повышается. Средствами отягощения в упражнениях будут являться собственная масса тела или сопротивление резиновых амортизаторов.

Упражнения с амортизатором

Для мышц груди

1. Стоя. Закрепить амортизатор с двух сторон на уровне груди. Свободные концы в руках. Сведение прямых рук перед собой (4x12).

2. Амортизатор закрепить с одной стороны. Стоя в наклоне, одной рукой опереться в подставку, в другой руке свободный конец амортизатора. Тяга амортизатора к животу (4x10 каждой рукой).

Для широчайших мышц

3. Амортизаторы закреплены выше головы. Стоя. Тяга свободных концов сверху вниз и назад (4x12).

4. Амортизатор закрепить перед собой. Стоя в наклоне. Тяга концов амортизатора назад за спину (4x10).

Для дельтовидных мышц

5. Стоя. Стопы на середине резины, свободные концы в опущенных руках. Подъемы рук через стороны вверх (4x12).

6. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении, руки с концами резины соединены вместе перед собой. Тяга вверх до касания кулаками подбородка. Локти рук направлены вверх (4x10).

Для бицепсов

7. Стоя на середине амортизатора, свободные концы в руках. Сгибание рук в локтевых суставах (4x10).

8. Сидя, стопы на середине амортизатора, свободные концы в руках, локти на коленях. Поперемное сгибание рук (4x10).

Для трицепсов

9. Стоя, руки с амортизаторами на уровне плеч, резина проходит за затылком. Разгибание рук в стороны (4x12).

10. Амортизаторы закреплены сверху. Стоя, свободные концы в согнутых руках. Разгибание рук (4x10).

Для мышц ног

11. Стоя на резине, которая перекинута через плечи, свободные концы в руках на уровне груди. Приседания (4x12).

Для мышц брюшного пресса

12. Стоя спиной к закрепленному амортизатору. Свободные концы перекинута через плечи и находятся в согнутых на уровне груди руках. Наклоны вперед (4x12).

Нагрузку можно регулировать, увеличивая или уменьшая длину резины. Перерывы между подходами не стоит делать больше 1 мин. Если обстоятельства не позволяют вам выполнить все упражнения в одну тренировку, то можно их делать отдельно по схеме: 1-й день - для мышц груди, широчайших мышц, мышц ног, мышц брюшного пресса; 2-й день - для дельтовидных мышц, мышц рук, мышц брюшного пресса.

При выполнении всего комплекса достаточно 3-х занятий в неделю.

Дополнительные упражнения с амортизатором для развития основных групп мышц.

Если во время силовой тренировки амортизатор применяется круглый год, то через 3-4 мес занятий упражнения необходимо заменять. Для того чтобы вы могли это делать самостоятельно, приводим перечень дополнительных упражнений для основных групп мышц.

Методика занятий для увеличения мышечной массы должна быть следующей:

максимальное количество повторений упражнения (нагрузка подбирается так, чтобы последние 2 движения выполнялись со значительным напряжением) - 8-12 раз;

количество серий одного упражнения - 2-6;

длительность отдыха между сериями-1-2 мин;

количество упражнений в одном занятии - 6-12;

длительность отдыха между упражнениями - 2-3 мин.

Методика занятий для развития силовой выносливости и удаления жировых отложений:

максимальное количество повторений упражнения - 12-15 раз (для мелких мышечных групп и для увеличения нагрузки - более 15 раз);

количество серий от 2 до 6;

количество упражнений в одном занятии от 8 до 15;

длительность отдыха между сериями и упражнениями - не более 1 мин (30-40 с).

Для мышц верхнего плечевого пояса

1. Стоя, амортизаторы закреплены с двух сторон на уровне груди. Свободные концы в руках. Руки в стороны. Сведение рук вниз скрестно.

2. Стоя, амортизаторы закреплены сверху. Руки над головой. Опустить прямые руки вниз через стороны.

3. Лежа на спине, амортизаторы закреплены над головой. Тяга прямыми руками вперед к бедрам.

4. Стоя на амортизаторе, концы в руках. Подъем рук через стороны вверх. Руки слегка согнуты в локтях, кисти вверх (варианты-кисти вниз; подъем рук перед собой).

5. Стоя на амортизаторе, концы в руках над головой, локти направлены вверх. Не меняя положения локтей, разгибание рук.

6. Сидя, тяга амортизатора к животу (вариант— тяга к животу, стоя на амортизаторе в наклоне вперед).

7. Лежа на спине, амортизаторы закреплены справа и слева, концы — вытянутых в сторону руках. Сведение рук перед собой.

8. Стоя, амортизаторы закреплены сверху. Немного присесть и подтянуть руки к груди (варианты-тяга к груди, кисти вместе; тяга к груди, руки широко в стороны; тяга за голову).

9. Стоя, один конец амортизатора в руке за спиной, другой — в согнутой руке над головой. Выпрямить руку над головой. Переменить руки.

10. Стоя в наклоне вперед. Разводка рук с амортизатором перед собой.

11. Стоя на амортизаторе, концы в руках у плеч. Разогнуть руки вверх (жим).

Для мышц брюшного пресса

12. Лежа на спине, слегка согнутые ноги закреплены, амортизатор закреплен над головой, концы в руках у плеч. Подъемы туловища до касания грудью колен.

13. Лежа на спине, руки над головой закреплены, один конец амортизатора закреплен, другой привязан к стопам. Подъемы прямых ног вперед вверх.

Для мышц спины

14. Стоя на амортизаторе в наклоне, концы в опущенных руках. Разогнуть туловище, прогнувшись в пояснице (становая тяга; вариант — становая тяга в положении сидя на полу).

Для мышц ног

15. Сидя на стуле, амортизаторы закреплены сзади и за стопы ног. Выпрямление ног.

16. Лежа на животе, амортизаторы прикреплены к стопам. Сгибание ног.

17. Лежа на спине, руки закреплены над головой, один конец амортизатора закреплен, другой привязан к стопам. Подъемы согнутых ног вперед вверх (можно поочередно).

Силовые упражнения с использованием массы тела и сопротивления мышц.

Для мышц верхнего плечевого пояса

1. Отжимание в упоре на полу. Руки на ширине плеч (варианты: кисти рук положены одна на другую; руки максимально разведены; руки на ширине плеч, локти при выпрямлении рук в стороны не отводить).

2. Отжимание на краю стула из упора сзади.

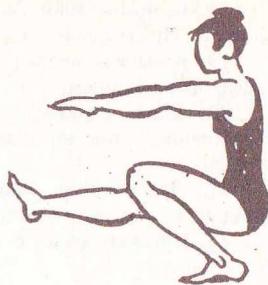
3. Отжимания из упора на спинки двух стульев. Туловище вертикально, ноги расслаблены и касаются носками пола.

4. Одна рука (кисть снизу) сгибается в локтевом суставе, вторая (кисть сверху) оказывает ей сопротивление, упираясь ладонью в ладонь. Локоть первой руки прижать к животу (подъем на бицепс). Сменить положение рук.

5. Одна рука (кисть сверху) разгибается в локтевом суставе, вторая (кисть снизу) оказывает ей сопротивление, упираясь ладонью в ладонь.

6. Стоя, ноги немного согнуты, опереться руками снизу в подоконник или любую другую опору. Надавить руками вверх.

Это и последующие упражнения в изометрическом режиме выполняются по следующей методике: усилие 70-80% от максимального, продолжительность 8-10 с, количество серий одного упражнения от 2 до 6, отдых между сериями 20 с, отдых между упражнениями 50-60 с.



7. Сидя на стуле перед столом, кисти рук сверху на краю стола. Надавить руками вниз.

8. Сидя, руки упираются ладонями друг в друга. Давить руками с максимальным усилием.

9. Два пальца одной кисти сжимают разведенные два пальца другой кисти. Проработать таким образом все пальцы в различных плоскостях. Сменить положение кистей.

10. В вагоне трамвая, троллейбуса стоя взяться рукой за верхний поручень рядом с креплением. Хват сверху. Тяга вниз. Сменить руку. То же, хват снизу.

Д л я м ы ш ц б р у ш н о г о п р е с с а

11. «Уддияна». Стоя, ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки на бедрах. На выдохе втянуть живот в себя. Ягодицы и бедра напрячь. Это упражнение можно выполнять и стоя прямо (например, в любом транспорте), а также во время ходьбы. Начальная доза - несколько секунд. Повторить 2-3 раза. В течение 3-4 недель довести время выполнения упражнений до 20 с на одной задержке дыхания, количество повторений до 4-6 раз. Противопоказания: дискинезия желчевыводящих путей, язва желудка.

Д л я м ы ш ц н о г

12. Приседания на одной ноге. Если выполнение упражнения вызывает затруднения, можно помочь руками, держась за опору, или свободной ногой, упираясь пяткой в пол, или присесть на двух ногах.

13. Сидя, сжимать бедра с максимальным усилием.

14. Сидя, кисти рук на коленях снаружи. Разводить бедра, оказывая сопротивление руками. При наличии опоры (например, стол с двумя тумбами) упражнение можно выполнять и в статическом положении, надавливая коленями на опору в стороны.

15. Сидя на стуле, скрестить ноги в области стоп. Нижняя нога разгибается в коленном суставе, верхняя оказывает ей сопротивление. Менять положение ног.

16. Сидя на стуле, кисти рук на коленях. Попеременное поднятие ног. Руки оказывают сопротивление.

17. Сидя на стуле, стопа на стопе. Поднятие нижней стопы, не отрывая пятку от пола, верхняя оказывает ей сопротивление. Менять положение стоп. То же, отрывая всю стопу от пола.

18. Выпрыгивание вверх с максимальным усилием из положения глубокого приседа. Приземление мягкое.

19. В выпаде вперед на одну ногу прыжок вверх со сменой положения ног перед приземлением.

20. Стоя, поднимание на носках. Нагрузку можно увеличить, выполняя упражнение, стоя на одной ноге и держась за опору (в транспорте - за поручень).

21. Подскоки на одной и на двух ногах, меняя положение ног (вперед - назад и в стороны - скрестно).

22. Прыжки вверх с поднесением колен к животу.

Д л я м ы ш ц ш е и

23. Движения головой вперед - назад, наклоны в стороны, повороты головой в стороны. Спротивление создается за счет усилия рук.

Большинство приведенных упражнений с амортизаторами, а также силовые упражнения с использованием массы тела и собственного сопротивления можно выполнять в лесу, на даче, в комнате, в тамбуре или в купе поезда дальнего следования, а упражнения 4, 5, 8-11, 13-17, 20, 23 - и в вагоне электрички, трамвая, троллейбуса. Чтобы не привлекать внимание, эти упражнения следует выполнять в изометрическом (статическом) режиме.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ, СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Развитие быстроты реакции и ее оценка. Для развития этого качества используются следующие упражнения.

1. Спортивные и подвижные игры 2-3 раза в неделю по 30-90 мин.

2. Парное упражнение. Первый поднимает руки вперед, ладони вверх. Партнер накрывает их своими (но ладонями вниз). Задача первого - быстро ударить любой своей рукой по тыльной стороне любой ладони партнера. Задача второго - среагировать и отдернуть одну или обе руки. Поменяться ролями. Упражнение выполнять 3-4 раза в неделю 20-30 раз.

3. Парное упражнение. Эстафетный тест. 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 опустить линейку. Задача первого - как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки характеризует быстроту реакции (табл. 22).

Развитие быстроты движений и ее оценка. Быстрота движения развивается путем преодоления коротких отрезков дистанции в максимально быстром темпе до снижения скорости передвижения. Количество повторений - от 2 до 10 раз в зависимости от уровня здоровья. В перерывах между ускорениями (от 15 до 60 с) скорость передвижения значительно снижается. Возможен также полный отдых, но вариант восстановления в движении при оздоровительной тренировке предпочтительнее.

Пол	Оценка	Возраст, лет			
		19-28	29-39	40-49	50-59 60 и более
Муж.	Отлично	9	12	14	16 19
	Хорошо	12	15	17	20 23
	Удовлетв.	15	18	20	24 27
Жен.	Отлично	14	18	20	23 24
	Хорошо	16	19	21	24 26
	Удовлетв.	18	20	22	25 28

Примерная длина дистанции или продолжительность нагрузки при ускорениях:

Ходьба	100-200 м
Бег	30—100 м
Плавание	25-50 м
Бег на лыжах	100-300 м
Езда на велосипеде или велотренажере	30-60 с
Гребля на лодке или гребном тренажере	20-40 с
Бег на месте	10-20 с
Челночный бег	4-10 раз по 10 м

Быстрота движений оценивается по результату в беге на короткие дистанции—от 30 до 100 м в зависимости от возраста (табл. 23).

Развитие скоростной выносливости и ее оценка. Скоростная выносливость развивается, как и быстрота движений, путем

Таблица 23. Оценка быстроты движений по результатам бега на короткие дистанции (с)

Пол	Оценка	30 м			60 м		
		Возраст, лет					
		4	5	6-7	8-9	10-11	12-13
Муж.	Отлично	—	—	—	—	9,8	9,1
	Хорошо	—	—	—	10,8	10,6	9,8
	Удовлетв.	8,0	7,5	7,0	11,5	11,4	10,5
Жен.	Отлично	—	—	—	—	10,0	9,4
	Хорошо	—	—	—	11,1	10,5	10,0
	Удовлетв.	8,5	7,8	7,3	11,6	11,0	10,6

Пол	Оценка	60 м		100 м	60 м		
		Возраст, лет					
		14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50 и более
Муж.	Отлично	8,8	8,3	13,7	9,5	11,0	12,5
	Хорошо	9,4	8,7	14,3	10,0	11,6	13,5
	Удовлетв.	10,0	9,1	14,9	10,5	12,2	14,5
Жен.	Отлично	9,8	9,2	16,0	11,0	12,0	13,0
	Хорошо	10,1	9,7	17,0	12,0	13,0	14,0
	Удовлетв.	10,4	10,2	18,0	13,0	14,0	15,0

преодолевания коротких отрезков дистанции в быстром темпе. Отличия заключаются только в удлинении отрезков дистанции, преодолеваемых с окологредельной скоростью, и увеличении времени восстановления между ускорениями до 1-3 мин (до ЧСС менее 120 уд/мин). Количество ускорений - от 2 до 8 раз в зависимости от уровня здоровья.

Примерная длина дистанции и продолжительность нагрузки при ускорениях:

Ходьба	300-1000 м
Бег	100-600 м
Гребание	50-200 м
Бег на лыжах	300-1000 м
Езда на велосипеде или на велотренажере	1-3 мин
Гребля на лодке или гребном тренажере	1-3 мин
Бег на месте	20-90 с
Бег вверх по лестнице (вниз бежать медленно)	От 6 до 18 пролетов

Оценка скоростной выносливости производится по результату в беге на более длинные, чем при оценке быстроты движения, дистанции (табл. 24).

Развитие скоростно-силовых качеств и их оценка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств выполняются сериями (от 2 до 6 подходов) с активным отдыхом между подходами в течение 20-120 с. Во время восстановления проводятся упражнения на расслабление и на гибкость, медленный бег или ходьба.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для женщин - в упоре на коленях) в максимально быстром темпе в течение 30 с. Оценка «отлично» для

Пол	Оценка	500 м			1000 м				
		Возраст, лет							
		10-11	12-13	14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50 и более
Муж.	Отлично	2.10	1.50	1.30	3.15	3.20	4.04	4.40	5.20
	Хорошо	2.20	2.05	1.45	3.25	3.40	4.34	5.10	5.50
	Удовлетв.	2.30	2.20	2.00	3.35	4.00	5.04	5.40	6.20
Жен.	Отлично	2.25	2.05	1.50	4.45	4.38	4.50	7.30	8.00
	Хорошо	2.45	2.25	2.00	5.05	5.18	5.35	8.00	8.30
	Удовлетв.	3.05	2.45	2.10	5.25	5.58	6.20	8.30	9.00

мужчин -28, «хорошо» - 20 и «удовлетворительно» - 15 раз; для женщин - 25, 18 и 13 раз соответственно.

2. Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, в максимально быстром темпе в течение 1 мин. Оценка «отлично» для мужчин молодого и среднего возраста - 60, «хорошо» -50, «удовлетворительно» - 30 раз; для женщин молодого и среднего возраста 50, 40 и 20 раз соответственно.

3. Метание различных предметов одной рукой из-за головы (теннисный мяч, мелкие камни, снежки, фаната, легкое ядро).

4. Метание различных предметов двумя руками (набивной мяч, гиря, тяжелый камень или ядро) снизу вперед, через голову снизу назад, сбоку вперед, из-за головы вперед. Ноги при замахе слегка сгибаются, а в момент метания выпрямляются.

5. Прыжки вверх с предельным усилием при повторном максимуме 3-4 раза в 3 сериях с интервалом отдыха 20 с между прыжками и 60 с между сериями.

6. Выпрыгивание вверх из положения глубокого приседа с околоредельным усилием при повторном максимуме 15-20 раз.

7. Выпрыгивание вверх с гирей (16, 24 или 32 кг) в прямых руках из положения глубокого приседа, стоя на возвышенности (две скамейки) 8-15 раз.

8. Многократные прыжки в длину с места с ноги на ногу (3-10 прыжков подряд без пауз). То же на одной ноге. То же на двух ногах. Повторить 4-8 раз каждое упражнение.

9. Прыжки по лестнице вверх через несколько ступенек с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах (от 2 до 10 пролетов).

10. Прыжки через низкие барьеры или скамейки.

11. Спрыгивание с возвышенности высотой 50-100 см с последующим запрыгиванием на другую возвышенность.

12. Подскоки на месте (можно со скакалкой) сериями по 1-2 мин до утомления.

13. Прыжки в длину с места 10-20 раз.

Пол	Оценка	Возраст, лет						
		3	4	5	6-7	8-9	10-11	12-13
Муж.	Отлично	30	90	110	120	150	169	190
	Хорошо	25	80	100	110	140	152	169
	Удовлетв.	—	—	—	—	—	135	148
Жен.	Отлично	30	80	100	110	145	156	171
	Хорошо	25	70	90	110	135	142	158
	Удовлетв.	—	—	—	—	—	128	145

Пол	Оценка	Возраст, лет						
		14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50-59	60 и более
Муж.	Отлично	222	235	230	215	200	185	170
	Хорошо	198	219	220	205	190	175	150
	Удовлетв.	174	203	210	190	180	165	140
Жен.	Отлично	174	182	195	170	165	140	130
	Хорошо	158	167	175	160	150	130	120
	Удовлетв.	142	152	155	150	135	120	110

По результатам выполнения последнего упражнения можно оценить динамическую силу ног (табл. 25).

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Упражнения на гибкость выполняются в начале или в конце занятия, а при силовой тренировке и в перерывах между подходами. Выполнять их следует осторожно, в медленном или среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений. Последние движения проделывать с максимальной амплитудой. Некоторые указанные упражнения выполняются в статическом положении.

Количество повторений каждого упражнения от 6-8 до 20-30 раз. Некоторые упражнения при необходимости (низкий уровень подвижности суставов) повторяются в 2-3 сериях.

Лица, впервые приступающие к занятиям, на начальных этапах оздоровительной тренировки могут использовать для развития гибкости описанные выше общеразвивающие упражнения, которые относительно просты и доступны; для дальнейшего

развития и поддержания гибкости применяются более действенные упражнения, которые включаются в комплексные занятия.

Из предлагаемых упражнений нужно выбрать не менее 4-х упражнений на каждый сустав (плечевой, тазобедренный, коленный, голеностопный, верхний и нижний отделы позвоночника, а при необходимости и локтевой, лучезапястный, голеностопный) с направлением движения вперед - назад и вправо - влево, а также с круговыми движениями и поворотами в обе стороны.

Упражнения для оценки гибкости. Примерная продолжительность нагрузки (в мин) для развития гибкости в зависимости от уровня здоровья представлена в табл. 4. Чтобы более точно определить эту дозу, попробуйте выполнить несколько тестов.

1. Держась рукой за опору, сядьте в продольный шпагат. Если расстояние между тазом и полом равняется 10-20 см, оценка «удовлетворительно», если менее 10 см-«хорошо». Если вам удалось полностью сесть на шпагат - «отлично».

2. Держась двумя руками за опору, сядьте в поперечный шпагат. Если расстояние между тазом и полом 16-25 см - «удовлетворительно», 5-15 см-«хорошо», меньше 5 см-«отлично».

3. Стоя на краю высокой подставки, наклонитесь вперед и постарайтесь пальцами рук коснуться подставки ниже уровня, на котором стоите. Если это расстояние 0-10 см-«удовлетворительно», 11-15 см-«хорошо», больше 15 см- «отлично».

4. Сидя на полу, прямые ноги вместе. Наклон туловища вперед, старайтесь головой коснуться коленей. Если расстояние между грудью и бедрами 5-10 см - «удовлетворительно», если меньше 5 см-«хорошо», если удалось коснуться грудью бедер - «отлично».

5. Стоя, гимнастическая палка в опущенных руках за спиной. Поднять руки вверх за голову. Если вам удалось выполнить упражнение 5 при хвате, равном ширине плеч, - «отлично», если хват равен 50 см-«хорошо», свыше 50 см - «удовлетворительно».

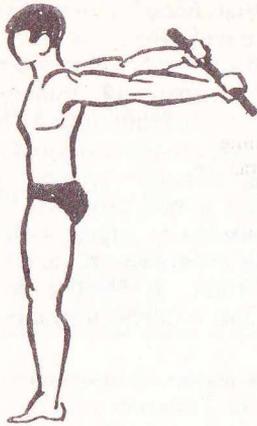
Результат ниже оценки «удовлетворительно» свидетельствует о плохой гибкости. В этом случае необходимо упражнения на гибкость выполнять ежедневно, а еще лучше - 2 раза в день. Для поддержания гибкости (оценки «хорошо» и «отлично») достаточно двух занятий в неделю с включением упражнений на гибкость.

Упражнения для оценки гибкости можно использовать и для ее тренировки.

Упражнения для развития гибкости

Для плечевого пояса

1. Вращательные движения (медленные, с полной амплитудой) в плечевых суставах как прямыми, так и согнутыми в локтях руками в обе стороны.



2. Стоя, ноги врозь, руки опущены, на счет 1-2 круговые движения назад правым плечом, 3-4-левым, 5-поднять плечи, голову втянуть, 6- опустить плечи, 7 - вновь поднять, 8-исходное положение. Все упражнение повторить 6-10 раз.

3. Стоя, кисти рук в замке перед грудью. Круговые движения сомкнутыми кистями влево и вправо.

4. Стоя, в левой руке небольшой предмет, поднять левую руку вверх и, сгибая, опустить ее за голову, правую руку согнуть за спиной снизу. Передать предмет в правую руку.

5. Стоя в наклоне вперед, опереться прямыми руками о спинку стула или любую другую опору. Пружинящие наклоны туловища вперед. Руки не сгибать.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, руки за спиной в замке. Максимально поднять руки и немного наклониться назад. Затем медленно наклониться вперед (на 90 градусов), руки поднять над спиной как можно выше и медленно вернуться в исходное положение.

7. Сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять таз, опираясь на кисти рук и стопы ног. Сгибая ноги в коленях, пружинистыми движениями стараться достать тазом пятки.

Для голеностопных суставов и икроножных мышц

8. Стоя, поднять правую ногу (на 45 градусов). Вращать ступней, максимально растягивая мышцы передней и задней поверхности голени. То же левой ногой.

9. Выпад правой ногой вперед, левая-назад на носок. Пружинящими движениями коснуться левой пяткой пола, чувствуя сопротивление растягиваемых мышц задней поверхности голени. То же другой ногой.

10. Стоя, одна нога вперед, носок поднять на себя. Пружинистые наклоны туловища вперед, стараясь руками тянуться к пятке выставленной ноги. То же для другой ноги.

Для позвоночника и комбинированные упражнения

11. Стоя, ноги врозь, руки опущены. На счет 1-4, наклоняясь вперед, круговые движения туловищем в одну сторону, на счет 5-8 - в другую.

12. Упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, поднять голову и грудь. Прогнуться как можно глубже, не отрывая таз от пола.

13. Упор лежа на согнутых руках, ноги слегка разведены. На счет 1-2, медленно выпрямляя руки, подняться с поворотом вправо, сначала поднимая голову, затем грудь; таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше; 3-6 - удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу; 7-8 - исходное положение, 9-16 - то же в другую сторону.

14. Лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы ног снаружи. Прогнуться в спине как можно больше. Задержаться в этом положении 2-3 с, вернуться в исходное положение.

15. Лежа на животе, обхватить руками лодыжки. Медленно выгибать спину, отрывая бедра и грудь от пола (потянуть мышцы передней поверхности бедер и плечевого пояса). Вернуться в исходное положение.

16. Сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять таз, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться как можно больше.

Для тазобедренных суставов

17. Стоя на коленях, руки в стороны. Сесть вправо, руки влево. То же в другую сторону.

18. Лежа на спине, подтянуть к груди согнутое колено, обхватив его руками. Держать 5 с. То же с другой ногой. То же с двумя ногами.

19. Стоя боком к опоре, держаться за нее рукой. Махи ногой вперед и назад. То же другой ногой.

20. Стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками, махи ногой вправо и влево. То же другой ногой.

21. Сидя на полу, левая нога впереди прямая, правая в сторону, согнутая под углом 90 градусов. Лечь на спину, стараясь не отрывать колено от пола. Наклониться вперед к прямой ноге (можно опереться рукой об пол). То же, поменяв положение ног.

22. Сидя на полу, опираясь сзади на руки, ноги врозь, согнуты в коленях, поочередное касание внутренней поверхностью коленей пола.

23. Сидя на полу, положить левую голень на правое бедро, а правую голень - на левое бедро (или пытаться это сделать, постепенно увеличивая амплитуду).

На растяжение мышц ног

24. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 поочередные пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к левой, вперед. При наклонах стараться достать ладонями пола. Колени не сгибать.

25. Сидя, ноги врозь как можно шире, спина прямая. Наклоны туловища к правой ноге, к левой, вперед.

26. Сидя, ноги врозь как можно шире, спина прямая. Наклоняться вперед, стараясь захватить стопы или нижние части голени и удержать их на два счета.

27. Сидя на полу, ноги вместе, колени выпрямлены. Медленно потянуть носки на себя, преодолевая сопротивление мышц задней поверхности голени. Затем, оттянув носки, выполнить пружинящие наклоны туловища вперед, спина прямая, руками коснуться пальцев ног, преодолевая сопротивление растягиваемых мышц поверхности бедра.

28. Стоя лицом к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На счет 1-3 пружинящие наклоны к левой ноге. Сменить ногу. На счет 4-6 наклоны к правой ноге.

29. Стоя к опоре боком, левая нога на опоре, руки на поясе. На счет 1-3 пружинящие наклоны к левой ноге, 4-5-наклоны вниз, сменить ногу, 6-8- наклоны к правой ноге, 9-10- наклоны вниз.

Для коленных суставов

30. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращения коленными суставами (в обе стороны).

31. Стоя, согнуть ногу в коленном суставе, взять за щиколотку одноименной рукой и подтянуть пятку к ягодице. То же другой ногой и рукой.

32. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 глубокие приседания, колени разведены в стороны, спина прямая, пятки от пола не отрывать; 3-4 - исходное положение.

33. Стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться назад, немного сгибая колени, и коснуться руками пяток. Вернуться в исходное положение.

34. Стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки вниз. На счет 1-3 пружинящие приседания, стараться достать тазом пола.

Парные упражнения

35. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки, руки опущены и сцеплены снизу. Партнеры одновременно делают выпад левой ногой и прогибаются назад. Затем выпад правой ногой. Это же упражнение, но руки сцеплены вверх. Прогибаясь, старайтесь смотреть на руки.

36. Стоя спиной друг к другу, руки сцеплены вверх. Первый номер делает наклон вперед, партнер, прогибаясь, ложится ему на спину. В момент прогиба ноги следует отрывать от опоры.

37. Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты. Партнер стоит сзади (сбоку). Первый номер опускается в «мостик», партнер поддерживает его под спину. Повторить 6-8 раз.

38. Сидя, ноги врозь. Партнер стоит сзади. 10-12 пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться грудью пола. Партнер помогает выполнить упражнение, постоянно оказывая давление на спину. Зафиксируйте положение максимального наклона на 30-60 с.

39. Лежа на животе, руки вверх. Партнер держит исполнителя за кисти рук и помогает выполнять упражнение. Медленное прогибание туловища назад.

40. Сидя друг перед другом, ноги максимально разведены в стороны, первый номер упирается стопами в голени партнера и держит его за руки. Первый номер отклоняется назад и тянет партнера за руки на себя до максимального наклона. Затем поменяться.

41. Сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, пятки находятся на другом стуле так, чтобы ноги были параллельны полу. Партнер осторожно садится на колени. Держать 1-3 мин. Затем поменяться.

42. Стоя на правом колене, левая нога вытянута вперед. Партнер стоит сзади и, взяв левую ногу за голень, пружинистыми движениями поднимает ее вверх. Зафиксируйте положение максимального подъема на 30-60 с.

43. Стоя спиной к опоре и держась за нее. Левая нога поднята вверх. Партнер, взяв ее за голень, пружинистыми движениями поднимает вверх. Зафиксировать ногу в максимально поднятом положении на 30-60 с. То же правой ногой.

44. Выполнить шпагат с наклоном туловища вперед. Партнер оказывает помощь, затем слегка надавливает на спину. Зафиксировать каждый шпагат (сначала левая, затем правая нога впереди) на 30-60 с.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ

Основными средствами для развития ловкости и координации движений являются спортивные и подвижные игры. В методических рекомендациях (см. табл. 4) представлен примерный перечень спортивных игр, которые можно использовать для этих целей в зависимости от уровня здоровья. Если ловкость и координация движений развиты недостаточно, то время, отведенное на занятия спортивными играми, должно быть увеличено (до 3-4 раз в неделю по 30-90 мин).

Упражнения для развития ловкости и координации движений (по материалам А. Палько). Такие упражнения необходимо дополнительно включить в занятия. Они выполняются поочередно справа и слева по 10-15 раз. Эти упражнения одновременно являются и контрольными для проверки координации движений: выполнение без ошибок всех упражнений - оценка «отлично», любых 3-х упражнений - «хорошо», 1-2-х упражнений - «удовлетворительно».

Упражнение 1. Выполняется стоя. Одной вытянутой рукой производить плавные свободные вращения перед грудью, второй одновременно очерчивать равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

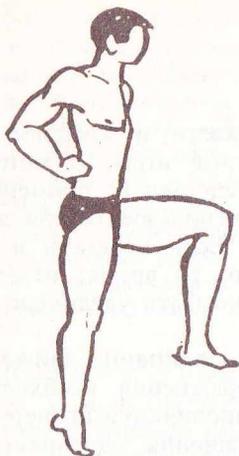
Упражнение 2. Выполняется сидя. Руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями книзу. Одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй - против.

Упражнение 3. Выполняется стоя. Вытянутой вперед рукой описывать круги по часовой стрелке, в то же время кистью этой руки очерчивать круги против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

Упражнение 4. Выполняется так же, как и упражнение № 1, но дополнительно ногой описывают квадрат. Круг описывается на счет «дна», треугольник - на счет «три», квадрат - на счет «четыре». Все движения в правильном счете и, соблюдая правильные углы, выполняются 4 раза.

Упражнения для развития чувства равновесия. Следующие 15 упражнений служат для тренировки равновесия. Они являются одновременно контрольными (выполнение всех 15 упражнений — оценка «отлично», 1-14 - «хорошо», 1-9 — «удовлетворительно»).

1. Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты - стоять 20 с.
2. Стопы расположены на одной линии (правая перед левой), руки на поясе - стоять 20 с.
3. То же, но с закрытыми глазами - стоять 15 с.
4. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15 с.



5. То же, но с закрытыми глазами - стоять 10 с.
6. Руки на поясе. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть и поднять вперед - стоять 15 с.
7. То же, но с закрытыми глазами - стоять 10 с.
8. В стойке на носках (ноги вместе) выполнить пять наклонов туловища вперед до горизонтального положения (1 наклон в 1 с).
9. В положении, указанном в упражнении 2, выполнить 6 наклонов туловища вправо и влево (маятникообразные движения) - 1 наклон в 1 с.
10. В стойке на носках (ноги вместе) наклонить голову до предела назад - стоять 15 с.
11. То же, но с закрытыми глазами - стоять 5 с.
12. В стойке на носках выполнить 6 круговых движений головой влево (1 движение в 1 с).
13. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить 6 маховых движений левой ногой вперед и назад (с полной амплитудой движения).
14. Стоя на носках, выполнить 10 быстрых наклонов головы назад.
15. Подняться на носке правой ноги, левую согнуть и поднять вперед, голову до предела наклонить назад и закрыть глаза - стоять 5 с.

Прекрасными средствами развития ловкости, координации движений и чувства равновесия являются также занятия гимнастикой на таких снарядах, как перекладина, брусья, прыжки через коня или козла, метание теннисного мяча, гранаты, снежков и других предметов в цель.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ

Этот раздел написан специально для женщин. Вы узнаете об особенностях женской атлетической гимнастики, а также о том, как исправить недостатки фигуры и сохранить ее красивой и привлекательной на долгие годы.

Многие девушки и молодые женщины считают свою фигуру вполне приличной и уверены, что она такой будет всегда. Но проходит время, и от былых изящных форм не остается и следа. Отвислый живот, сутулая спина и впалая грудь, жировые отложения на бедрах, животе и на шее - эти недостатки появляются

почти у каждой женщины среднего возраста. К сожалению, такие негативные явления в последнее время «помолодели». Более 60% опрошенных студенток 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 и 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 движений, мышцы становятся сильнее и эластичнее. Появляется умение владеть своим телом и красиво двигаться.

Атлетическая гимнастика - прекрасное средство в разрешении 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, сохранить желаемые формы тела до глубокой старости.

Чтобы знать, как корректировать свое телосложение, необходимо определить, какая фигура считается красивой. Члены международного жюри на конкурсе «Мисс Европа-91» отдавали 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 средние 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.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

А теперь приведем несколько комплексов, позволяющих достичь гармоничного 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.

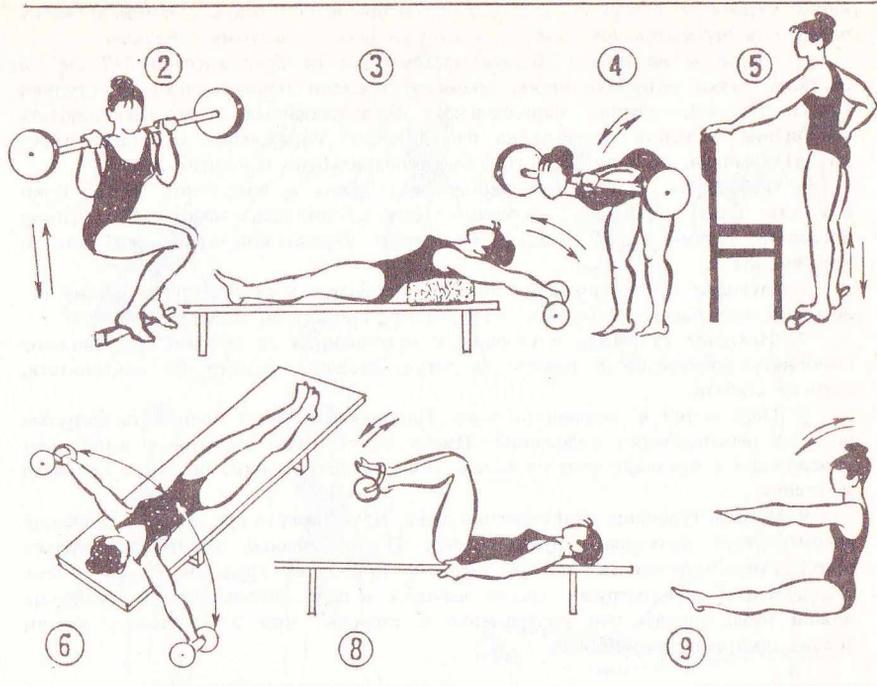


Рис. 9. Комплекс I

(цифры соответствуют номеру упражнения)

Комплекс I (рис. 9)

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, заполнить впадины в области ключиц и шеи.

2. Приседание с отягощением за головой. 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 упраж-

нение 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. Начинающие 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. 10)

Для мышц груди

1. Лежа на горизонтальной скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуть 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 спины

4. Стоя, руки за головой, в руках отягощение. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. Ноги не сгибать!

Для МЫШЦ голени

5. Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подъемы на носок поочередно на каждой ноге.

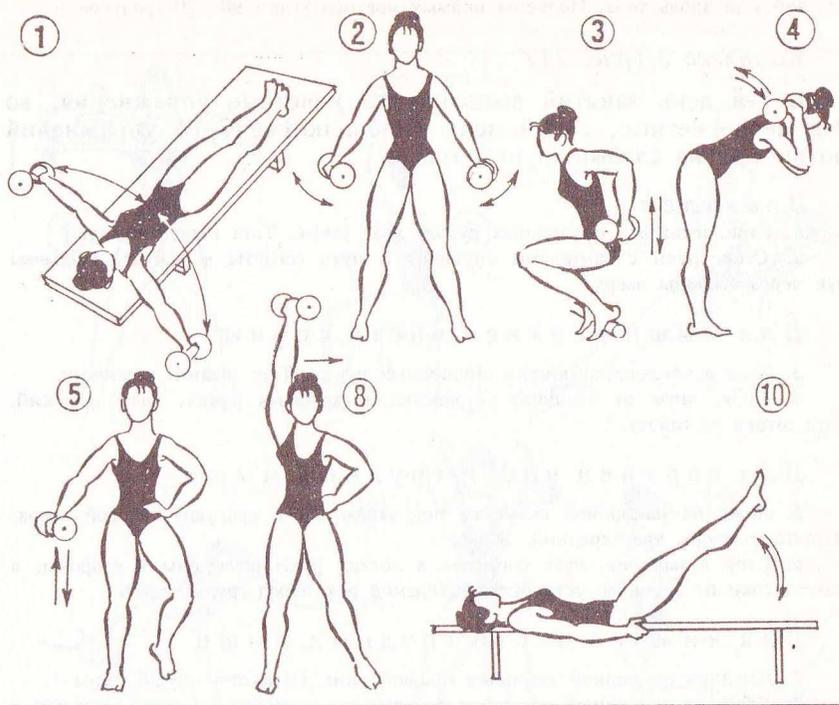


Рис. 10. Комплекс 2

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 положение 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. 11)

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 -градусом головойвверх. Штанга у груди, хват средний. Жим.
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

- И. 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.

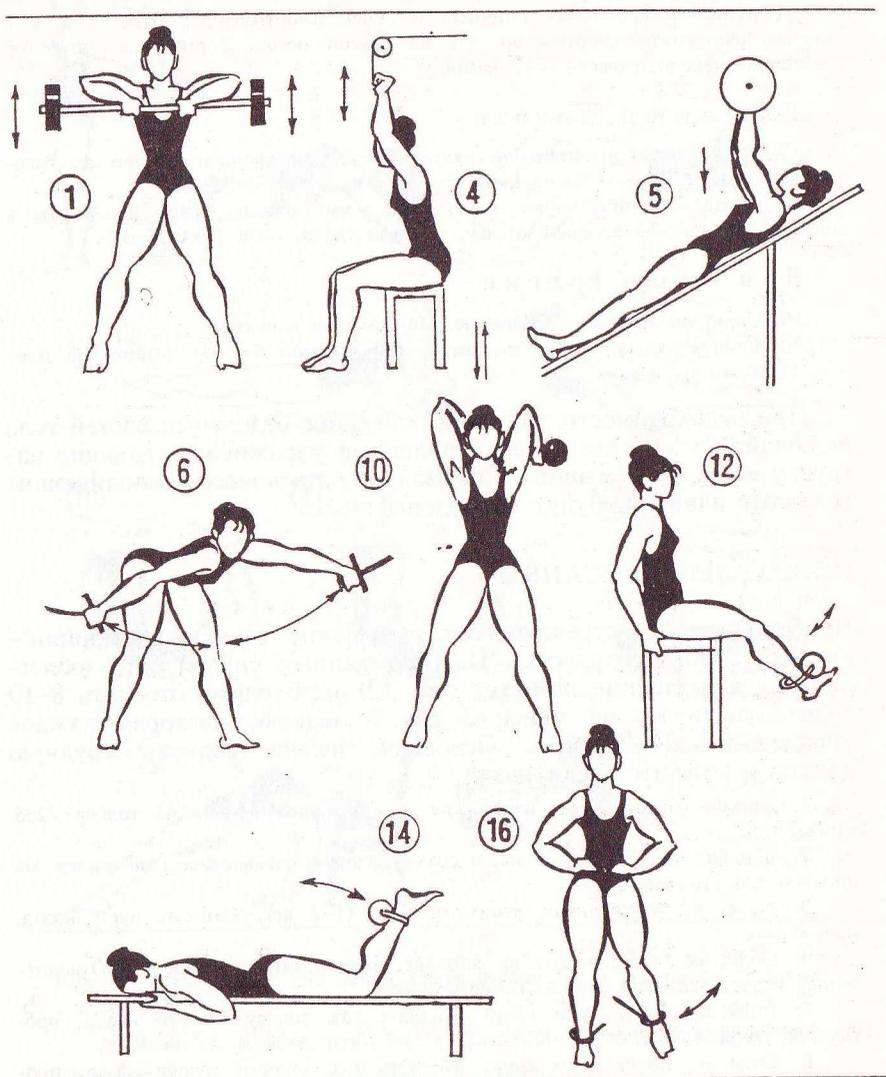


Рис. 11. Комплексе 3

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. Подъемы туловища до касания коленей грудью (3-4x25-30).
18. Лежа на спине, руки за головой, ноги подняты вверх и согнуты в коленях. Поднесение коленей ко лбу, отрывая таз от пола (3-4x25-30).

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, будут приведены ниже.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ

Наиболее часто встречающееся нарушение осанки у женщин - круглая спина (сутулость). Из приведенных упражнений (облегчить их выполнение поможет рис. 12) 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.

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. Отводит 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.

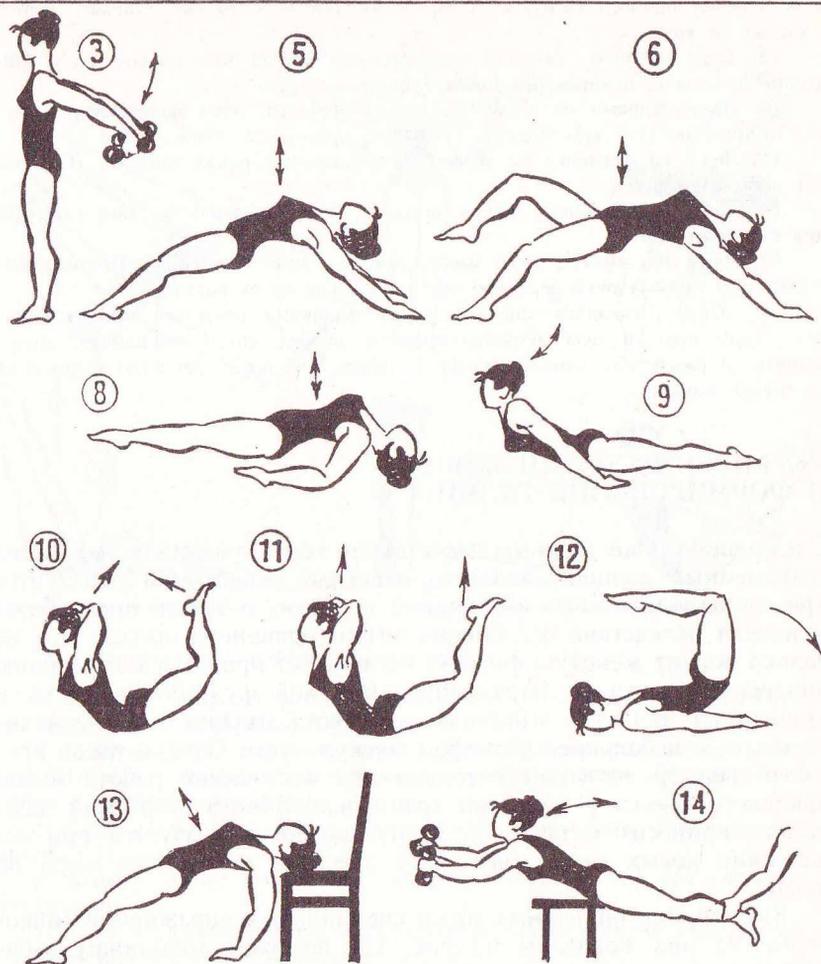


Рис. 12. Упражнения Оля исправления осанки

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 о пол, от-

водить 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 живот. 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. 13) 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.

Д л я м ы ш ц ж и в о т а

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 ФУДИ, выпрямить и опустить.

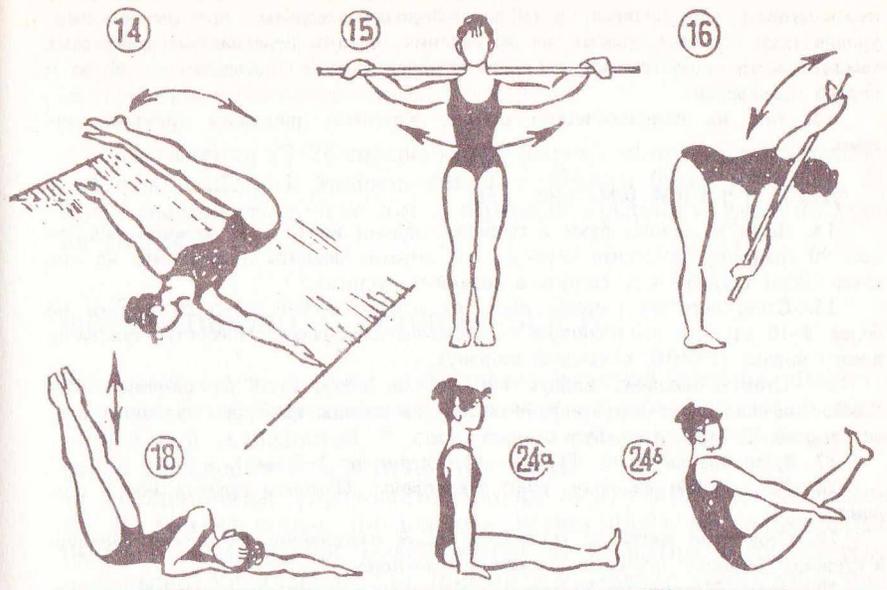


Рис. 13. Упражнения для формирования талии

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, поднимать 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.

1. 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 прямых ног с одновременным отведением их влево и вправо поочередно.

13. Вис на гимнастической стенке. Круговые движения прямыми ногами.

Для талии (см. рис. 13)

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 (2-3x10, в каждую сторону).

16. Стоя в наклоне, корпус параллельно полу, нога на ширине плеч. Гимнастическая палка или гриф от штанга на плечах. Повороты туловища влево-вправо (2-3x10, 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 (см. рис. 13)

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. с. 87.

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 (24, а). 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 (24, б). 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 од-

новременно прямые нога и туловище, а руки перенести вперед (см. 24, б) 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 (15-30 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 уровни здоровья.

ФОРМИРОВАНИЕ КРАСИВОГО БЮСТА

Красивый бюст - важное достоинство женской фигуры. Форма и размеры бюста определяются состоянием грудных мышц, а также структурой железистой и соединительной тканей, объемом жировой прослойки и эластичностью кожи.

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 благотворное 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 40-60 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 сжимании - 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.

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, но 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 пяток 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.

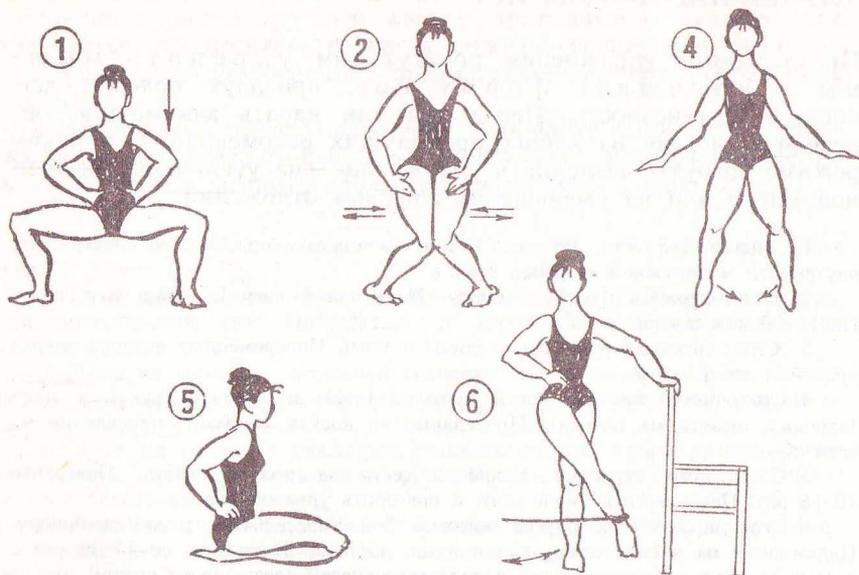


Рис. 14. Упражнения для увеличения мышечной массы на внутренней части бедра

Для уменьшения объема голени вес отягощения следует сократить, а число повторений увеличить до 20-25 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 x 8 - ноги шире плеч, 3 x 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 x 15 раз).

3. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы разведены и стоят на полу, между коленей находится мяч. Сдавливание мяча коленями (4-6 x 5 с).

4. Стоя на скользком паркете в войлочных тапочках, ноги врозь, руки на опоре. Соединить ноги, не отрывая стоп от пола (1 x 8-10 раз). По мере укрепления мышц выполнять упражнение без опоры.

5. Стоя на коленях, носки разведены. Сесть на пол между стопами (1 x 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 («порецки») и вставании из этого положения без помощи рук.

О-образная форма ног корректировке не поддается. 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 включить в разминку, а еще лучше - в заключительную часть тренировки.

**ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ
И ЛЕЧЕНИЕ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ**



УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Что необходимо знать и как правильно действовать, чтобы сохранить здоровье на всю жизнь? Попробуйте воспользоваться рекомендациями, предназначенными для тех, кто находится в состоянии предболезни, страдает различными хроническими заболеваниями или имеет предрасположенность к ним. Эти рекомендации включают комплекс средств физической культуры (питание, закаливание, физическая нагрузка, ауто-тренинг и др.), а также средства и приемы народной медицины, фитотерапии, тибетской медицины, даосизма (древнекитайского учения), индийскую гимнастику йогов, бирманский и точечный массаж. В них учтены рекомендации и таких ученых и целителей, как Г. Шелтон, П. Лрегг, К. Купер, Й. Цуцуми, М. Горен, Д. Гласс, У. Бейтс, А. Корбетт, П. Куренев, А. Залманов, К. Доронина, Ф. Ромашов, Ю. Утехин, Э. Аветисов, В. Диколь, Г. Шаталова, Ю. Николаев, С. Аракелян, Ю. Тарасов.

Физическая нагрузка. Определяющее значение для уровня здоровья имеет образ жизни (табл. 26). 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 последствий 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, появляются одышка, нарушения 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,

Срूपий факторов риска

Сферы	Процент	Группы факторов риска
Образ жизни	49-53	Курение, употребление табака, алкоголя, несбалансированное, неправильное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации (дистресс), адинамия, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации
Генетика, биология	18-22	Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17-20	Загрязнение воздуха и воды канцерогенами, другие загрязнения воздуха и воды, загрязнение почвы, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение	8-10	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания

атеросклероз, кардиосклероз, вегетососудистая и нейроциркуляторная дистония, ревмокардит, аритмия, стенокардия, недостаточность митрального клапана, полиартрит, подагра, ревматизм, радикулит, остеохондроз, расширение вен, язва желудка, невроз, хронические воспалительные заболевания, тонзиллит, холецистит и др. Причем при неврастении лечение бегом дает 100%-й успех, а по данным канадского ученого Т. Ковано, смертность при лечении бегом 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 оказывалась 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.

Подробно методика занятий физическими упражнениями с целью профилактики и лечения различных заболеваний будет рассмотрена ниже.

Питание для здоровья. В лечении и профилактике заболеваний большую роль играет рациональное питание. Перечислим основные правила рационального питания, которые необходимо сделать привычкой, чтобы оставаться здоровым.

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). Так, только при регулярном употреблении каши из пророщенной пшеницы *повышается иммунитет, улучшается зрение, восстанавливается цвет волос, укрепляются зубы, излечиваются экземы, язва желудка*. Рецепт приготовления такой каши приведен в Приложении 3.

3. Необходимо отказаться от употребления соли и сахара и заменить их более полезными продуктами, не вызывающими заболеваний: соль - морской капустой, сельдереем, петрушкой, перцем и другими специями и травами, 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, 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, чечевицу, 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. Так, например, установлено комплексное лечебное воздействие на организм *топинамбура* (стахис, земляная груша), который содержит много биологически активных веществ и микроэлементов. Топинамбур способствует *выводу из организма шлаков, нитратов и фосфатов, а также улучшению зрения*, применяется при лечении *сахарного диабета, язвы желудка, туберкулеза, 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, как и картофель.

Включите в пищевой рацион *морскую капусту*. 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. Морскую капусту полезно добавлять в салаты, солянки, запеканки, овощные оладьи.

Одним из самых важных для здоровья человека растений М. Горен считает *крапиву*. Крапивный сок используется для лечения *язвы желудка, колитов, хронических воспалений почек, малокровия, ревматизма, артритов, кожных заболеваний, мигрени, заболеваний печени и желчного пузыря, почечнокаменной 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*.

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 запиваться водой. Пейте жидкость через 2-3 ч после приема пищи и за 30-60 мин до следующего приема.

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 разнородных продуктов в один прием пищи. Разнообразия в питании достигайте за счет приема различных продуктов в течение дня или недели.

9. Постарайтесь хотя бы один день в неделю полностью обходиться без пищи.

О том, как организовать рациональное питание в целях профилактики и лечения отдельных заболеваний, а также о наиболее эффективных средствах народной медицины, приемах закаливания, точечного массажа, аутотренинга и расслабления, которые помогут сделать ваш организм более здоровым, а жизнь - более радостной и счастливой, - будет рассказано ниже.

Аутотренинг.

1. (Это средство рекомендуют йоги.) Взять в левую руку стакан с простой водой. Над стаканом в течение 3-5 мин, сосредоточившись, поведите 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 за 16 с. Во время задержки дыхания мысленно представьте, как в легких образуется биоэнергия 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.

Массаж. Японский ученый Н. Такухиро рекомендует ежедневно **м а с с и р о в а т ь п а л ь ц ы р у к :** 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 **т о ч е ч н ы й м а с с а ж** - массаж точек общего воздействия (см. рис. 5).

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 П р и л о ж е н и и 5 .

П р о т и в о п о к а з а н и я к з а н я т и я м й о г о й :

повышенная температура;

менструация;

беременность (рекомендуется выполнять специальный комплекс упражнений);

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.

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.

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. Приминать 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 применяется при лечении онкологических заболеваний, застаревших воспалительных процессов, радикулита, гипертонии, склероза, заболеваний крови, астмы, туберкулеза легких, женских заболеваний.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ НА РАННЕЙ СТАДИИ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ АППАРАТУРЫ И ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Человек часто считает себя совершенно здоровым, когда заболевание протекает в скрытой (латентной) форме. Высокочувствительной диагностической аппаратурой, которая позволила бы выявить начальные признаки заболевания, может воспользоваться далеко не каждый. Сложно порой

сделать и полный биохимический анализ крови. Поэтому чаще всего заболевание диагностируется только тогда, когда уже появляются болевые симптомы. Лечить такие заболевания очень сложно, а иногда и бесполезно. Особенно это касается онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Народный опыт, а также данные, накопленные в результате многочисленных исследований, позволяют надежно диагностировать по внешним признакам предрасположенность к заболеваниям или протекающие заболевания на ранних стадиях (иногда значительно раньше, чем с помощью различных анализов), а следовательно, вовремя применить средства профилактики или лечения.

ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ

Способ диагностики по пульсу наиболее полно раскрыт в средневековом тибетском трактате «Чжуд-ши». Однако для его освоения требуется длительная тренировка.

У мужчин нужно обследовать пульс сначала на левой руке, у женщин - на правой.

Взять правой рукой левую руку обследуемого у основания большого пальца и найти пульс. Сила нажима указательного пальца слабая, среднего - более сильная и безмянного-сильная (до кости). Под указательным пальцем будут пульсы сердца и тонкой кишки, под средним - пульсы селезенки и желудка, под безмянным - пульс левой почки.

Если взять левой рукой правую руку обследуемого, то под указательным пальцем будут пульсы легких и толстой кишки, под средним - пульсы печени и желчного пузыря, под безмянным - пульсы правой почки и мочевого пузыря.

У женщин под указательным пальцем на правой руке будут пульсы легких и толстой кишки, на левой - пульсы сердца и тонкой кишки.

Типы пульсов:

мужской пульс - толстый, грубый;

женский — тонкий, быстрый;

пульс бодхисаттвы - далекий, мягкий, податливый.

В «Чжуд-ши» типы пульсов трактуются следующим образом.

Женский тип пульса у мужчин свидетельствует о достаточной прочности организма и предрасположенности к долголетию. Если мужской тип пульса у женщины, то сын будет знаменитым.

Пульс бодхисаттвы у обоих супругов свидетельствует об их здоровье, гармонии и долголетию.

Пульс здорового человека должен быть

ровным и с хорошим наполнением, не иметь затяжек, остановок и других изменений.

Пульс болезней - за 1-2 мин пульс ускоряется или замедляется, сила ударов увеличивается или уменьшается, пульс слабеет или становится напряженным, останавливается или затягивается.

Частый пульс (тахикардия) свидетельствует о *воспалительном заболевании*, редкий (относительно индивидуальной нормы) — о *замедлении обмена веществ, анемии, истощении*. Урежение пульса (брадикардия), достигаемое физической тренировкой, считается благоприятным фактором.

Жесткий, путаный, плохо различимый пульс свидетельствует о *накоплении в организме ядов и его засорении*, пульс мелкий, быстрый, исчезающий при физической нагрузке - о *токсикации организма* мясными продуктами.

При травмах головы, черепа и головного мозга под указательным пальцем пульс будет сильным, напряженным и быстрым соответственно.

Диагностику по пульсу необходимо сочетать с другими методами диагностики.

ДИАГНОСТИКА ПО МОЧЕ

С вечера следует исключить употребление продуктов, способных изменить цвет мочи (чай, кофе, водку и др.). До полуночи моча идет «от пищи», после полуночи - «от болезни». Последнюю нужно собрать для осмотра.

Посуда не должна искажать цвет мочи. Подойдет посуда из стекла, светлого фарфора, бронзы, железа. Посуду из глины, меди, латуни, красного фарфора использовать нельзя.

Моча здорового человека: запах *нерезкий*, осадок выпадает равномерно, пена покрывает всю поверхность жидкости, пар начинает исчезать от краев посуды. Если после исчезновения пара моча будет светло-желтой и прозрачной - человек здоров.

Моча болезней. Желтый цвет горячей мочи свидетельствует о *неблагоприятных изменениях в работе печени и желчного пузыря*, белесый - о *накоплении в организме слизи*, красный - о *заболевании крови*, черный или похожий на радугу - о *накоплении ядов и отравлении ими организма*.

Сильное и долгое испарение указывает на *острый воспалительный процесс*, слабое и долгое - на *скрытый хронический*, слабое и кратковременное - на *ухудшение обмена веществ*.

Густой и неприятный запах мочи образуется при *сильном воспалительном процессе*. Отсутствие запаха или совсем слабый

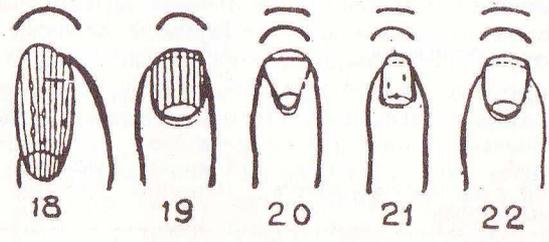
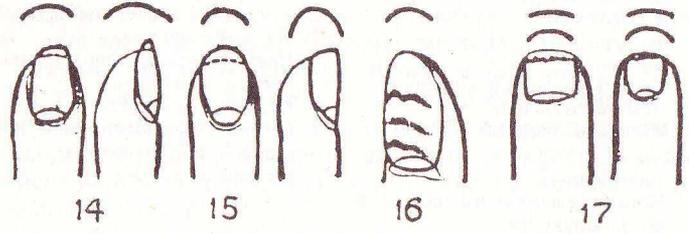
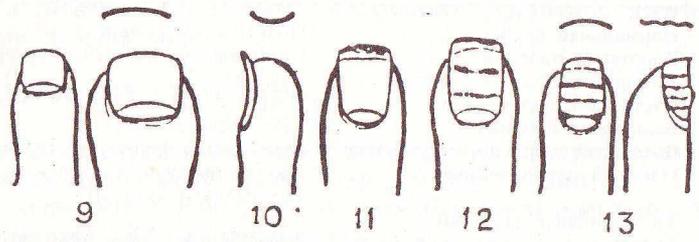
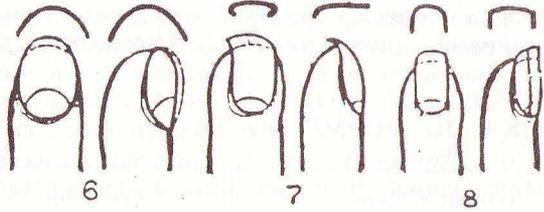
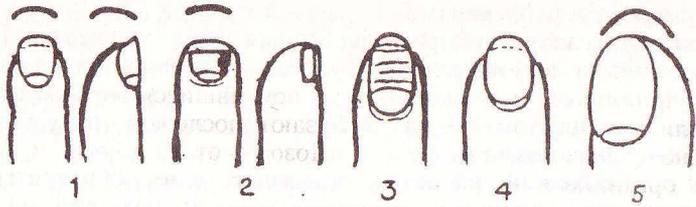
запах указывает на *нарушение (ухудшение) обмена веществ*. Если моча пахнет какой-либо пищей, значит последняя *не переваривается* в организме.

Мелкая, желтая, быстро исчезающая пена указывает на *болезни печени и желчевыводящих путей*, похожая на слюну - на *неблагоприятные изменения слизистой желудочно-кишечного тракта*, красная пена - на *заболевание крови*, радужная - на *отравление организма*.

Осадок, похожий на клок шерсти в воде, образуется при *болезнях крови, печени и желчного пузыря*; похожий на облака - при *болезнях легких*, похожий на гной - при *скоплении гноя* в организме, похожий на песок - при *заболевании почек*.

ДИАГНОСТИКА ПО ФОРМЕ НОГТЯ

№ п/п	Описание ногтя	Состояние здоровья
1	Нормальная форма	Практически здоров
2	Короткий, плоский	Органические заболевания сердца
3	Большой размер полумесяца	Тахикардия
4	Отсутствие полумесяца	Невроз сердца
5	Большой выпуклый	Туберкулез легких
6	Выпуклый с большим полумесяцем	Врожденная форма туберкулеза
7	Плоский искривленный	Бронхиальная астма, бронхит (врожденные формы)
8	Трубовидный высокий	Гак
9	Булавовидная ногтевая фаланга	Врожденные формы психических нарушений, жестокость, агрессивность, бешенство
10	Вогнутый	Наследственные формы алкоголизма
11	Сплюсненно-раздробленный	Глистная инвазия
12	Ломкие желобки	Отложение извести
13	Шлаковые (соленые) слои	Острые заболевания желудочно-кишечного тракта
14	Удлиненный	Сахарный диабет
15	Ноготь безымянного пальца в виде полукруга	Патология почек
16	Миндалевидные прожилки (волны)	Ревматизм, тиф
17	Обгрызенный	Неврозы, гастриты, половые дисфункции у женщин
18	Полоски и вкрапления	Заболевания селезенки и тонкой кишки
19	Полоски	Заболевания кишечника
20	Треугольный	Заболевания позвоночника и спина мозга
21	Дырчатый	Патология селезенки
22	Плоский с возвышением на указательном пальце	Патология селезенки



ДИАГНОСТИКА ПО МОЗОЛЯМ НА НОГАХ

Схемы активных зон на подошвах, составленные древнеки-тайскими учеными, дают возможность диагностировать заболевания по мозолям, появившимся в местах выхода внутренних органов, на кожу стопы. Мозоли, появившиеся от неудобной обуви или из-за плоскостопия, исчезают после смены обуви или правильного подбора супинатора. Мозоли от заболевания како-го-либо органа не исчезнут, если не устранить их причину - перенапряжение или сбой в работе этого органа.

Бывают случаи, когда врач не подтверждает диагноз, поставленный с помощью данного метода. Однако проходит неко-торое время - и болезнь проявляется. Это происходит потому, что мозоли «подают сигналы» на ранней стадии заболевания. Вовремя «услышать» их помогают следующие признаки.

Жесткая мозольная подковка по краям пяток свидетельствует о наличии *неблагоприятных изменений в суставах*.

Мозольные подковки, появившиеся на наружном крае левой и правой ступни, указывают на *заболевание позвоночника*.

Если мозольная подковка с пятки продолжается на внутреннюю часть подошвы, то это является сигналом для углублен-ного обследования *кишечника*.

Мозоль на подошве под правым мизинцем свидетельствует о *нарушениях в работе печени*.

Мозоль под мизинцем левой ноги указывает на *неблаго-приятные изменения в работе сердца*.

Признаком нервного перенапряжения и истощения организма является большая мозоль по подошве напротив четырех пальцев (без большого). Если появление такой мозоли сопровождается кашлем, то необходимо проверить состояние дыхательных путей (зоны нервного перенапряжения и легких находятся на подошве рядом и очень трудно дифференцируются).

На сбой в работе щитовидной железы указывает мозоль или загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног. При большой избыточной массе данный признак в большинстве слу-чаев указывает на *замедленный обмен веществ*, при недоста-точной массе он свидетельствует о том, что *щитовидная же-леза работает в напряженном режиме* и выбрасывает в кровь больше гормонов, чем это необходимо организму.

Мозоль на выпуклом суставе напротив большого пальца ноги является признаком того, что у женщин появилась начальная стадия *дисфункции придатков*, а у мужчин - *простатита*.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО ДРУГИМ ПРИЗНАКАМ

При написании этого раздела были использованы работы Г. Айхары, М. Куси, К. Беляева, Р. Уолфорда, М. Платена.

Нарушения в работе органов и систем организма указанные авторы рекомендуют определять по следующим признакам.

Постарайтесь дотронуться до мочки правого уха правой рукой, обхватив ею шею спереди назад. Если не достали, то вам необходимо *сократить прием пищи животного происхождения*, содержащей большое количество холестерина.

Темные круги под глазами свидетельствуют о том, что *на- чались сбои в работе почек*.

Красные прожилки на белках глаз указывают на *истощение нервной системы*, а также на *физическую и умственную уста- лость*.

Об ухудшении работы кишечника свидетельствует растянутая нижняя губа.

Вертикальная морщинка между бровями является признаком того, что *печень работает в напряженном режиме*. Необходимо уменьшить объем пищи, и в первую очередь сократить потребление алкоголя, сладостей, жирной пищи как животного, так и растительного происхождения.

На сбои в работе печени указывают также внезапные вспышки гнева.

Выпадение волос спереди свидетельствует об избыточном употреблении сахара и сладких напитков, чая, кофе. *Выпадение волос на макушке* - об употреблении большого количества пищи животного происхождения.

Существуют надежные внешние признаки выраженного *атеросклероза*. Это заболевание легко определяется по типу ожирения. Патологическим является центральное ожирение, когда основная масса жировой ткани находится в области живота, внутренних органов брюшной полости и грудной клетки. Ноги и руки при этом непропорционально худы. При другом типе ожирения - периферическом - болезненные склеротические изменения встречаются значительно реже или отсутствуют вообще.

На атеросклероз указывают также такие признаки, как наличие ночного храпа и увеличенная площадь ахиллова сухожилия.

Степень склеротических изменений определяется по выраженности диагональной складки на мочке уха; чем больше выражена складка и чем выше возраст, тем более сильно склерозированы сосуды и тем выше степень риска возникновения

инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Страх и беспокойство могут быть обусловлены избыточным употреблением сахара и изделий из него или плохой работой почек. Необходимо попробовать снизить количество выпиваемой в течение дня воды и тем самым уменьшить нагрузку на почки или воспользоваться другими средствами профилактики и лечения заболеваний почек.

На нарушение *противораковой защиты кишечника* указывает красный цвет мочи после приема сока свеклы. (При здоровом кишечнике сок свеклы мочу не окрашивает.) Необходимо как можно быстрее восстановить нормальную микрофлору толстого отдела кишечника, устранить завалы каловых камней.

Толстая шея, двойной подбородок, пухлые щеки (особенно у детей) являются признаками нездоровья. Они свидетельствуют *о плохом пищеварении и накоплении ядов в организме.* Бурая и красная окраска шеи указывает на *воспаление органов брюшной полости.* Если по шее провести пальцем, то при здоровом организме палец не оставит следа на коже, при больном - появится белый след.

Розовые угри, краснота и угревая сыпь, появляющиеся после 40 лет (чаще у женщин) на щеках, носу, лбу и подбородке, могут быть следствием *хронических заболеваний печени, желудка и кишечника.*

Юношеские (вульгарные) угри, которые бывают до 25-27 лет, являются признаком жирной кожи, часто обусловлены чрезмерным употреблением жирной, острой и раздражающей желудочно-кишечный тракт пищи.

При появлении указанных признаков заболеваний используйте рекомендации по их лечению, изложенные в книге.

ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Для комплексной оценки биологического возраста можно воспользоваться показателем уровня физического здоровья (см. табл. 2). 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 защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттяните ее на 5 с. Если следы защемления 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. Поставайтесь 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.

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 продуло», возникают инфекционные, иммунные и аллергические, а также онкологические заболевания. Предлагаем познакомиться с лучшими средствами для повышения защитных сил организма в любом возрасте.

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Физическая нагрузка. Лучшим средством для повышения иммунитета человека в любом возрасте является комплексная оздоровительная физическая тренировка с оптимальной нагрузкой. О ней подробно было рассказано в первой части книги.

Существенное влияние на устойчивость к заболеваниям оказывают *здоровое питание* (достаточное количество необработанной свежей пищи и воды), *периодическое голодание* и *закаливание*. Очень эффективными для повышения иммунитета являются *занятия йогой*.

Закаливание - одно из лучших средств для тренировки иммунной системы. Наиболее ответственный период для начала закаливания - грудной возраст. В течение первого года иммунитет ребенка еще достаточно высок, но если его не поддерживать, то начинается постепенное снижение устойчивости организма к заболеваниям. Очень часто можно слышать от молодых мам, что «...до года ребенок ничем не болел, а как отдала 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° С), теплая вода нужна лишь в гигиенических целях. Не бойтесь, что ребенок простудится — на холодной раздражитель его организм мгновенно ответит резким усилением обмена веществ. Если страх победить не удалось, то начните закаливание прохладной водой (от 14 до 25° С). 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 промассажируйте 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.

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 яри регулярном посещении бани 15-25 мин в 3-4 захода, отдых между заходами от 5 до 15 мин; оптимальная температура в парилке 60—70° С, в сауне - не более 90° С (более высокая температура в сауне - 130° С 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 полук.

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.

Голодание. Повысить иммунитет организма, активизировать его защитные силы помогает периодическое голодание. 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, имеющихся 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 рекомендуются гречневая, овсяная, пшеничная, 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.

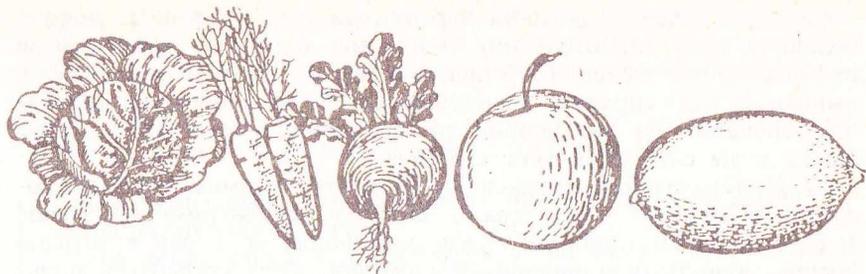
Лица, привыкшие к чаю, кофе, пиву и другим напиткам, могут испытывать к концу дня головные боли (в результате очищения организма от ядов).

Допускается на стакан воды добавить U_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 рекомендует 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 ку-



рению 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 Б. Перри): тертые сырые морковь, свеклу, капусту и яблоки заправить соком лимона или апельсина.

В последующие приемы пищи лучше также употреблять овощи и зелень.

В. А. Мионов 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° С, в которой растворены 2-3 кристаллика 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, а вот упражнения на гибкость и йогу выполнять в прежнем объеме. Занятия никаких неприятных ощущений не вызывают и только способствуют достижению чувства комфорта. Однако специалисты по йоге не рекомендуют сочетать йогу с голоданием.

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, подо-

рожник и др.) на стакан кипятка или $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды на стакан воды.

5. Период выхода из режима голодания должен быть таким же, как и период самого голодания.

Выход из 3-с уточного 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 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».

Сыроедение как средство повышения иммунитета. 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 питания 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, корней 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 размельченные 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.

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

мелко нарубленных, 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 мелко нарубленных, 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 $\frac{1}{2}$ 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 рубленных 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 прорастать, 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 $\frac{3}{4}$ стакана воды, процедить через сито и слегка протереть. Употреблять как приправу. Если употреблять отдельно, то с $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда.

13. 1 среднюю морковь подать, отрезав кончик и основание, окружив ее листьями латука, шпината или шавеля.

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 стаканах 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 промолот.

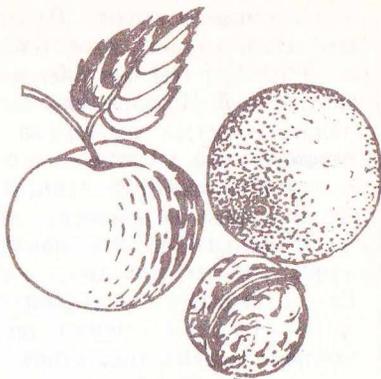
18. 1 стакан кислого или свежего молока смешать с 200 г свежих давленных ягод, прибавить щепотку имбиря, корицы или кардамона, примешать 2 ст. ложки овсяных хлопьев, настоять 30 мин.

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 $\frac{1}{2}$ стакана молока.

22. Смешать $\frac{1}{2}$ ст. ложки геркулеса, $\frac{1}{2}$ 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 рубленного 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 V_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 «гофио». 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 кислогато, добавить 1У₂ ч. ложки меда.

34. Намочить в небольшом количестве воды 50 г сухого гороха на 24-48 ч, потолочь, приправить 76 г рубленой свежей капусты, добавить 10 грецких орехов и 1-1½ 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 (1½ средней моркови), 1½ 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 настроем 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 1½ ч. ложки 3 раза в день, запивая холодной водой. *Способствует выведению из организма с потом и мочой вредных веществ, снижающих иммунитет.*

3. Для повышения иммунитета у детей эффективно купание малыша в настое яичной скорлупы. Собрать скорлупу с 15-20 яиц, предварительно их необходимо тщательно (с хозяйственным мылом) вымыть и сварить. Снять скорлупу, сложить ее в 3-литровую банку, залить 3 л кипятка и настаивать сутки. Эту воду можно использовать и для умывания малышей, давая ее пить, а также готовить на ней пищу.

4. 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 зуб, 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.

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 интоксикациям, образованию опухолей и другим чуждым организму процессам.

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. Оставаться 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 раскрыты, 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 шеи, ликвидирует излишние жировые отложения на шею и отложения солей в шейном отделе позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, снижает повышенную функцию щитовидной железы.

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.

Точек всего 9 (рис. 15), 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 и массаж выполнять через каждые 30-40 мин (каждую точку по 10-15 с).

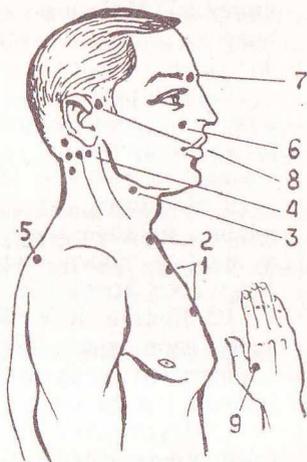
Средства против гриппа и простудных заболеваний. Частые простуды, бронхопневмония, различные нарушения работы желез и почек являются следствием дефицита витамина А в организме. Источниками витамина А являются сливочное масло, сливки, сыр, молоко, почки, печень, салат-латук, зеленые овощи, ботва корнеплодов.

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. По-

Рис. 15. Точечный массаж для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям

этому при простудах целесообразнее применять средства, мобилизующие 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 походить 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 для лечения 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 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.

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 с векольного 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 эту 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 35 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 травы 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 порезать 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 $> \frac{1}{2}$ 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 через час в течение всего дня.

5. Гоголь-моголь. Взбить яичные желтки с сахаром и ромом. Принимать натощак.

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.

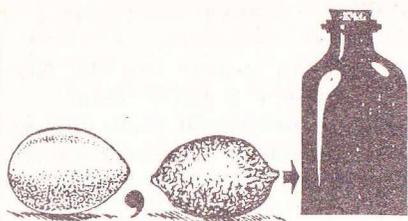
11. Выбрать редьку с хвостиком, срезать верх и выдолбить на 1/2 внутреннюю часть, в которую положить немного меда. Редьку поставить на банку или на стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через 3-4 ч в редьке наберется сок, сок слить в стакан, а в редьку снова положить мед. Редька пригодна в течение 2 дней, затем она высыхает 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 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 (нехолодное) место. Держать до растворения яичной скорлупы (6-8 дней). Подогреть мед (он 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 бронхолегочных 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 прокипятить. 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 питьевой 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 появ-

ления 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° С). 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.

Следующие средства от ангины рекомендует народная целительница К. Доронина.

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 вершок, сделать в большей части ямку, положить туда меду, прикрыть вершком 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° С) и добавить 1 бутылку столового уксуса. Намочить в этой смеси простыню, выжать и сразу обернуть ею 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 ноги 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 анги-нах, горловом кашле, инфекционных ларингитах* детям - по 1 ч. ложке, в 3 рослым - 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), можно воспользоваться одним из следующих средств:

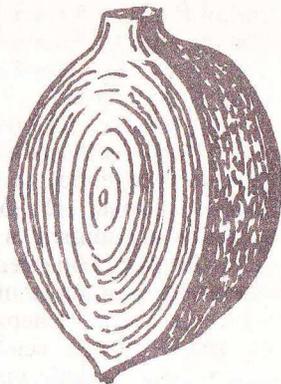
1. Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половин приложить к чирью. Пока лук горя-

чий, 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.

При ячмене на веках эффективно любое из описанных ниже средств:



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. Повторить 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 прогреть больное место.

От лихорадки на губах. При первых признаках лихорадки:

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, порезанных 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.

Дополнительно 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 порезать, 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 *благоприятно влияет на работу кишечника и успокаивает нервную систему.*

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ, НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА

Ожирение - это серьезное заболевание, обусловленное глубокими нарушениями обменных процессов в организме. Всего 5 кг лишней массы увеличивает 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 ускоряет жизнь человека в среднем на 10-12 лет). Однако бороться с ожирением можно, если знаешь причины появления избыточной массы.

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 возни-

кает 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.

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 съеданной пищи Россия занимает одно из первых мест в мире - в день на одного человека приходится в среднем 3443 ккал. Для сравнения: на одного человека в странах Западной Европы приходится 3378 ккал, а на одного жителя Гималаев (народность хунза) - 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 незначительным 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 и 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 и увеличивается.

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. 27, 28.

Для снижения массы тела при ожиреш/и 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-

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

Таблица 28. Определение нормальной массы тела детей и подростков

Рост, см	Масса, кг			Рост, см	Масса, кг		
	сухоша- вых	средних	коре- настных		сухоша- вых	средних	коре- настных
Мальчики, юноши							
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	2,1-23,5	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	15-28	28-32	32-36	180	60-65	65-70	71-77

2 года) произойдет перестройка в организме, пищеварительные процессы начнут протекать 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 подсолненная пища покажется вам пересоленной и невкусной, а выработанная здоровая привычка останется с вами на всю жизнь.

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.

Способы приготовления каши, обеспечивающие максимальное сохранение полезных веществ, см. в П р и л о ж е н и и 3.

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 обеспе-

чиваться 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 вечерние - откладываются в виде жира. Голод, который особенно сильно ощущается в вечернее время, утоляйте сырыми овощами. Лучше есть поменьше, но почаще.

Человек с трудом различает чувства голода и жажды. Не ешьте постоянно, попробуйте только попить.

6. Для снижения массы 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. 29), тщательно выполняя рекомендации по питанию.

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.

7. Физическая нагрузка должна быть достаточно длительной, так как в течение первых 20 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 нагрузкой для профилактики и лечения ожирения были приведены в разделах «Повышение общей выносливости и работоспособности» и «Комплексы упражнений для формирования красивой фигуры».

8. 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.

9. Наряду с аэробной нагрузкой обязательно включите в занятия упражнения на гибкость. В результате выполнения этих упражнений жировая ткань заменяется на мышечную, существенно

Таблица 29. 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

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 разделе «Развитие гибкости».

10. Многие желающие избавиться от лишних жировых отложений опасаются, что похудение 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. разделы «Развитие силы и силовой выносливости» и «Комплексы упражнений для формирования красивой фигуры»). Женщинам, да и мужчинам тоже рекомендуется в первую очередь выполнять упражнения для мышц груди, живота и талии.

11. 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 помогают контрастный душ и обертывание тела мокрой холодной простыней; эти процедуры обеспечивают прекрасный массаж капилляров кожи, повышают ее эластичность.

12. 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 «Средства повышения иммунитета».

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.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания в развитых странах служат причиной 50% всех смертных случаев. Вследствие этих заболеваний 45% мужчин не доживают до 60 лет. Рассмотрим основные причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также средства и методы их профилактики и лечения.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз - наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, заключающееся в поражении стенок артерий. Развитие атеросклероза влечет за собой ишемическую болезнь сердца (а значит, инфаркты миокарда), сужение сосудов головного мозга (инсульты), склероз почек и их недостаточность, развитие тяжелых форм диабета вследствие склероза сосудов поджелудочной железы, периферические эндартерииты, переходящие в гангрену конечностей, и другие заболевания, снижающие работоспособность и приводящие к преждевременной смерти.

Атеросклероз, постепенно поражающий артерии, вошел в жизнь современного человека вместе с вытеснением натуральной пищи жирными и сильно переработанными продуктами, вместе с автомобилями, сигаретами и стрессами. Причем это заболевание может развиваться с детства - в артериях начинают появляться жировые прослойки, а в дальнейшем - толстые жировые бляшки. Человек же при этом никаких симптомов болезни не ощущает, чувствуя себя вполне прилично, на вид - розовощекий здоровяк, в медицинской книжке запись «практически здоров».

Однако при вскрытии 200 погибших летчиков в армии США, средний возраст которых составлял 22 года, было установлено

атеросклеротическое поражение коронарных сосудов. Причем у каждого четвертого просвет артерий оказался суженным на 20%, а у каждого десятого - на 50%. До тех пор, пока артерии не будут закупорены более чем на 85%, человек обычно ничего не замечает.

При дальнейшем развитии болезни холестериновые бляшки могут перекрыть коронарные артерии, поставляющие кровь в сердечную мышцу. При отмирании части мышцы возникает инфаркт миокарда. Если нарушается подача крови в мозг, наступает мозговой инсульт.

Сейчас уже известны причины атеросклероза. Что нужно изменить в образе жизни, чтобы сделать артерии чистыми и здоровыми и предотвратить болезнь?

В первую очередь необходимо устранить шесть основных факторов риска развития атеросклероза. Три из них создают непосредственную угрозу здоровью - это высокий уровень холестерина, высокое артериальное давление и курение. Существенно повышают вероятность заболевания еще три фактора: низкая двигательная активность, избыточная масса тела и стресс. Каждый из перечисленных факторов риска увеличивает вероятность болезни в 2-3 раза. Так, атеросклероз у тучных людей возникает на 20 лет раньше, чем у лиц с нормальной массой тела. Причем каждый пятый человек с 10 кг и каждый второй с 20 кг избыточной массы тела умирают от этого заболевания до 50 лет. Наличие сразу нескольких факторов риска резко усугубляет опасность возникновения атеросклероза.

Таким образом, для профилактики и лечения атеросклероза необходимо изменить привычки, которые складывались в течение всей жизни. Трудности придется преодолевать только в первое время. В дальнейшем новый образ жизни станет привычным, а шансы на долгую здоровую жизнь значительно возрастут. Причем если болезнь прогрессирует, то ее можно остановить, а в недалеком зашедших формах - и повернуть вспять (атеросклероз обратим на определенных стадиях развития).

Для курящих: как можно быстрее необходимо избавиться от этой дурной привычки. У человека с большим стажем курения сосуды изнашиваются на 10-15 лет раньше, чем у остальных людей.

Профилактика и лечение атеросклероза и сопутствующих ему заболеваний с помощью физической нагрузки обеспечиваются за счет следующих изменений в организме.

1. В крови лиц, занимающихся оздоровительной тренировкой

с аэробной направленностью (длительный бег, ходьба на лыжах, плавание и др.), обнаружено очень много липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина). Эти вещества и позволяют поддерживать кровеносные сосуды здоровыми и тем самым препятствовать развитию атеросклероза. Процент «хорошего» холестерина значительно повышается, если объем бега в неделю составляет около 20 км при 2—3-разовых занятиях. У представителей других видов спорта (борцов, боксеров, фехтовальщиков, спринтеров, прыгунов, метателей) уровень и соотношение липопротеидов в крови не отличается от среднестатистических величин, характерных для лиц, не занимающихся спортом.

2. Оптимальная аэробная нагрузка разжижает кровь, что благоприятно сказывается на кровотоке.

3. Физическая нагрузка, увеличивая разветвленность капилляров, в случае возникновения тромбоза (закупорки) сосуда обеспечивает возможность кровотока по коллатеральному (окружному) кровообращению. Так, отечественный физиолог Ф. З. Меерсон провел следующий опыт: у тренированных и нетренированных крыс был вызван искусственный инфаркт путем перевязки сердечных артерий. В группе нетренированных крыс были зафиксированы 60% смертельных случаев от инфаркта, в группе тренированных - только 8%.

Лечение атеросклероза с помощью физической нагрузки лучше всего начать с ходьбы (табл. 30).

Таблица 30. Программа ходьбы для лиц, страдающих атеросклерозом с ишемической болезнью сердца без осложнений (по К. Куперу)

Неделя	Дистанция, км	Время, мин. с	Частота занятий в неделю	Неделя	Дистанция, км	Время, мин. с	Частота занятий в неделю
1	1,6	22.00	3	10	3,2	31.30	5
2	1,6	21.00	3	11	3,2	31.00	5
3	1,6	20.00	3	12	4,0	39.00	5
4	1,6	18.00	4	13	4,0	38.00	5
5	1,6	17.00	4	14	4,0	37.45	5
6	1,6	16.00	4	15	4,8	48.00	5
7	2,4	24.00	4	16	4,8	47.00	5
8	2,4	23.00	4	17	4,8	46.00	5
9	3,2	32.00	4	18	4,8	Менее 45.00	5
					или 6,4	Менее 60.00	3

После обострения атеросклероза (инфаркт, инсульт) занятия по этой программе можно начинать не ранее чем через 2 месяца после приступа под наблюдением врача и при полном отсутствии болевых ощущений.

Многo опробована методика занятий и при небольших болевых ощущениях в области сердца, возникающих во время ходьбы. С помощью секундомера или часов с секундной стрелкой следует определить время от начала ходьбы до момента появления неприятных симптомов, а также частоту сердечных сокращений за 6 с.

На последующих занятиях в течение 1 —2-й недели длительность нагрузки нужно снизить на несколько минут, если боль возникала после 3 и более минут ходьбы, и на несколько десятков секунд, если боль возникала на первой-второй минуте. Важно, чтобы ЧСС не превышала 10 ударов за 6 секунд. Таким образом, адаптация к нагрузке происходит в безопасной зоне.

Через 1-2 недели при такой же ЧСС продолжительность ходьбы увеличивается до момента появления болевых симптомов (как на первом занятии). В большинстве случаев неприятные симптомы уже не ощущаются. Потренировавшись неделю с такой нагрузкой, увеличьте время ходьбы еще на 1-2 мин. Если снова возникает боль, то добавленное время нужно уменьшить, чтобы предотвратить ее появление. Таким образом, прибавляя каждую неделю по 1-2 мин, можно подойти к программе, рекомендованной К. Купером (см. табл. 22). В некоторых случаях, если дополнительное время измеряется секундами, этот период может продолжаться около года. При отсутствии адаптации организма (боль в течение 2-3 недель не «отодвигается» или начинает возникать еще раньше) лечение ходьбой необходимо прекратить.

Данный способ лечения более индивидуален, чем жесткие программы. Он оправдал себя и при реабилитации после инфаркта миокарда с помощью бега (спустя 10-12 мес после приступа). В этом случае отрезки дистанции при очень медленном беге (ЧСС не более 11 ударов за 6 с) должны быть более короткими, за одно занятие следует пробегать несколько отрезков, в перерывах между бегом выполнять ходьбу в среднем темпе (в качестве отдыха).

Профилактика и лечение атеросклероза на отдельных участках кровеносного русла осуществляются за счет усиления кровообращения в нужной области. Это обеспечивается с помощью целенаправленных воздействий. Например, для усиления мозгового кровообращения необходимы упражнения для мышц шеи, массаж шеи и головы.

Особенности питания при профилактике и лечении атеросклероза. Понизить уровень холестерина в крови (липопротеидов низкой плотности) поможет употребление меда (50 г в день; эту дозу нужно распределить на небольшие порции и принимать так в течение 1-2 мес), прополиса (маточного молочка пчел) - 20 г под язык 3 раза в день в течение 10-20 дней, свеклы (но не свекловичного сахара!), капусты, огурцов, тыквы, зеленого горошка, лука, кабачков, кукурузных отрубей, яблок (2—3 яблока в день снижают количество холестерина в крови на 10% и более), моркови (регулярное употребление моркови помогает снизить уровень холестерина на 20%), морской капусты. Одновременно следует ограничить употребление мяса, животных жиров, сахара, яиц.

Для профилактики и лечения атеросклероза полезно употреблять продукты, содержащие витамин Е: ростки пшеницы, подсолнечное масло, кашу из цельных зерен, коричневый рис, желток, салат. Витамин Е является хорошим антитромбином — он снижает свертываемость крови, способствует очищению вен и артерий от сгустков крови, а также укреплению капилляров и расширению вен.

Установлено, что для организма опасен не сам холестерин, а его окисленные формы. Так, у животных, которым давали с пищей неокисленный холестерин, атеросклероз был выражен слабо или вообще не развивался. Однако если к рациону добавляли даже небольшое количество окисленного холестерина, у животных наблюдались выраженные атеросклеротические изменения.

Продукты, содержащие окисленный холестерин:

несвежие животные жиры;
жиры, прошедшие глубокую термическую обработку (тушение, жарение и др.);
консервы, колбасы, твердые сыры, яичный порошок.

Но и неокисленный холестерин становится опасным (атерогенным) при недостатке в организме антиоксидантов (витаминов Е, А, каротиноидов и др.). В большом количестве антиоксиданты содержатся в сырой растительной пище, зелени, цельных зернах и крупах.

Существует еще одна причина развития атеросклероза, о которой знают немногие. Это употребление несвежего или термически обработанного растительного рафинированного масла. Если на таком растительном масле готовить пищу (жарить или тушить), то организм не только получит избыток пероксидов (перекисей), но и лишится значительной части внутренних за-

пасов антиоксидантов. Попробуйте жарить на воде, а масло добавлять в готовое блюдо. Источником пероксидов является также рафинированное растительное масло, и не подвергнутое термической обработке, но стоявшее долго на свету в тепле, при доступе кислорода воздуха. В день следует употреблять 1-2 ст. ложки свежего нерафинированного растительного масла, дополнительно включать в рацион питания орехи, семечки, цельные зерна и крупы.

Пути устранения остальных факторов риска заболевания атеросклерозом: снижение массы тела и артериального давления, приемы нейтрализации последствий стресса - раскрываются в соответствующих разделах книги.

Народные средства и средства фитотерапии.

Программу борьбы с атеросклерозом дополните следующими средствами из арсенала народной медицины и фитотерапии.

1. Десертную ложку цветков гречихи заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 ч в закрытом сосуде, процедить. Принимать по V_2 стакана 3-4 раза в день за час до еды.
2. Свежие луковицы чеснока употреблять по 2-3 зубчика ежедневно. Чтобы отбить запах чеснока (и лука), нужно пожевать петрушку или ломтик лимона.
3. Положить в бутылку емкостью 0,5 л 300 г вымытого и очищенного чеснока и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель и принимать ежедневно по 20 капель на 0,5 стакана молока.
4. Заварить 1 ст. ложку листьев березы повислой стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.
5. Заварить 1 ст. ложку цветков боярышника стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по V_3 стакана за 30 мин до еды (средство применять под контролем врача).
6. Заварить 1 ст. ложку соцветий бессмертника песчаного стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через 30 мин после еды.
7. Заварить 1 ч. ложку листьев крапивы двудомной стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.
8. Поместить 2 ст. ложки плодов шиповника в термос, заварить стаканом кипятка, настоять 10 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2-3 раза в день до еды.
9. Столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника заварить стаканом кипятка, настоять 10 мин. Выпить в течение 1 ч небольшими глотками (суточная доза).

10. Хорошо вымытые листья подорожника нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, прокипятить на слабом огне 20 мин. Принимать по 2-3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

11. Ежедневно употреблять сок одного лимона. Этот сок содержит большое количество калия и рутина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов.

12. Утром за 1-1,5 ч до завтрака и через 2-3 ч после ужина съедать по одному яблоку.

13. Ежедневно пить стакан снятого (обезжиренного) молока.

14. стакан лукового сока (лук натереть на терке и выжать сок через двойной слой марли) смешать со стаканом меда (закристаллизовавшийся мед нужно слегка подогреть на водяной бане). Хранить в стеклянной посуде, закрытой пробкой или крышкой, в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды или через 2-3 ч после приема пищи. Курс лечения - 2 месяца. При неполном выздоровлении курс лечения продлить еще на 2 месяца. Средство эффективно при *церебросклерозе*.

При стенокардии, ишемии:

натереть 1 ч. ложку свежего хрена и добавить мед, суммарное количество хрена и меда не должно превышать 1 ст. ложки. Съесть эту смесь натощак за 1 ч до завтрака. Срок лечения не более 30 дней;

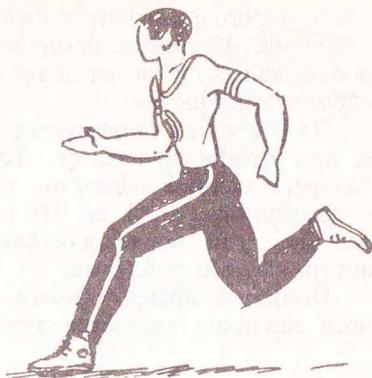
взять 1 л меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, промыть и натереть на терке (можно пропустить через мясорубку). Все смешать и поставить закрытым в прохладное место на неделю. Принимать по 4 ч. ложки (с интервалом 1 мин) 1 раз в день.

Для профилактики и лечения атеросклероза, стенокардии, инфарктов, инсультов:

разрезать на части 2 средних лимона и 2 апельсина, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Эту массу смешать с 2 ст. ложками меда. Выдержать в стеклянной банке одни сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Принимать по 2-3 ч. ложки в день с чаем или перед едой;

смешать 1 ч. ложку меда, сок половины лимона, $\frac{3}{4}$ стакана кипяченой воды и пить 1 раз в день на ночь;

очистить от кожуры пол-лимона, измельчить, залить стаканом отвара хвой (1 ст. ложку хвой на стакан кипятка, кипятить 15 мин, процедить) и принимать за час до еды или через час после еды (до двух лимонов в день) в течение 2-3 недель. После месячного перерыва курс повторить.



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Повышенное артериальное давление имеют 33% мужчин среднего возраста, проживающих в крупных городах (для женщин этот показатель несколько ниже). По данным Всемирной организации здравоохранения, мужчины в возрасте свыше 35 лет с артериальным давлением более 150/100 живут на 16 лет меньше, чем мужчины с давлением 120/80.

Одной из основных причин, вызывающих гипертонию, является малоподвижный образ жизни и избыточная масса (1 кг избыточной массы тела обуславливает повышение артериального давления на 2 мм рт. ст.).

Немаловажную роль в возникновении гипертонии играет употребление повышенного количества поваренной соли: избыток соли в пище увеличивает риск возникновения гипертонии в 7-11 раз. Почки могут вывести в сутки не более 5 г соли. Поэтому при превышении этой нормы необходимо максимально активизировать выделительную функцию кожи с помощью парной бани и физических упражнений.

Способствует повышению давления и избыточное употребление белков животного происхождения, поэтому в рационе необходимо уменьшить долю этих продуктов и увеличить количество сырых овощей и фруктов. У вегетарианцев, как показали исследования, артериальное давление ниже, чем у лиц, употребляющих мясную пищу.

Профилактика гипертонической болезни с помощью физической нагрузки сводится к тому, чтобы регулярно выполнять малоинтенсивную работу достаточно длительное время: 3-4 раза в неделю по 40-60 мин (быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде или любая другая работа аэробного характера). Такая нагрузка снижает уровень норадреналина в крови, избы-

ток которого приводит к сжатию сосудов и повышению кровяного давления. Методика освоения указанных объемов нагрузки подробно изложена в разделе «Повышение общей выносливости и работоспособности».

Для лечения гипертонии применяется такая же нагрузка, как и при профилактике ее. Только период освоения необходимых оздоровительных средств и, соответственно, лечения может продолжаться от 2 до 10 и более лет: чем сильнее запущена болезнь, тем более длительный срок требуется для снижения артериального давления.

Особенно эффективными средствами нормализации артериального давления являются оздоровительный бег, плавание.

Специальные упражнения для снижения давления.

1. Медитация. Сесть, скрестив ноги по-турецки, руки свободно положить на колени. Взгляд направить в бесконечность. Все внимание сосредоточить на дыхании. Спина должна быть выпрямлена, плечи немного опущены. Время медитации 5-10 мин.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать каждую ногу (прямую) до угла 90° попеременно по 10 раз. При поднимании ноги-вдох, при опускании - выдох.

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать прямые ноги до угла 90° 10 раз. При поднимании ног-вдох, при опускании-выдох.

4. Вис на перекладине или сучке дерева от 10-20 с (начальная доза) до 3-4 мин утром и вечером перед сном. Упражнение снимает напряжение с межпозвоночных дисков. (В течение дня диски сжимаются, что приводит к повышению давления в сосудах, обслуживающих позвоночный столб.)

Однако следует заметить, что снижение артериального давления с помощью физической нагрузки или других приемов происходит в том случае, если гипертоническая болезнь имеет функциональный характер. Если же гипертония вторична - т. е. возникла как следствие другого заболевания (например, почек), то лечить необходимо сначала основное заболевание. В этом случае попытки использовать для лечения физическую нагрузку чаще всего приносят отрицательные результаты.

В н и м а н и е !

применять лечебную дозу физической нагрузки только в том случае, если ваше верхнее артериальное давление не превышает 200 мм рт. ст., а нижнее - 110 мм рт. ст. При превышении этих цифр сначала с помощью медикаментозных средств понизьте давление до указанной границы и лишь затем приступайте к занятиям;

в комплексных занятиях не применяйте нагрузку на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, а также не выполняйте упражнений, связанных с натуживанием или с резким изменением положения туло-

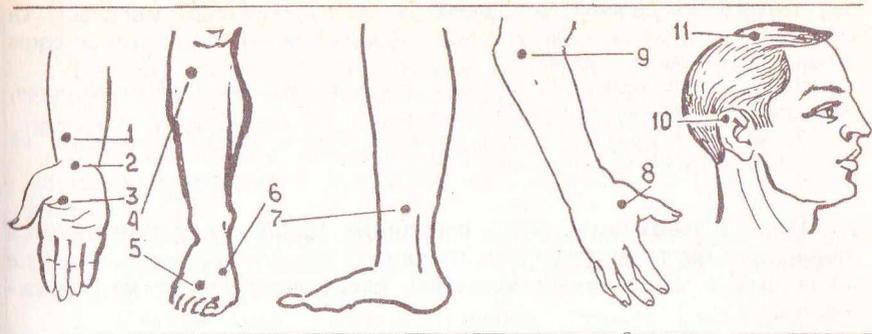


Рис. 16. Точки Оля массажа при гипертонии

вища (например, глубокие наклоны). Рекомендуется выполнять только малоинтенсивную работу и несколько упражнений на гибкость.

Точечный массаж. Помочь привести в норму артериальное давление позволяет и точечный массаж (акупрессура). Однако нужно помнить, что хроническим гипертоникам он не поможет. Точечный массаж эффективен лишь при подъемах кровяного давления функционального, преходящего характера.

За одну процедуру используют 4-6 точек (рис. 16). Массаж проводится в периоды повышения кровяного давления, но не более 1 раза в день.

Точки 1-10 - симметричные, массировать их лучше одновременно.

Точка 1. Располагается на запястье на расстоянии 1,5 цуня от ладони, напротив среднего пальца (определение цуня см. рис. 10).

Точка 2. Располагается на середине проксимальной складки лучезястного сустава, между сухожилиями.

Точка 3. Располагается в центре ладони. Когда рука сжата в кулак, на точку попадает безымянный палец.

Точка 4. Располагается ниже колена, чуть смещена наружу. Если прижать центр ладони к коленной чашечке (пальцы вместе), то кончик среднего пальца укажет на высоту расположения точки, а мизинец-то, насколько она смещена кнаружи.

Точка 5. Располагается во впадине между основаниями второго и третьего пальцев стопы.

Точка 6. Располагается во впадине между основаниями первого и второго пальцев стопы.

Точка 7. Располагается на внутренней поверхности голени, у кости на расстоянии 3 цуней от лодыжки.

Точка 8. Располагается на тыльной стороне кисти. В этом месте, если выпрямить кисть и прижать большой палец, образуется возвышенность. Если палец отвести-заметно углубление.

Точка 9. Располагается в области локтевого сустава. При сгибании руки образуется локтевая складка, у наружного края которой в месте нахождения точки прощупывается впадина.

Точка 10. Располагается в ушной раковине, на дне треугольной ямки, находящейся в верхней ушной раковине.

Точка 11. Одиночная, располагается на темени, близко к макушке, на расстоянии 8 цуней от переносицы.

При повышенном внутричерепном давлении рекомендуется периодически запрокидывать голову назад на 1-2 мин, а также включить в ежедневный комплекс следующие йоговские упражнения.

Капола 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 плечей. 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. Эти упражнения также способствуют укреплению десен и зубов, помогают нормализации давления при гипертонии, улучшают состояние глазного дна, органов слуха, вестибулярного аппарата, эндокринных желез, разглаживают морщины на лице.

Народные средства. Дополнить программу нормализации артериального давления позволит использование приведенных ниже средств.

1. Одну дольку чеснока утром проглотить целиком, не разжевывая, запив небольшим количеством воды.
2. Отвар картофельной шелухи (очистки с 4-5 картофелин хорошо промыть, залить 0,5 л воды, кипятить 15 мин, охладить и процедить). Принимать по 1-2 чашки отвара в день.
3. 1 ст. ложку сушеного укропа залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 1 ч и пить по полстакана 3 раза в день до еды.
4. Пить сок сырой свеклы по полстакана 3-4 раза в день после еды (при плохой переносимости добавить 25% морковного или яблочного сока).
5. стакан сока красной моркови, стакан сока редьки, стакан сока столовой свеклы, стакан настойки хрена (тертый хрен настоять на водке в течение суток), стакан меда и сок одного лимона перемешать деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Хранить в закрытой стеклянной посуде в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды или через 2-3 ч после еды. Курс лечения - 2 мес.
6. Сок из ягод брусники обыкновенной принимать при легких формах гипертонической болезни.
7. Для достижения стойкого эффекта (снижение АД, исчезновение головной боли, улучшение сна, повышение работоспособности) принимать настойку календулы на водке (соотношение 20:100) по 20-30 капель 3 раза в день.
8. Включить в пищевой рацион продукты, содержащие калий (этот минерал снижает АД и укрепляет артерии): печеный картофель «в мундире» (есть вместе с кожурой), свежие или слегка обжаренные луковички лука репчатого; 2-3 зубчика чеснока ежедневно (рекомендуется при склеротической форме гипертонии), грейпфруты, курагу, урюк, абрикосы.
9. Крапиву двудомную (не путать с крапивой жгучей) нарезать помельче. 50-70 г ее поместить в эмалированную посуду, залить 450 мл воды. Через полчаса поставить на огонь. Кипятить на медленном огне 10 мин. Остудить, процедить, держать в холодильнике. Перед употреблением подогреть до комнатной температуры и пить 2-3 раза в день. Курс лечения-3 раза по 5 дней с двумя перерывами на 2-3 дня. *Средство нормализует ЭКГ. Проти*вопоказана и е - повышенное содержание протромбина в крови.
10. Сделать холодный компресс на затылок.

ГИПОТОНИЯ

Симптомы пониженного артериального давления: плохое самочувствие утром, холодные руки и ноги, тяжесть в голове и головная боль, слабость, головокружение, сонливость, потеря аппетита.

Для профилактики и лечения гипотонии с помощью физической нагрузки используются следующие средства: нагрузка на развитие силы (атлетическая гимнастика), быстроты (выполнение упражнений в максимально быстром темпе), скоростной выносливости (выполнение упражнений в субмаксимальном темпе) и ловкости (спортивные игры). Методика тренировки и сами упражнения описаны в разделах, посвященных развитию указанных физических качеств.

Специальное упражнение, которое следует включать в ежедневные занятия: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять и опустить каждую ногу попеременно по 10 раз; выдох делать при подъеме ноги, вдох - при опускании. Прodelать то же самое, но поднимать и опускать обе ноги одновременно.

Точечный массаж. Если болезнь не носит хронический характер, повысить артериальное давление, не прибегая к лекарственной терапии, помогает точечный массаж. Метод - возбуждающий (короткое сильное надавливание с вращательным движением по часовой стрелке). Симметричные точки лучше массировать одновременно (рис. 17).

Точка 1. Симметричная, располагается на шее, выше надключичной ямки, на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамова яблока).

Точка 2. Симметричная, располагается в верхней части ушной раковины, на дне треугольной ямки.

Точка 3. Симметричная, располагается в углублении у наружного конца брови.

Точка 4. Одиночная, располагается на темени, близко к макушке, на расстоянии 8 цуней от переносицы (определение цуня см. рис. 4).

Точка 5. Симметричная, располагается на уровне между четвертым и пятым грудными позвонками, у края лопатки.

Точка 6. Одиночная, располагается между вторым и третьим поясничными позвонками.

Точка 7. Одиночная, располагается между седьмым шейным и первым грудными позвонками. Седьмой шейный позвонок резко выделяется и легко нащупывается у основания шеи, если наклонить голову.

Точка 8. Симметричная, располагается на тыльной стороне кисти. В этом месте, если выпрямить кисть и прижать большой палец, образуется возвышенность. Если палец отвести - заметно углубление.

Точка 9. Симметричная, располагается на запястье на расстоянии 1,5 цуня от ладони, напротив среднего пальца-

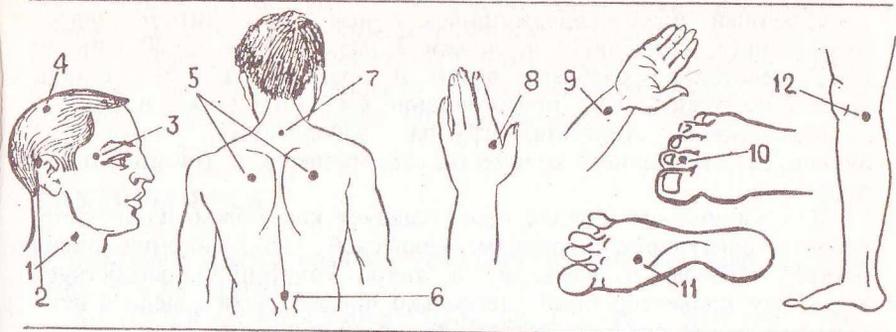


Рис. 17. Тонки Оля массажа при гипотонии

Точка 10. Точку на втором пальце ноги раздражают до боли кончиками пальцев рук.

Точка 11. Точку, расположенную на подошве, раздражают с помощью ореха (3-4 мин).

Точка 12. Нажимайте по 20 раз утром и вечером на точку, расположенную на внутренней стороне коленной чашечки.

Повышают артериальное давление острый сыр, селедка и другая соленая рыба, соленые огурцы и помидоры, соленые грибы, колбаса, копчености, овощные, рыбные и мясные консервы, кофе.

АРИТМИЯ И МАЛОКРОВИЕ

Аритмия - нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений.

Для профилактики и лечения аритмии следует как можно чаще употреблять следующие продукты:

сырые продукты, богатые кальцием, витаминами и микроэлементами, нормализующими сердечный ритм (ботву овощей, особенно молодой репы и фасоли, листовую капусту, редис, морковь, свеклу, орехи, молоко и молочные продукты за исключением масла, апельсины, яблоки, мед, курагу, абрикосы, персики, черешню, вишню, урюк, клюкву, бруснику, сельдерей, мяту и другую зелень);

продукты моря, которые благодаря большому содержанию в них калия и магния являются полезными природными средствами в борьбе с этой болезнью;

чеснок - он усиливает сердечные сокращения и замедляет сердечный ритм;

яблочный уксус - содержащийся в нем калий питает сердечную мышцу. Пить по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды, желательно разбавив водой и добавив на 0,5-1 стакан воды 2 ч. ложки меда; приготовление см. П р и л о ж е н и е 4.

Малокровие (анемия) - группа заболеваний, характеризующихся изменением количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

Для улучшения состава крови следует как можно чаще употреблять следующие продукты: сельдерей (это растение очень богато магнием и железом, а такое сочетание способствует хорошему кроветворению); несколько чайных ложек меда в день (предпочтение следует отдать темно-коричневому или темно-желтому гречишному меду); кабачки; абрикосы (100 г мякоти абрикоса и 250 г свежей печенки содержат равные количества железа).

Средства народной медицины:

ежедневно на протяжении нескольких месяцев пить по 1-2 ст. ложки смеси соков свеклы, моркови и редьки (в соотношении 1:1:1);

на первый завтрак выпить 200 г пива, на второй - чашку овсяного молока (2 ст. ложки зерен овса залить 200 г горячего молока, настоять ночь, утром добавить по 1 ст. ложке измельченных ядрышек любых орехов, меда и сухарей);

размешать 1 ч. ложку меда в полстакане сока свеклы и пить 3 раза в день за 1 ч. до еды.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Онкологические заболевания занимают второе место по смертности после сердечно-сосудистых заболеваний (18-22% от суммарного количества летальных исходов в зависимости от региона). По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире регистрируется более 9 млн. случаев заболевания раком и свыше 5 млн. случаев смерти от рака.

Решить трудную задачу профилактики онкологических заболеваний, наряду с оздоровлением окружающей среды и улучшением качества продуктов питания, позволяет здоровый образ жизни, способствующий длительному повышению устойчивости к онкологическим заболеваниям. Такая устойчивость обеспечивается за счет хорошей работы иммунной системы человека.

Иммунная система является защитным механизмом, распознающим и уничтожающим мутантные клетки, которые вызывают раковые заболевания. Поэтому высокий уровень иммунитета позволяет человеку оставаться здоровым даже в условиях загрязнения среды обитания.

ФАКТОРЫ РИСКА

К факторам риска возникновения онкологических заболеваний относятся следующие.

Курение - по данным ВОЗ, на 100 тыс. человек некурящих приходится всего 1,4 случая заболевания раком, а выкуривающих 2 пачки сигарет в день - 140 (!). При выкуривании 20 сигарет в день организм получает такую же дозу облучения, как при ежедневном рентгеновском обследовании легких.

Употребление алкоголя (особенно без еды) способствует возникновению рака желудка. Алкоголь в любых дозах увеличивает риск возникновения рака и цирроза печени. Даже умеренное употребление пива, как установили американские ученые, вызывает у женщин рак молочной железы.

Систематическое употребление жареных блюд. При поджаривании масла образуются мутагены, и в жареном мясе - нитрозоамины. Эти два вещества обладают канцерогенным действием.

Чрезмерное употребление продуктов, содержащих большое количество насыщенных жирных кислот (сало, жирное мясо, мозги, жир, высококонцентрированное молоко, сливки, сметана, сливочное масло), увеличивает риск возникновения рака кишечника, груди, поджелудочной и предстательной желез, яичников и прямой кишки. Избыток желчи, образующейся при употреблении жирной пищи, вызывает развитие рака кишечника. Специалисты считают, что ограничение жира в рационе может замедлять распространение раковых клеток. Выявлено неблагоприятное влияние высокого содержания животного белка в пище на формирование кишечной микрофлоры: в организме увеличивается содержание продуктов белкового метаболизма - потенциальных канцерогенов. Ухудшают кишечную микрофлору, уничтожая кишечные клетки (палочки), белый хлеб, булочки, торты.

К канцерогенам, способствующим возникновению рака, относятся копченое мясо и колбаса, нитраты, мышьяк, асбест, парафин, анилин, тяжелые металлы, полихлорвинил, некоторые лекарства. Усиливает действие канцерогенов недостаток витаминов А и Е.

А б о р т ы - японские ученые доказали, что подобные вмешательства при беременности грозят будущими опухолями не только первому потомству, но и через поколение.

Развитию рака способствуют также продолжительные сильные стрессы.

Признаки, указывающие на повышенную опасность возникновения онкологических заболеваний и требующие немедленного обращения к врачу: незаживающая рана или опухоль, необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, особенно в области молочных желез, шеи, подмышечных впадин, всякие изменения, происходящие с родимыми пятнами или бородавками, длительные боли в области желудка, кишечника, пищевода, непроходящий кашель, непрекращающиеся выделения.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Питание. Необходимо регулярно включать в пищевой рацион достаточное количество грубых волокон: отруби, хлеб из муки крупного помола, овощи (кроме картофеля), фрукты, зелень. Эти продукты способствуют своевременному выведению многих канцерогенных веществ, а также ядовитых продуктов распада и избытка холестерина. Важную роль грубые волокна играют в профилактике рака желудочно-кишечного тракта (особенно толстого кишечника).

По наблюдениям онкологов, предпочтение в рационе следует отдавать сырым растительным продуктам. Пищевые антиоксиданты, содержащиеся в них, обладают противоопухолевыми свойствами. Сильным аргументом в пользу сырой пищи является и то, что клетчатка этих продуктов нормализует микрофлору кишечника. А здоровая микрофлора продуцирует вещества, участвующие в противораковой защите. Установлено, что низкое содержание белка в пище опасно! так как синтез белков и витаминов может протекать в самом организме. Кроме того, растительные продукты содержат достаточное количество углеводов, способствующих хорошему пищеварению, и также уменьшают вероятность возникновения рака кишечника.

Недостаток эфирных и жирных кислот (ЭЖК), витаминов Е и В₆ делает организм более чувствительным к канцерогенам, способным вызывать рак. Хорошим источником ЭЖК являются оливковое, хлопковое, подсолнечное, льняное и соевое масла. Витамины Е и В₆ содержатся в неперсеянной муке и хлебе. Кроме того, витамина Е много в желтке яйца, салате-латуке, коричневом рисе, кашах из цельных зерен, а витамина В₁₁ - в пивных дрожжах, печени, молоке, хлебе крупного помола.

Важную роль не только в профилактике, но и в лечении онкологических заболеваний играет кремнезем.

Зарегистрированы случаи выздоровления больных саркомой после лечения кремнеземом.

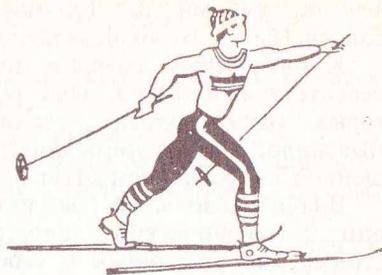
Основная причина оздоровительного эффекта лежит в его воздействии на соединительные ткани, что дает полное или частичное выздоровление. Со-

держание кремнезема в крови соответствует примерно соотношению 1:100 000. Когда это соотношение уменьшается, человек начинает «чувствовать погоду», у него мерзнут ноги, ухудшается душевное состояние, кожа теряет эластичность. Кремнезем содержится в кожуре овощей (в том числе картофеля) и фруктов, во внешней оболочке круп. Поэтому не стоит очищать кожуру овощей и фруктов без крайней необходимости. Источником кремнезема являются также спаржа, артишоки, сельдерей, огурцы, одуванчик, лук-порей. Из дикорастущих трав - полевой хвощ, собачник аптечный, медуница, окопник аптечный.

Обнаружена также взаимосвязь между калорийностью продуктов и частотой онкологических заболеваний. Установлено, что только за счет снижения калорийности пищи и можно замедлить развитие злокачественных опухолей у животных.

Для профилактики рака матки в организм женщины ежедневно должно поступать 750 МЕ (международных единиц) бетакаротина, такая его доза содержится в одной крупной морковине.

Физическая нагрузка. В последнее время проведено немало исследований, указывающих на то, что физическая нагрузка является самым мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний. Немецкий ученый Ван-Аккен наблюдал в течение 6 лет за лицами наиболее «ракового» возраста - от 40 до 90 лет: 454 человека одной группы регулярно занимались оздоровительным бегом, а столько же лиц другой группы никакими физическими упражнениями не занимались. Результаты исследования показали, что в первой группе отмечено всего 4 случая заболевания. Все четверо прошли курс лечения и приступили к дальнейшим тренировкам. Во второй группе было зарегистрировано 29 случаев заболевания раком (из них 17 закончились летальным исходом). Не случайно наш соотечест-



венник, ученый В. Дильман назвал оздоровительный бег не только «бегом от инфаркта», но и «бегом от рака».

К интересным выводам пришла профессор Гарвардского университета Рез Фриш. Она обследовала 5400 студентов, из которых одна половина занималась спортом, а другая - нет. Выяснилось, что занимавшиеся спортом женщины обладали повышенной сопротивляемостью к онкологическим заболеваниям.

Значительно чаще онкологические заболевания встречаются у лиц с хронической депрессией, подверженных постоянному стрессу, не уверенных в себе и пессимистов. У занимающихся физической тренировкой перечисленные явления встречаются крайне редко.

Большинство ученых указывают на взаимосвязь уровня иммунитета человека и объема его физической нагрузки. В связи с процессом старения происходит изнашивание иммунной системы. Физическая тренировка с индивидуальным уровнем нагрузки в любом возрасте способствует росту клеточного иммунитета. Подобным действием обладает и закаливание холодом, которое к тому же активно влияет на окислительные процессы в организме.

Занятия физической тренировкой способствуют и нормализации массы тела, лечат ожирение. Установлено, что вероятность опухолеобразования под влиянием канцерогенов возрастает с увеличением массы тела. Ожирение снижает эффективность иммунологической защиты и увеличивает вероятность возникновения всех видов опухолей, а при наличии рака - образования метастазов.

В результате научных исследований в организме были выявлены клетки ЕУ («естественных убийц»), которые разрушают раковые клетки. В ходе экспериментов доктора Л. С. Берца доказано, что при умеренной физической нагрузке содержание клеток ЕУ в организме возрастает, а при напряженной и истощающей нагрузке - уменьшается. Следовательно, профилактика онкологических заболеваний с помощью физических упражнений должна сводиться к тому, чтобы органы и системы организма регулярно получали разностороннюю оптимальную нагрузку.

Половая активность. Жизненная энергия падает при половой инволюции (угасании потенции). По мнению Н. Ф. Гамалеи, «...когда утрачивается половая способность и половые железы перестают выделять свой живительный секрет, начинают развиваться злокачественные опухоли». Средства и методы сохранения половой активности описаны в разделе «Секреты активного долголетия».

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Лечить онкологические заболевания должен врач, но во всех случаях полезны следующие средства.

1. Пить сок моркови (от 0,5 до 3-4 л в день).
2. При опухолях полезна смесь соков моркови и шпината в соотношении 10:6, а также смесь соков моркови, свеклы, капусты и сельдерея.
3. Пить натощак сок красной свеклы (0,5-1 стакан в день в течение 3-4 недель).
4. Употреблять 10 г витамина С ежедневно.
5. Устойчивым противораковым эффектом обладает иван-чай (кипрей), обладающий нежным ароматом. Заварить, настоять и пить как чай.
6. Улучшает самочувствие при злокачественных заболеваниях любой локализации черный березовый гриб-чага. Свежий гриб обмыть, замочить на 4 ч в холодной кипяченой воде, просушить и натереть на терке. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей кипяченой воды (температурой не выше 50 °С), настоять 2 сут. Процедить, отжав в отстой осадок. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды. Настой хранить не более 4 сут в холодном месте.
7. Как можно чаще включать в пищевой рацион морскую капусту, она содержит вещества, подавляющие развитие опухолей.
8. Вымыть 1 кг молодых отростков пихты с веточками, просушить на полотенце; 0,5 кг корней лесной малины также промыть и просушить. Затем уложить в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений и слой сахара или меда. На 1,5 кг смеси растений требуется 1 кг сахара или 0,5 кг меда. Затем добавить 200 г кипятка. Настоять сутки, томить 8 ч на водяной бане и настоять еще 2 сут. Сок яркомалинового цвета слить. Детям до 14 лет принимать по 1 ч. ложке 5 раз в день, взрослым - по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой. Это высокоэффективное средство *принимать при лимфогранулематозах, при инфекционных мононуклеозах, при коллагеновых заболеваниях, а также при всех видах опухолей лимфатических узлов* в течение 10-12 дней. Затем следует сделать перерыв на такой же срок и повторить курс лечения.
9. *При раке желудка* (корейский рецепт) смешать водный жидкий экстракт травы чистотела (15-20 мл), мятные капли (600 мл), сироп шиповника (300 мл) и принимать эту смесь по 6 ст. ложек в день, не допуская передозировки.

10. Принимать настоянный в течение недели на равных частях спирта и меда порошок корня лопуха или пить сок лопуха *при раке желудка и пищевода.*

11. Корни полыни обыкновенной, предварительно высушенные и измельченные, залить 70-градусным спиртом в соотношении 1:5. Настоять при комнатной температуре 7-10 дней и слить. Остаток отжать и промыть той же жидкостью, еще раз отжать и довести спиртом до первоначального объема. Принимать по 15—20 капель в 0,25 стакана воды 3 раза в день *при раке желудка и женских половых органов.*

12. 1 ч. ложку свежей, хорошо вымытой и измельченной травы ряски маленькой (распространена в стоячих и медленно текущих водах, болотах) на 50 мл водки настоять 3-4 дня, процедить. Принимать по 15-20 капель в 0,25 стакана воды 3 раза в день *при опухолях верхних дыхательных путей.*

13. Залить стаканом кипятка 1,5 ст. ложки высушенной травы ярутки полевой (жабная трава, клоповник), настоять 4 ч в плотно закрытой посуде и процедить. Пить по 1 ч. ложке через 3-4 ч 4-5 раз в день *при раке матки, а также при воспалении яичников. Противопоказано при беременности, так как действует abortивно.*

14. Залить 3 стаканами кипящей воды 1 ст. ложку мелко-измельченных сухих корней пиона уклоняющегося (марьяна корня), настоять 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10-15 мин до еды 3 раза в день *при раке матки и желудка, а также при эрозии шейки матки.*

15. Залить 2 стаканами кипятка 4 ч. ложки измельченной травы подмаренника цепкого (народные названия: геморройная трава, липучка, цеплячка и др.), настоять 2-3 ч, процедить. Пить в горячем виде по 0,5 стакана 4 раза в день маленькими глотками *при раке грудной железы и языка; при уплотненных припухлостях, язвах, ранах и лишаях - использовать для ванн, компрессов и обмываний. В тибетской медицине корни подмаренника цепкого используют при пневмонии и эндометризах.*

16. *При раке кожи, язвах, кожных сынях* прикладывать к больному месту кашку из свежей растертой травы подмаренника настоящего (народные названия: грудник, желтая кашка, медовая трава и др.).

17. Залить стаканом кипятка 2 ст. ложки подмаренника настоящего (собирать во время цветения), настоять 2-3 ч в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 0,25 стакана 3-4 раза в день до еды *при раке кожи.*

18. *При лейкозе и заболеваниях кожи* скорлупу кедровых орехов засыпать в бутылку, не утрамбовывая, и залить вод-

кой (вся скорлупа должна быть покрыта водкой). Настоять в теплом месте 8-10 дней. Пить настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Народный целитель В. Тищенко для лечения рака рекомендует следующие средства (осторожно: в рецептах используется медный купорос, он ядовит, но, по мнению В. Тищенко, «съедает опухоль и качественно улучшает иммунитет»):

0,3-0,4 г (одну горошину) медного купороса настоять ночь в 1 л воды. Пить утром натощак за 1 ч до еды по 50 мл 1 раз в сутки при раке желудка;

0,1 г (горошину с рисовое зерно) медного купороса размешать в 100 мл воды, выпивать утром натощак за 1 ч до еды. Второй прием через 12 ч - вечером.

Средство эффективно при раке желудка, поджелудочной железы и молочных желез.

При раке прямой кишки после очистительной клизмы из ромашки ввести теплый раствор из медного купороса (0,3—0,4 г на 1 л воды). После лечения облучением это средство можно применять только через 1-2 мес.

25 крупных раков уложить в чистую трехлитровую банку, залить сверху медицинским спиртом, плотно закрыть и настоять в темном прохладном месте 30 дней, взбалтывая 1-3 раза в день. Затем перелить спирт в другую посуду, а раков тщательно подсушить и растереть в мелкий порошок или размельчить на кофемолке. Принимать за 1 ч до еды по U_2 ч. ложке порошка, запивая 1 ст. ложкой спирта, в котором настаивались раки, а затем водой.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

Комплекс морфологических изменений в позвоночнике и окружающих его тканях называют остеохондрозом. Эти патологические изменения ускоряются при малоподвижном образе жизни, ношении больших тяжестей, длительном сохранении неудобной позы, рывковых движениях телом. По числу жертв остеохондроз превосходит любое стихийное бедствие.

Изменения в позвоночнике проявляются ограничением подвижности, скованностью движений, чувством тяжести в спине и пояснице после длительного сидения, стояния, лежания, болями в спине, шее, напряжением мышц. В каждом случае лечение болезни требует индивидуального подхода. Поэтому прежде чем воспользоваться предложенными ниже методиками, проконсультируйтесь с врачом.

тируйтесь у специалиста. Что же касается здоровых людей, то выполнение ими приведенных ниже рекомендаций может стать хорошим средством профилактики остеохондроза.

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА В БЫТУ

Познакомьтесь со средствами профилактики остеохондроза в быту.

Как правильно сидеть. Избегайте слишком мягкой мебели. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сиделичными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях. К той мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявляйте следующие требования: высота стула, кресла должна соответствовать длине голени - надо, чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставлять под ноги скамеечку. Максимальная глубина сиденья примерно $\frac{2}{3}$ длины бедер. И последнее: под столом должно быть достаточно места для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать (рис. 18, а).

Если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь каждые 15-20 мин немного размяться, поменять положение ног (но не кладите их нога на ногу). Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула. Сидите прямо, несильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.

Если по роду деятельности приходится подолгу ежедневно читать, сделайте или купите приспособление, поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища не надо было наклонять вперед.

За рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения. Важно, чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положите валик, что позволит сохранить поясничный изгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из автомашины и сделайте элементарные физические упражнения: повороты, наклоны, приседания - по 8-10 раз каждое - и побегайте в медленном темпе.

Перед экраном телевизора не сидите и не лежите подолгу в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидев 1-1,5 ч, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

Как правильно стоять. Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает огромные нагрузки, особенно его поясничный отдел. Меняйте позу каждые 10-15 мин, опираясь при этом по-

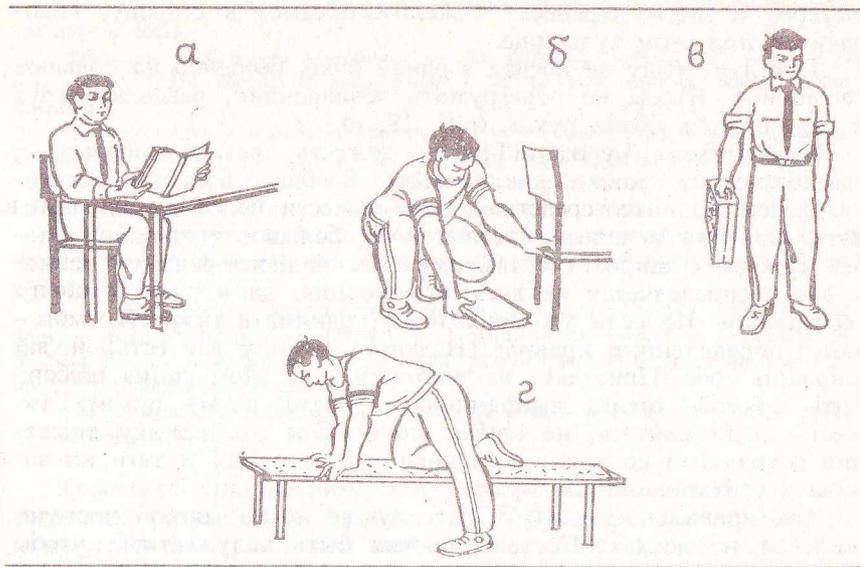


Рис. 18. Меры профилактики остеохондроза в быту

переменно то на одну, то на другую ногу: это уменьшает нагрузку на позвоночник. Если есть возможность, ходите на месте, двигайтесь. Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделав глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

Если моете посуду, гладите, попеременно ставьте то одну ногу, то другую на небольшую скамейку или ящик. Страдающим остеохондрозом лучше гладить сидя или так, чтобы не пришлось низко наклоняться.

Во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, столом, станьте на одно колено. Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол (рис. 18, б). Так не перегружается поясничный отдел позвоночника.

Как правильно поднимать и перемещать тяжести. Одна из причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвоночного диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, — подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в том случае, когда поднимают тяжести резко,

рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.

Тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние. Чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и носите его в обеих руках (рис. 18, в).

Недопустимо, держа в руках тяжесть, резко сгибаться и разгибаться, а также наклоняться. Вообще, больному остеохондрозом поднимать и переносить тяжести более 15 кг нежелательно. Для переноски тяжестей на большое расстояние удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака равномерно распределяется на весь позвоночник, да и руки остаются свободными. Но если уж приходится поднимать тяжести, соблюдайте определенные правила. Наденьте, если у вас есть, любой широкий пояс. Присядьте на корточки, при этом спина должна быть прямой, голова выпрямлена. Ухватив двумя руками тяжесть, поднимайтесь, не сгибая спину. Эту же технику движения сохраняйте во время выполнения приседаний и тяги на занятиях с отягощениями.

Как правильно лежать. Спать лучше не на мягкой постели, но и не на досках. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы. Для этого на всю длину кровати положите щит, а сверху - нетолстый матрас и накройте его простыней. При отдале боли в ногу можно под коленный сустав положить валик - это уменьшит растяжение седалищного нерва и снимет боль в ноге.

Когда болит спина, многие стараются спать на животе. Чтобы спина еще больше не прогибалась, под низ живота лучше положить подушку.

Встать с постели утром после сна человеку с острым проявлением остеохондроза бывает очень трудно. Поступайте так: сначала сделайте несколько простых упражнений руками и ногами, затем, если вы лежите на спине, повернитесь на живот, опустите одну ногу на пол. Обопритесь на нее и на руки, переместите силу тяжести тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений (рис. 18, г).

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Общие рекомендации. При лечении остеохондроза следует выполнять следующие рекомендации:

упражнения выполнять плавно, без рывков;

стремиться к возможно большей амплитуде движений, чтобы в достаточной

степени растянуть мягкие ткани, окружающие позвоночник и ограничивающие его подвижность;

движения необходимо выполнять во все стороны: вперед, назад, в стороны, по оси. Это обеспечит вовлечение в работу всех мягких тканей позвоночника;

чтобы усилить кровоток и увеличить силу и выносливость мышц, напряжение при нагрузке и ее длительность должны быть достаточно большими;

2 раза в день (вечером обязательно) нужно делать разгрузку позвоночника ~ выполнять висы или упражнения на вытяжение;

при остеохондрозе шейного отдела позвоночника спать лучше на спине на низкой подушке или без нее, а при остеохондрозе грудного и поясничного отдела - на животе;

в остром периоде заболевания (первые 2-3 дня) следует избегать процедур, расслабляющих мускулатуру позвоночника, - местные прогревания, горячая ванна. Для снятия острой боли рекомендуются физиотерапевтические процедуры, назначаемые врачом;

при возможности обязательно следует включать в пищевой рацион гусытник (спорыш), бруснику, смородину.

Комплекс упражнений. Эти упражнения выполняются после того как острая боль пройдет. В первые дни после обострения - лежа на спине и на животе, стоя на четвереньках. В дальнейшем, по мере улучшения самочувствия, добавляются упражнения, выполняемые сидя на стуле и стоя.

Перед каждым занятием желательно сделать вис или полувис (перекладина располагается на уровне плеч, а ноги касаются пола).

Количество повторений упражнения от 4-6 раз (в начальный период лечения) до 15-20 раз. Количество упражнений на занятии от 8-10 до 20-25 в зависимости от состояния здоровья и тренированности.

Лежа на спине

1. Руки вдоль туловища, ладони вверх. На медленном вдохе согнуть ноги в коленных суставах (стопы от пола не отрывать) и поднять предплечья, расслабив кисти рук (локти при этом упираются в пол). На выдохе плавно выпрямить ноги и опустить руки. Расслабиться и плавно повернуть голову сначала вправо, потом влево.

2. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Вытянуть руки за голову, потянуться, носки на себя-вытяжение в течение 3-6 с; расслабляясь, вернуться в исходное положение.

3. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть правую ногу по направлению к левому плечу; вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

4. Ноги на ширине плеч. На вдохе повернуть голову вправо, а стопы ног-влево (постарайтесь положить их на пол). На выдохе повернуть голову влево, а стопы - вправо.

5. Пятку левой ноги положить на носок правой. На вдохе повернуть голову вправо, а стопы одновременно влево. На выдохе - голову влево, а стопы вправо. То же, положив пятку правой ноги на носок левой.

6. Лодыжку согнутой левой ноги положить на коленную чашечку выпрямленной правой ноги. Вдох - повернуть голову влево, а правое бедро и правое колено вправо, стараясь левым коленом коснуться пола. Выдох—вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног.

7. Ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки в стороны. Вдох—не отрывая от пола стоп, повернуть ноги в сторону. Выдох—вернуть ногу в другую сторону.

8. Ноги согнуты в коленях. Вдох - повернуть таз влево, стараясь положить колени на пол, а голову - вправо. Выдох—то же в другую сторону.

9. Правая нога согнута, стопа на полу. Лодыжку согнутой левой ноги положить немного выше коленной чашечки правой ноги. Вдох - повернуть таз вправо, стараясь левым коленом коснуться пола, а голову - влево. Выдох - вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение ног.

10. Вытянуть руки за голову; согнув обе ноги, захватить их руками на уровне колен, подтянуть к ним голову и корпус (сгруппироваться), держать 3-5 с, вернуться в исходное положение. Тем, кому это трудно, рекомендуется сгибать одну ногу, затем другую или во время сгибания и разгибания скользить ногами по опоре.

11. Сгруппироваться, обхватив колени руками. В таком положении перекатываться вперед - назад.

12. Руки согнуты в локтях, ноги вместе. Опираясь на локти, приподнять лопатки, держать 3-7 с. Лечь, расслабиться.

13. Опираясь на пятки, лопатки и затылок, приподнять туловище и таз, держать 3-7 с. Опуститься, расслабиться.

14. Медленно поднять обе ноги, опустить их за голову, не касаясь носками пола, держать 1-5 с. Вернуться в исходное положение. **Пр о т и в о п о к а з а н и я :** уровень здоровья ниже 5,0 баллов, болевые ощущения при выполнении упражнения.

Лежа на животе

15. Руки согнуты, подбородок на кистях, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги, слегка перекатывая в стороны таз: при сгибании левой ноги - вправо, при сгибании правой ноги - влево.

16. Руки согнуты. Скользя руками в стороны по полу, потянуться ими вверх (голова опущена), а стопами вниз (вытяжение); задержаться в этом положении 3-7 с, затем расслабиться.

17. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять голову, плечи, отвести назад руки, ноги слегка приподнять; задержаться в этом положении 5-7 с, прогибаясь незначительно; вернуться в исходное положение, расслабиться.

18. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Медленно выполнять круговые движения головой в одну, затем в другую сторону.

19. Руки вверху, ноги вместе. Поднять правую руку и левую ногу, задержаться в этом положении 5-6 с; вернуться в исходное положение, расслабиться. То же левой рукой и правой ногой.

20. Руками опереться перед грудью на уровне плеч о пол (кушетку), ноги вместе. Перейти в положение на четвереньки, отведя таз назад (на пятки), стараясь грудью коснуться бедер; задержаться в этом положении 10-20 с; вернуться в исходное положение, расслабиться.

21. Поднять руки, голову, плечи и ноги; задержаться в этом положении 5-7 с, прогибаясь умеренно; опуститься, расслабиться.

22. Сухое плавание. Имитация способа брасс, высоко подняв голову и руки.

Стоя на четвереньках

23. Медленно опускать таз вправо, затем влево.

24. Прогнуться, согнуть руки в локтях, податься вперед, пронося подбородок над опорой как можно ниже. Вернуться в исходное положение.

Сидя на стуле

25. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

26. Голову подать вперед, а плечи отвести назад.

27. Руки на коленях, ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом (в поясничном отделе позвоночника) в одну сторону, затем в другую.

28. Руки на коленях, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед (спина прямая), вернуться в исходное положение.

29. Руками опереться о сиденье, ноги вместе. Опираясь на руки, приподнять таз (мужчины могут приподнять ноги), задержаться в этом положении 3-5 с; опуститься, расслабиться.

Стоя

30. Ноги на ширине плеч, взяться руками за опору, расположенную на уровне плеч. Медленно присесть, вытягивая позвоночник (подувис); вернуться в исходное положение.

31. Руки подняты вверх, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, затем выпрямиться (спина прямая, руки вверх). Имеются данные о положительном исходе лечения остеохондроза в результате выполнения наклонов вперед в количестве 200-300 раз (начальная доза 20-30 раз; затем, прибавляя ежедневно несколько наклонов, довести их количество на занятии до указанной цифры). Проти во п о к а з а н и я : гипертония, уровень давления ниже 4,0 баллов, усиливающаяся боль при наклоне.

32. Взяться руками за спинку стула, ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом в одну сторону, затем в другую.

33. Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, ноги вместе. Наклониться влево, выпрямляя правую руку вверх; вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

34. Руки опущены, ноги на ширине плеч. Махи расслабленными руками влево и вправо (голову не поворачивать!).

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Лечебный эффект достигается за счет улучшения лимфо- и кровообращения в поясничной области и легкого микромассажа межпозвоночных дисков при сотрясении во время бега. Начинать бегать нужно сразу после исчезновения острых болей в позвоночнике. (В н и м а н и е : в острой стадии остеохондроза бег противопоказан! Боль снимается специальными приемами, о которых рассказывалось выше.) Перед бегом обязательно про-

ведите разминку. К. Купер рекомендует для этого следующие специальные упражнения (эти же упражнения необходимо выполнять утром после сна):

1. Лежа на спине, поочередно сгибать ноги в коленном суставе и, обхватив их руками, прижимать на 5 с к груди. Повторить несколько раз.

2. Лежа на спине, согнуть обе ноги в коленных суставах и, обхватив их руками, прижать к груди на 5 с. Повторить несколько раз.

3. Лежа на спине, как можно больше прогнуться в пояснице, опираясь на напряженные ягодицы и лопатки, затем опустить поясницу на опору. Повторить 30-50 раз в быстром темпе.

При выполнении упражнений подушку из-под головы нужно убрать, а опора должна быть достаточно жесткой. После разминки в положении сидя или стоя энергично растереть кулаками поясницу.

Начальная доза бега определяется по самочувствию. Темп - минимальный. Как только боль усиливается или возникает слабость, бег необходимо прекратить и перейти на спокойную ходьбу. С каждым занятием самочувствие будет улучшаться, а на одном из них вы вдруг обнаружите, что боль исчезла и бежать можно в любом темпе. Не прибавляйте резко скорость и длину дистанции. Старайтесь придерживаться методики бега, изложенной в разделе «Повышение общей выносливости и работоспособности».

Иногда после окончания беговой тренировки ноющая боль возвращается. Чтобы этого не произошло, снова выполните три упражнения, рекомендованных К. Купером перед бегом, и проведите легкий самомассаж спины и ног.

И, наконец, самое главное: как только болевые синдромы в позвоночнике проходят, многие перестают регулярно заниматься бегом. Если патологические изменения в позвоночнике произошли, то расплата за длительные «прогулы» (даже при очень уважительных причинах) не заставит себя долго ждать. При частоте занятий менее 3-4 раз в неделю и длительности оздоровительного бега менее 30-40 мин риск возникновения рецидивов остеохондроза значительно увеличивается.

Для более полного излечения советуем в свободные от бега дни укреплять слабые места туловища с помощью силовых упражнений.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Тренировки следует проводить 3 раза в неделю (через день). Первые 15 занятий выполнять по 1 подходу, затем еще 15 за-

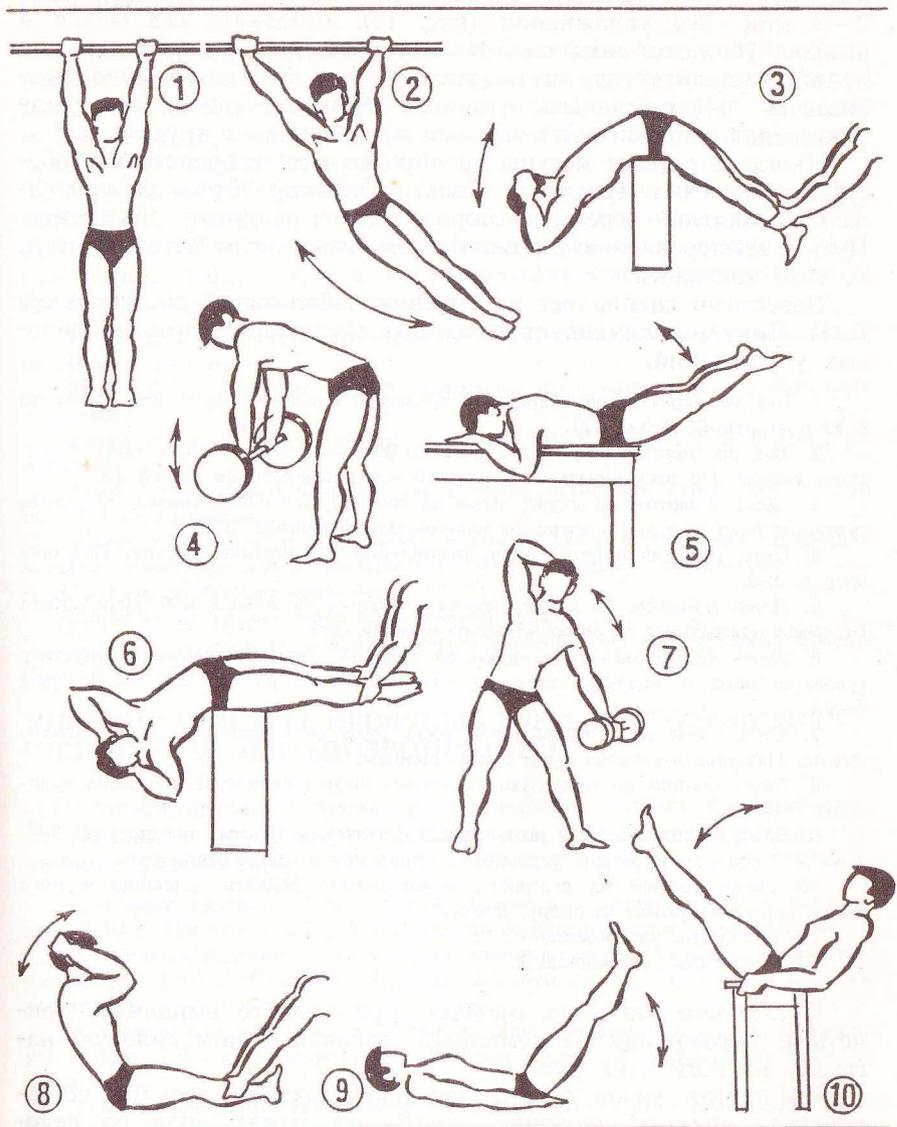


Рис. 19. Комплекс силовых упражнений для лечения остеохондроза

нятий - по 2 и только через 2-2,5 мес переходить к выполнению указанного количества подходов. Отдых между подходами — 2-3 мин. Все упражнения (рис. 19) выполнять без махов и рывков. Из положения виса на перекладине нельзя спрыгивать, лучше поставить стул и медленно сойти. Вес отягощения подбирается индивидуально, таким образом, чтобы последние повторения упражнения в подходе выполнялись с трудом.

Иногда в первые месяцы тренировок может происходить обострение болезни (усиление боли). Не огорчайтесь и продолжайте занятия - через некоторое время наступит облегчение. Путь к выздоровлению с помощью рекомендуемого метода долгий, но зато надежный.

Известный специалист по лечению заболеваний позвоночника В. И. Дикуль рекомендует выполнять следующий комплекс силовых упражнений.

1. Вис на перекладине. Повороты туловища вправо и влево. 2-3 серии по 8-12 повторений (2-3x8-12).

2. Вис на перекладине, ноги вместе. За счет силы отвести ноги влево, затем вправо. Не раскачиваться. В верхней точке задержаться. 2-3x8-12.

3. Лежа животом на стуле, руки за головой, ноги закреплены. Опустить туловище вниз и поднять вверх до максимального прогиба. 3x8.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, отягощение в опущенных руках. Наклоны вперед. 3x6.

5. Лежа животом на столе, держась руками за ножки или край стола. Подъемы прямых ног до максимального прогиба. 3x8.

6. Лежа боком на стуле, руки за головой, ноги закреплены. Опустить туловище вниз и поднять вверх до максимального прогиба. 3x8 на каждом боку.

7. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука за головой, в другой отягощение. Наклоны в сторону руки с отягощением. 3x6.

8. Лежа спиной на полу или скамейке, ноги закреплены. Подъемы туловища. 2-4x12.

9. Лежа спиной на полу или скамейке. Подъемы прямых ног до угла 90°.

2-4x12. Упражнение можно усложнить, прикрепив к ногам отягощение.

10. Лежа спиной на скамейке, одновременно поднять туловище и ноги вверх, держась руками за опору. 3-4x12.

11. Повторить упражнение 1.

12. Повторить упражнение 2.

После того как боль пройдет, продолжайте выполнять три-четыре упражнения из комплекса, добавив к ним силовую нагрузку на ноги и на руки.

Из других видов спорта для профилактики лечения остеохондроза полезны плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Точечный массаж является временной мерой для снятия боли. Полное излечение наступит лишь в том случае, если удастся разблокировать позвонки и поставить их на место с помощью мануальной терапии и представленных в данном разделе комплексов физических упражнений.

Массаж следует проводить ежедневно, лучше вечером. Перед массажем целесообразно сделать прогревание пояснично-крестцовой области. Сила воздействия на точки средняя. Массаж точек производить в последовательности, соответствующей их порядковому номеру (рис. 20).

Точка 1. Располагается на середине между остистыми отростками 1–2-го поясничных позвонков.

Точка 2 - на середине между остистыми отростками 2-3-го поясничных позвонков.

Точка 3 - на середине между остистыми отростками 4-5-го поясничных позвонков.

Точка 4 - на второй боковой линии между остистыми отростками 2 - 3-го поясничных позвонков.

Точка 5 - в области наружного верхнего квадрата большой ягодичной мышцы. Точка находится на большой глубине, поэтому воздействие на нее должно быть достаточно мощным.

Точка 6 - на уровне входа в крестцовый канал.

Точка 7 - на ягодичной складке между длинной головкой двуглавой мышцы бедра и полусухожильной мышцей.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника В. Челноков рекомендует 2-3 раза в неделю выполнять следующие упражнения:

1. Сильно надавить лбом на сопротивляющуюся ладонь, давление удерживать 7-10 с. Повторить 3-5 раз (ни лоб, ни ладонь при этом не двигаются).

2. Сильно надавить затылком на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7-10 с. Повторить 3-5 раз (ни затылок, ни ладонь при этом не двигаются).

3. Сильно надавить правым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7-10 с. Повторить 3-5 раз (ни висок, ни ладонь при этом не двигаются).

4. Сильно надавить левым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7-10 с. Повторить 3-5 раз (ни висок, ни ладонь не двигаются).

5. Подставить любую ладонь под подбородок. Сильно надавить подбородком на сопротивляющуюся ладонь (ни подбородок, ни ладонь не двигаются).

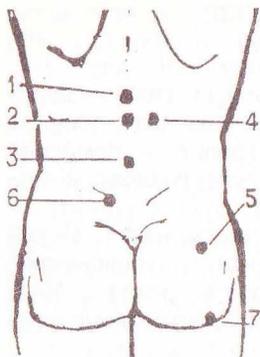


Рис. 20. Точки для массажа при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника

6. Подбородок горизонтально. С силой стараемся как бы утопить подбородок в шею, а макушку головы при этом поднять максимально вверх.

7. Подбородок горизонтально. Повороты головы максимально вправо (5 раз). Столько же—влево.

8. Подбородок к шее. Повернуть голову 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

9. Запрокинуть голову назад, постараться коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Затем выполнить такое же движение, пытаясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Проводится средним тормозным методом (надавливанием со средней силой), но иногда можно применять и сильноп": тормозной вариант воздействия. Из указанных на рис. 21 точек нужно выбрать 4-6, массаж точек проводить в последовательности, соответствующей их порядковому номеру.

Точка 1. Располагается на сосцевидном отростке на уровне наружного слухового прохода.

Точка 2- у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы на месте пересечения с линией, проведенной по верхнему краю щитовидного хряща параллельно ключице.

Точка 3 - у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы на месте пересечения с линией, проведенной по нижнему краю щитовидного хряща параллельно ключице при вертикальном положении головы.

Точка 4 - а центре брюшка грудино-ключично-сосцевидной мышцы на уровне верхнего края щитовидного хряща.

Точка 5 — над остистым отростком 2-го шейного позвонка по средней линии шеи.

Точка 6 — в углублении над нижним краем наружного затылочного выступа.

Точка 7-у наружного края трапециевидной мышцы на середине между остистыми отростками 3-4-го шейных позвонков.

Точка 8 — между остистыми отростками 6-7-го шейных позвонков.

Точка 9—на середине мышечного валика, образованного глубокими мышцами шеи, покрытого трапециевидной мышцей.

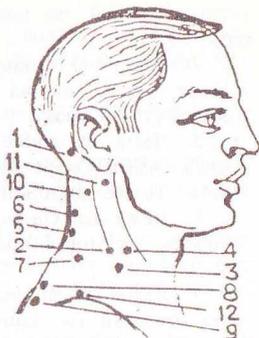
Точка 10 - в углублении, образованном затылочной костью и задним краем грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Точка 11-у заднего нижнего края сосцевидного отростка на уровне точки 10.

Рис. 21. Точки для массажа при шейном остеохондрозе

При повышенном мышечном тоне и болезненности трапециевидных мышц следует воздействовать на точку 12, расположенную на самом высоком месте надплечья.

Для усиления эффекта точечного массажа можно использовать сильные разогревающие мази (типа феналгона) и прием надавливания на точки с максимальной болезненностью.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО РАДИКУЛИТА

При радикулите наименее болезненны движения в положении лежа на спине, поэтому с них и начинается комплекс упражнений.

Для лучшего расслабления мышц бедра и голени и уменьшения боли под колени подкладывается валик. Чем сильнее боль, тем выше он должен быть.

Затем перекатываются на менее болезненный бок (валик теперь подкладывается под него) и, согнув колени, продолжают выполнение упражнений с небольшой амплитудой движений. То же выполняется на другом боку (однако под него валик не подкладывается).

Далее переходят к упражнениям лежа на животе (под живот подкладывается подушка, под голеностопный сустав — валик).

Вначале упражнения нужно делать плавно, осторожно, стараясь максимально расслаблять неработающие мышцы. По мере уменьшения боли амплитуду движений следует увеличивать осторожно, чтобы боли не усиливались. Темп преимущественно медленный и средний.

Два дня следует делать только первые восемь упражнений. Затем каждый день прибавлять по 1-2 новых. Когда боли почти прекратятся и улучшится общее состояние, в комплекс включаются упражнения в положении стоя. Валиком на этой стадии уже не пользуются.

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки вверх (за голову)-вдох; вернуться в исходное положение-выдох. То же другой рукой. 3-4 раза.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуть носки ног на себя, вытянуть носки ног. Дыхание произвольное. 4-7 раз.

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть и разогнуть ногу',

скользя пяткой по полу. То же другой ногой. Дыхание произвольное. 4-7 раз.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки вверх (за голову), носки ног на себя; вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 3-4 раза.

5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Правую голень перемещать вперед-назад (если больно, можно выпрямить ногу не полностью); опустить голень. То же другой ногой. Дыхание произвольное. 3-4 раза.

6. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Согнуть руки в локтях и, опираясь на них, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 4-6 раз.

7. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Разводить и сводить колени либо отводить их одновременно («сваливать») то вправо, то влево. Дыхание произвольное. 4-7 раз.

8. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Не разгибая, поднять правую ногу и подтянуть руками колено к груди; вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Дыхание произвольное. 3-4 раза.

9. Лежа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища. Левую руку вверх (за голову) — вдох; вернуться в исходное положение - выдох. То же на другом боку другой рукой. По 4-6 раз на каждом боку.

10. Лежа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища. Сгибать левую ногу к груди и разгибать. Дыхание произвольное. То же на другом боку другой ногой. По 4-6 раз на каждом боку.

11. Лежа на правом боку, ноги согнуты в коленях. Отвести левую ногу вверх (т. е. развести бедра, сохраняя угол в коленном суставе); вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. То же на другом боку другой ногой. По 4-7 раз на каждом боку.

12. Лежа на животе. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Дыхание произвольное. 5-8 раз.

13. Лежа на животе, руки согнуты и опираются о пол. Отталкиваясь руками, поднять голову и плечи, одновременно согнуть ноги в коленях - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 4-7 раз.

14. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Полное углубленное дыхание. Выпячивается живот, затем расширяется грудная клетка - вдох; втягивается живот, затем сжимается грудная клетка — удлиненный выдох. 6-8 раз.

15. Лежа на животе, руки согнуты и опираются о пол. Отталкиваясь руками и опираясь на колени, сесть на пятки (рук от пола не отрывать); обратным движением вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 4-7 раз.

16. Стоя на четвереньках, поднять голову, прогнуться - вдох; опустить голову, округляя спину, — выдох. 4-7 раз.

17. Стоя на четвереньках, не отрывая рук от пола, отвести назад туловище и выпрямить правую ногу, скользя носком по полу, - вдох; обратным движением вернуться в исходное положение - выдох. То же другой ногой. По 3-4 раза каждой ногой.

18. Стоя на коленях, руки внизу. Руки вверх - вдох; руки опустить и затем отвести назад, слегка наклониться вперед и сесть на пятки - выдох. 4-8 раз.

19. Сидя на стуле, руки на коленях. Поднимая руки вперед, встать —

вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 5-10 раз.

20. Сидя на стуле, руки на поясе. Наклоняясь вправо, правую руку вниз-выдох; вернуться в исходное положение-вдох. То же в другую сторону. 3-4 раза.

21. Стоя перед стулом, держась руками за его спинку. Перекачиваться с пятки на носки и обратно. Дыхание произвольное. 8-15 раз.

22. Стоя перед стулом, держась руками за его спинку, круговые движения тазом вправо. То же влево. Дыхание произвольное. По 8-12 раз в каждую сторону.

23. Стоя правым боком к стулу, держась правой рукой за его спинку. Маховые движения левой ногой вперед - назад. То же правой ногой, повернувшись левым боком к опоре. Дыхание произвольное. По 8-12 раз каждой ногой.

24. Стоя, руки к плечам. Наклониться вперед, скользя руками по туловищу и ногам, стараясь достать пола-выдох; вернуться в исходное положение-вдох. 4-7 раз.

25. Ходьба с махами прямыми руками вперед - назад. Дыхание углубленное. 1-2 мин.

26. Стоя, руки внизу. Руки через стороны вверх-вдох; опустить-выдох. 4-7 раз.

После того как стихнет обострение, можно порекомендовать пешеходные прогулки, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, плавание, некоторые спортивные игры. Они помогают закрепить результаты, достигнутые самомассажем и специальными физическими упражнениями, предупредить обострение радикулита.

ЙОГА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

1. *Сушумна Нарн 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.

2. *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 коврик, 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, 3 и 4 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.

Упражнение предупреждает и лечит *радикулит, люмбаго, ишиас, развивает гибкость позвоночника, предупреждает и лечит сколиозы.*

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

В зависимости от характера заболевания и имеющихся возможностей следует выбрать одно из рекомендуемых средств.

В н и м а н и е : при использовании всех глубоко прогревающих средств должно быть ощущение терпимого жара, жжения и покалывания. При возникновении боли, свидетельствующей об ожоге, процедуры следует временно прекратить.

1. Во время теплого летнего дождя собрать в пол-литровую банку дождевых червей, залить их водкой или денатуратом, закрыть банку вощеной бумагой, плотно завязать и выставить на солнце (герметически банку не закрывать!). Держать на солнце несколько дней. Втирать средство вечером перед сном. Средство эффективно для устранения изнурительных болей *при ишиасе, люмбаго, радикулитах и при всех формах ревматизма.*

2. Втирать в поясницу 1 ч. ложку скипидара (очищенного) до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем обернутое в марлю тесто из ржаной муки приложить на 40-50 мин к больному месту, покрыть пергаментной бумагой и толстым слоем ваты. Сверху повязать теплый платок. Такие компрессы делать через день, используя приготовленное тесто (плесень на качество не влияет). Для уменьшения жжения можно выпить 1 стакан молока с 1 ч. ложкой пищевой соды. Если появится

ожог кожи, то процедуру следует временно прекратить. Средство рекомендуется при *хроническом радикулите*. Курс лечения - 3-5 компрессов.

3. Растереть 1 ст. ложку порошка горчицы в теплой воде до консистенции сметаны. Температура воды должна быть ~50 °С (в более холодной воде фермент, с помощью которого образуется жгучее эфирное масло, неактивен, а в более горячей - разрушается). Средство намазать на ткань или марлю, приложить к больному месту и накрыть бумагой.

4. Корень хрена (он содержит жгучее эфирное масло) натереть на терке, тертый хрен вместе с соком приложить на больное место. Для уменьшения жжения (при нежной коже, при лечении детей) добавить в тертый хрен сметану.

5. Мелко нарезать 200 г чеснока, залить 0,5 л спирта и настоять неделю. Втирать в больные места, завязать полотенцем, а сверху - шерстяным платком и оставить такой компресс на ночь. Одной бутылки хватает для излечения, но при необходимости курс можно повторить.

6. Кусок плотной, но мягкой ткани смочить соком черной редьки, наложить на больное место и укутать. Компресс можно не снимать в течение 2 сут, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру повторить несколько раз.

7. Из корней репейника (лопуха) сделать 10%-ю настойку на водке. Применять для натираний и компрессов.

8. Свежие листья лопуха помыть водой (сухие обварить кипятком) и приложить обратной стороной к больному месту. Затем накрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и слоем ваты.

9. Растереть с 30 частями подсолнечного масла 1 часть порошка бодяги (он содержит мелкие кристаллы кремния, которые своими иголками раздражают кожу и вызывают приток крови). Натереть больное место, закрыть сверху бумагой и шерстяной тканью.

10. Облить кипятком листья березы, наложить толстым слоем на воспаленное место, закрыть бумагой или клеенкой и тепло укутать.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Заболевания рук и ног появляются, как правило, из-за ослабления всего организма вследствие гиподинамии или из-за чрезмерной физической нагрузки, приводящей к деструктивным изменениям отдельных систем опорно-двигательного аппарата. Немаловажная роль в возникновении таких заболеваний принадлежит и различным травмам. Поэтому перестепенным в профилактике заболеваний ног является физическая тренировка (но только для оздоровления) с оптимальной, индивидуально подобранной нагрузкой*. Рассмотрим основные приемы и средства профилактики и лечения конкретных заболеваний.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен - заболевание периферических вен (их значительное удлинение, деформация). Чаще всего оно возникает на ногах. Для лечения варикозного расширения вен рекомендуются следующие средства: оздоровительный бег и плавание, любые упражнения для ног в положении лежа (в том числе силовые - см. раздел «Развитие силы и силовой выносливости»).

При начальной форме заболевания необходимо 3-4 раза в день полежать с поднятыми на опору ногами, после чего в положении сидя или лежа выполнить следующие упражнения:

- напрячь и расслабить мышцы бедра, двигая коленной чашечкой, 10 раз;
- выпятить живот-вдох, втянуть - выдох; 3-4 раза в медленном темпе;
- руки через стороны вверх-вдох, опустить вниз-выдох; 3-4 раза в медленном темпе;
- согнуть и разогнуть пальцы ног, 10 раз в медленном темпе.

Рекомендуется также несколько раз в день и при усталости ног делать стойку на голове и «березку» (стойка на лопатках).

На день ноги следует бинтовать эластичным бинтом или носить специальные чулки. Обувь носить свободную, чтобы она не давила на подъем (там проходят поверхностные вены), а внутрь ее вложить индивидуальные супинаторы, корригирующие возрастное плоскостопие. Во время сна подкладывать под ноги подушку так, чтобы они были приподняты на 20-30 см.

В течение дня старайтесь не стоять на ногах там, где

* См. раздел «Оздоровительная физическая тренировка».

можно сидеть, и не сидите там, где можно лежать (в последнем случае ноги необходимо положить на небольшую возвышенность).

Из питания следует исключить продукты, способствующие развитию склероза сосудов и отложению солей (мясные бульоны, студни, бобовые, соленья и др.).

При варикозном расширении вен, а также при варикозных язвах рекомендуются ножные ванны с квасцами и содой (рецепт А. Залманова): сода - 200 г, квасцы - 70 г, температура воды - 38,5 °С, ежедневно по 15 мин до получения терапевтического эффекта.

Народные средства для лечения варикозного расширения вен.

1. Три яблока (сорта «антоновка») средней величины промыть холодной водой, положить в эмалированную посуду и залить 1 л кипятка. Плотнo обернуть одеялом, закрыть подушкой и настоять в течение 3 ч. Затем яблоки растолочь и полученный раствор процедить. Принимать ежедневно по 50 г утром натощак и вечером перед сном (настоя хватает на 5-6 дней). Принимайте этот настой, пока не наступит улучшение.

2. Пол-литровую бутылку на V_3 заполнить березовыми почками и налить в нее водку до горлышка. Изредка взбалтывая, настаивать 10 дней. Смазывать вены, когда начнут болеть ноги, и 10-15 мин отдохнуть. Затем снова смазать и прекратить все физические нагрузки. Почку следует собирать в тот момент, когда они набухли, но еще не показались зеленые листочки. Собранные почки высушить, они будут годны к употреблению в течение двух лет. Настойка березовых почек также помогает *при тромбофлебите, незаживающих ранах, может использоваться вместо йода.*

3. Нарезать дольками свежие помидоры и наложить их на вены, держать, пока не начнет пощипывание. Сполоснуть ноги прохладной водой. Повторять ежедневно до исчезновения синевы на венах.

4. Сужает варикозные вены яблочный уксус (2 ч. ложки на стакан воды, приготовление см. П р и л о ж е н и е 4).

5. Наполнить половину пол-литровой бутылки резаными листьями каланхоэ и налить доверху спирта или водки. Поставить на неделю в темное место, бутылку периодически встряхивать. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стопы. Средство эффективно *при болях в ногах, способствует исчезновению синей сетки мелких вен.* Боли в ногах проходят сразу, а для исчезновения сетки необходимо повторять процедуру в течение 3-4 мес.

6. Собранные в июне свежие листья лещины обыкновенной (орешника лесного) высушить в тени и заварить как чай: 1 ст. ложка на 200 мл кипятка. Пить отвар по V_2 стакана 4 раза в день. Это средство помогает также *при расширении мелких капилляров, вен.*

7. Нанести на 30 мин на ноги (в положении лежа) кашлицу из свежих верхних побегов чертополоха-буряка (можно провернуть через мясорубку или мелко изрубить).

8. Всыпать в ведро 200 г сухой травы сушеницы топяной, залить кипятком и настоять 1 ч, хорошо укутав. Опустить ноги в ведро (настой должен быть теплым) и держать 30 мин, подливая кипятком.

9. Смешать горсть толченой свежей горькой (серой) полыни с 0,5 л простокваши, нанести смесь на марлю и приложить к месту, где вены наиболее сильно расширены. Ноги положить на небольшую подушку и прикрыть полиэтиленом. Через 30 мин снять.

10. Размельчить 1 ст. ложку шишек хмеля, залить 200 мл кипятка и нагревать на водяной бане 15 мин. Отвар принимать по стакану 3 раза в день перед едой. На участок ног с расширенными венами приложить марлю, смоченную отваром хмеля.

11. Запарить 600 мл кипятка 1 ст. ложку смеси арники горной и коры лещины обыкновенной (орешника лесного). Настоять ночь. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды. На ночь сделать компресс из молочной сыворотки: льняную тряпку смочить сывороткой, обернуть больные места и прикрыть компрессной бумагой. Утром обмыть эти места холодной водой. В м есто сыворотки можно использовать компресс из перемолотых листьев или цветков каштана конского.

При варикозном симп том оком пл сксе (геморрой, тромбоз, флебит, язва голени) эффективны следующие средства.

12. Настоять 50 г цветков каштана конского в течение 2 недель в 0,5 л пшеничной водки. Принимать по 40 капель 3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели.

13. Настоять 50 г плодов каштана конского (не путать с каштаном съедобным), размятых с кожурой, и 50 г плодов рябины в течение 2 недель в 0,5 л пшеничной водки. Принимать по 20 капель 3 раза в день (желательно не натощак). Одновременно несколько раз в день смазывать пораженные места следующей мазью: 10 г порошка цветков ромашки, 10 г листьев и 10 г цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана конского и 5 г картофельного крахмала залить 200 г горячего куриного жира и протопить 2,5 ч на водяной бане.

Настоять ночь. Затем разогреть до кипения, отжать, процедить и охладить.

14. Измельчить в порошок в равных пропорциях листья подорожника, цветки руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы (лучше ее камбий), плоды каштана конского (можно и цветки), корень алтея или мальвы (можно цветки и листья), ромашку и перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 600 мл кипятка, довести до кипения, снять с огня и настоять ночь. Пить настой по $\frac{3}{4}$ стакана утром и вечером. Оставшуюся массу применять для компрессов.

15. При язвах голени смазывать их 2-3 раза в день настоем водяного перца, а затем соком подорожника. На ночь засыпать пораженные места порошком из цветков подмаренника весеннего и обернуть льняным лоскутом.

16. Болеутоляюще и ранозаживляюще действуют масло шиповника, зверобоя, облепиховое масло, настой кровохлебки (2 ст. ложки измельченного корня на 500 мл холодной кипяченой воды настаивать 8-10 ч и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды) или такой же настой корней травы и соцветий таволги (любазника).

При трофических язвах, а также при инфицированных ранах помогают такие средства.

17. Присыпать пораженные места порошком из высушенных листьев крапивы. Также эффективны порошки из буквицы и из цветков подмаренника (кашки желтой).

18. 1 ст. ложку порошка из листьев и цветков буквицы, 1 ст. ложку порошка листьев крапивы двудомной, 20 г воска пчелиного, 20 г сосновой живицы, 1 ч. ложку сока алоэ (столетника), 1 ч. ложку ликоподия и $\frac{1}{2}$ ч. ложки жженных квасцов засыпать в приведенной последовательности в медленно кипящий куриный жир (без шкварок), кипятить 1,5 ч на медленном огне, непрерывно перемешивая. Затем смесь процедить через мелкое сито и дать остыть. Нанести мазь плотным слоем на марлю и прикладывать к ране 2 раза в день — утром и на ночь.

19. На поверхность язвы (по контуру раны) наложить 4-5 слоев марли, обильно смоченной соком каланхоэ перистого. Для лечения *гнойной инфекции (фурункулез, панариций, флегмона, абсцессы, инфицированные раны)* использовать мазь каланхоэ в сочетании с маслом зверобоя. Приготовление сока каланхоэ. Срезать листья или молодые побеги растения и поместить их на 1—2 дня в холодильник. Затем измельчить, массу отжать и профильтровать. Сок хранить в холодильнике не более 2 дней.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Тромбофлебит - заболевание, обусловленное воспалением стенки вены и образованием тромба, закупоривающего ее просвет. Увеличению вероятности образования тромбов способствует ожирение, при котором происходит «склеивание» (агрегация) тромбоцитов. Поэтому при ожирении лечение тромбофлебита необходимо начинать с выполнения программы нормализации массы тела (см. соответствующий раздел).

Средством профилактики тромбозных заболеваний служит оздоровительный бег. Регулярные занятия бегом являются физиологическим методом коррекции агрегатного состояния крови (последняя становится более жидкой).

При тромбофлебите рекомендуется:

выполнять следующее упражнение: стоя, поднять пятки над опорой на высоту 5-6 см и резко их опустить. Удары пятками должны быть сильными. Повторять ежедневно 2 раза по 30 ударов через 10-12 с отдыха;

применять народные средства, описанные в разделе «Варикозное расширение вен»; особенно хорошо помогает настойка березовых почек;

регулярно употреблять в пищу лук, который снижает свертываемость крови;

при возможности включать в пищевой рацион инжир и морскую капусту, они обладают сильными антикоагулянтными свойствами.

ШПОРА

Шпора - шиповидное разрастание на поверхности кости (чаще на пяточной). Для лечения шпоры применяются следующие средства и процедуры.

1. Смешать 100 г уксусной кислоты (90%-й), 100 г свиного несоленого сала и 1 сырое яйцо, поместить на 10 дней в темное место, изредка перемешивая. Больное место попарить в горячей воде и на ночь наложить на него ватный тампон, смазанный этой смесью. Повторять в течение 5 дней.

2. Головку чеснока натереть на терке, приложить на ночь к шпоре и завязать бинтом. Повторять процедуру до тех пор, пока боль не пройдет. В случае ожога необходимо перейти на другие средства лечения.

3. Во флакончик уксусной эссенции (250 мл) опустить 10 разломанных вдоль лезвий безопасной бритвы («Нева», «Балтика», «Спутник»). Через несколько дней лезвия растворятся и получится коричневая жидкость. Смазывать пятку 2-3 дня. Боль проходит очень быстро.

4. На ночь попарить ногу в теплой воде с добавлением 1 ч. ложки соды. Затем на больное место сделать компресс из желчи животных (продается в аптеке). Чтобы не испачкать простыню, забинтуйте ногу и заверните ее в полиэтиленовый пакет. Повторить через 25-30 дней.

5. На ночь хорошо попарить ногу и насухо вытереть. Пипеткой накапать на больное место мозольную жидкость (продается в аптеке). Наложить мягкую повязку и забинтовать, чтобы удержать тепло. Повторять до образования на месте шпоры вмятины. Чтобы в нее не попадала грязь, ногу необходимо бинтовать до исчезновения вмятины.

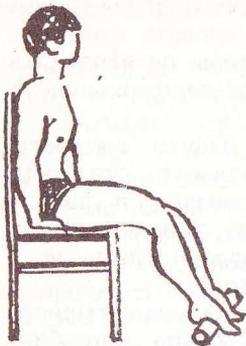
6. Делать на ночь примочки из скипидара или нашатырного спирта (чередовать через день): смочить марлю неразбавленной жидкостью, отжать и приложить к больному месту, накрыть вощеной бумагой и ватой, надеть носок. Повторять в течение 15-30 дней, пока боль не пройдет. Во время лечения не счищайте с пятки кожу, иначе могут быть ожоги.

7. Высушенные цветки сирени обыкновенной залить водкой в соотношении 1:10, настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно делать компрессы на больные места или натирать их (средство эффективно также *при ревматизме и при отложении солей в суставах*).

ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие, то есть опущение (уплощение) сводов стопы возникает вследствие ослабления подошвенных мышц из-за малоподвижного образа жизни и избыточной массы тела. Рессорная функция стопы сохраняется при массе 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 (отечность, варикозное расширение вен, боли при длительном стоянии на ногах и др.).

Профилактика и лечение плоскостопия сводится к снижению массы тела (см. раздел «Пути нормализации массы тела») 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 и поставленных задач.



Лежа на спине

1. Поочередно и вместе оттягивать носки с одновременным их поворотом внутрь.
2. Поочередно и одновременно поднимать 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.
20. Закончив упражнения, сделайте массаж стоп, голеностопных суставов, ахилловых сухожилий и голеней.

АРТРИТ

Артрит - заболевание суставов в результате инфекций, нарушения в обмене веществ и травм.

Для лечения артрита помогают следующие процедуры и средства:

залить 2 ч. ложки листьев брусники стаканом воды, кипятить 15 мин. Отвар охладить, процедить и пить в течение дня маленькими глотками ежедневно до наступления терапевтического эффекта;

цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы смешать в равных пропорциях. 1 ст. ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день (это и предыдущее средства помогают также *при отложении солей, спондилезе, подагре, суставном ревматизме, отеках*);

яблочный уксус (приготовление см. Приложение 4) пить по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды. Желательно пить с водой (на 0,5-1 стакан воды добавить 2

ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда). Средство помогает также *при подагре и отложении солей*;

березовые почки настоять на водке или спирте. Пить по 40 капель и растирать настойкой больное место.

ПОДАГРА

Подагра - хроническое заболевание, обусловленное нарушением обмена веществ, с повышением содержания мочевой кислоты в крови и отложением ее солей в суставах и других тканях и органах.

Поскольку в основе заболевания лежат нарушение белкового обмена и отложение солей мочевой кислоты в суставах, то основной задачей лечения будет регуляция нарушенного обмена и устранение воспалительного процесса в суставах. Добиться этого можно с помощью точечного массажа, за счет правильного питания и регулярных занятий с оптимальной физической нагрузкой.

Точечный массаж. Точки для массажа при подагре показаны на рис. 22. Выполняйте массаж точек 7-9 ежедневно утром и вечером в течение 5 мин в последовательности, соответствующей порядковым номерам точек.

Питание. При подагре следует ограничить употребление белка (не более 1 г на 1 кг массы тела, а при тяжелых формах заболевания - не более 0,8 г). Переполнение клеток печени

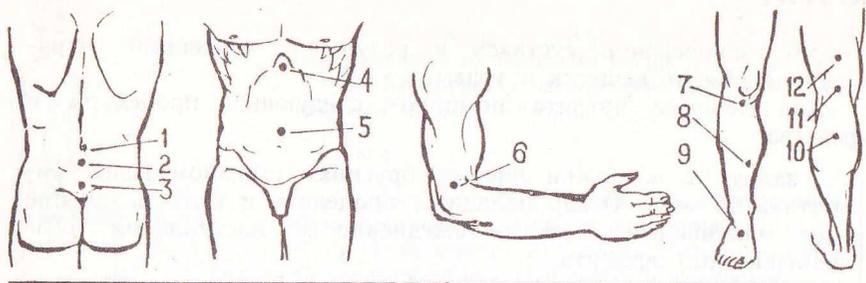


Рис. 22. Точки для массажа при подагре и судорогах

продуктами распада белков приводит к накоплению в крови мочевой кислоты, которая при задержке в организме превращается в мочекислые соли. Отложение последних и вызывает подагру.

Необходимо исключить из рациона жареное мясо и мясные супы, внутренние органы животных, пшеницу (даже пророщенную), а также ограничить употребление продуктов, содержащих большое количество пуринов: щавель, брюссельскую капусту, бобовые (горох, фасоль, бобы, чечевицу), крепкий чай, натуральный кофе, какао, алкоголь, острые закуски, яйца, рыбу, молоко (кроме сырого козьего) - и стараться регулярно употреблять бруснику, красную и черную смородину, вишню, землянику, яблоки, а также гусятник (спорыш), настойку чеснока.

Между приемами пищи (спустя 2-3 ч после еды) рекомендуется выпивать не менее 1,5-2 л воды за сутки (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Такое количество жидкости облегчит выведение значительного количества мочевой кислоты из организма.

Следует 1 раз в неделю питаться только сырой растительной пищей (до 1,5 кг сырых овощей, фруктов и ягод распределить равномерно на 4-5 приемов).

Полезно проводить полное или соковое голодание в течение 3-7 дней (методика проведения голодания описана в разделе «Повышение иммунитета...»), используя витаминные добавки: витамин С до 5 г ежедневно; витамин Е от 400 до 1200 МЕ (максимальная доза для пожилых людей); поливитамины с минеральными веществами (типа «Олиговит»); препараты калия.

При острых болях рекомендуется распарить сустав в горячей воде в течение 10-12 мин, а затем наложить холодный компресс (с холодной водой) на 1,5 ч.

Средства народной медицины и фитотерапии:

настой листьев брусники (20 г на стакан воды) пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день;

трава зверобоя (20 г), цветки ромашки (20 г), липовый цвет (20 г), цветки бузины черной (20 г) смешать, поместить в эмалированный или фаянсовый (фарфоровый) сосуд, залить кипящей водой, плотно закрыть крышкой и поставить на 15 мин на водяную баню. Затем охладить при комнатной температуре, процедить и остатки сырья отжать. Соотношение смеси и воды 1:10 или 1:20. При выкипании довести кипяченой водой до нужного объема. Принимать настой по 2 стакана в день. Хранить в темном прохладном месте или в холодильнике не более 3 сут;

3 ч. ложки сняты настаивать 2 ч в 2 стаканах кипяченой воды, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды;

при острых болях в суставах следует на ночь отхлестать больные места крапивой, а утром натереть керосином;

по рекомендациям тибетской медицины необходимо постоянно включать в пищевой рацион яблоки, настойку чеснока, блюда из спаржи (последними не увлекайтесь, так как в спарже содержатся пурины).

Средства лечения на основе трав следует заменять через 3—4 недели.

ОТЕЧНОСТЬ НОГ

Отечность ног является следствием недостаточного кровообращения. Из-за скопления крови и лимфы ноги опухают и начинают болеть.

При отечности ног эффективны все упражнения, которые были рекомендованы ранее для лечения варикозного расширения вен и плоскостопия, а также оздоровительный бег, плавание, велоспорт.

При заболеваниях, сопровождающихся отеками, нужно употреблять овощи, фрукты и растения, содержащие много калия (тыкву, кабачки, баклажаны, патиссоны, абрикосы, траву и корень одуванчика лекарственного, виноград, спаржу, сливу).

При отечности ног полезны также следующие народные средства:

сшить мешки из хлопчатобумажной ткани по размеру ноги (до колена) и наполнить их листьями березы. Поставить ноги в мешки так, чтобы слой листьев (приблизительно в палец толщиной) облегал их со всех сторон. Ноги будут сильно потеть. Если листья через 3-4 ч сильно намокли, их следует

заменить свежими. Через несколько сеансов отеки спадут. При небольших отеках достаточно 1-2 сеансов;

взять 4 ст. ложки льняного семени на 1 л воды, кипятить 10 мин. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место на 1 ч. Пить по 1/2 стакана (лучше горячим) через 2 ч 6-8 раз в день. Для вкуса можно добавить лимонного или другого фруктового сока. Лечебный результат достигается через 2-3 недели;

пить чай из листьев брусники (1 ч. ложка на стакан воды);

приготовить настой листьев березы (10 г листьев измельчить, залить стаканом кипяченой воды температурой 40--50 °С, настоять под крышкой в течение 6 ч, слить, отжать, дать настояться еще 6 ч, осадок удалить). Пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой;

отвар листьев березы (1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, запаривать 30 мин). Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм - инфекционно-аллергическое заболевание с поражением соединительной ткани главным образом сердечно-сосудистой системы и суставов.

Для лечения ревматизма народная медицина рекомендует следующие средства.

1. Березовые почки настоять на спирту или водке и втирать в область больного сустава,

2. Цветки багульника, корни малины лесной, корни и листья крапивы двудомной, корни девясила, корень дикопы (сабельника), цветки арники и бузины черной (в равных долях) перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, кипятить 3 мин и настаивать ночь. Пить по 1 ч. ложке каждые 2 ч в течение 1 дня.

3. Собрать полведра молодых побегов и листьев зрелого тополя черного, залить кипятком почти доверху и плотно накрыть крышкой. Настаивать ночь. После купания сделать ванну на 5 мин, не вытирая больные места, укутать их и лечь в постель.

4. В муравьиную кучу (красных больших муравьев лесных) поставить бутылку, на доньшко которой налить на 2 пальца жидкого свежего меда и 1 ст. ложку яблочного уксуса. После наполнения бутылки муравьями до половины (или чуть больше) плотно закрыть ее. Дома залить бутылку разогретым до 70-80 °С постным маслом, поставить в темное место и на-

стаивать 12 дней. Затем, процедив состав, смазывать больные места и укутывать шерстяным или пуховым платком.

5. Залить 1 стакан пчел и 1 л пшеничной водки, настоять в темном месте 12 дней. Смазать больные суставы животным жиром, наложить льняную тряпицу, смоченную в настойке, обернуть плотным материалом и пуховым платком.

6. Залить 200 г корня дикопа 1 л водки и настоять в темном месте 18 дней. Пить по 1 ст. ложке взрослым и по 1 ч. ложке детям 3 раза в день за 30 мин до еды.

7. Залить 100 г горца птичьего 1 л водки и поставить в теплое место на 3 дня. 1 ст. ложку настойки цвета крепкого чая втирать на ночь в больные места досуха. **Внимание:** при больном сердце доза не должна превышать 1 ч. ложки. Средство очень сильное. Поэтому если болят обе руки или обе ноги, втирать через день в каждую. Затем обернуть фланелью, а поверх - шерстяной материей. Утром повязки снять и через 2 ч быстро обтереть больные места полотенцем, предварительно смоченным холодной водой и выжатым. Тщательно вымыть руки с мылом. При появлении язвочек курс лечения следует прекратить и продолжить после заживления ран.

8. Спелые ягоды красной рябины положить в стеклянную посуду и залить чуть подогретым медом в соотношении 1:1. Настаивать 1 год, отцедить и к полученному настою добавить столько же воды. Употреблять 3-4 раза в день по 20-30 г.

9. Обернуть на ночь больные места пленкой высушенного внутреннего свиного жира. Средство эффективно также *при хронической пневмонии и бронхиальной астме.*

10. Уложить слоями в глиняный горшок 800 г свежего несоленого сливочного масла и березовые почки: масло 1,5 см, затем 1,5 см березовых почек, и т. д. - до полного заполнения горшка. Плотно закрыть крышкой и замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место (лучше всего в нежаркую печь), остудить, отжать через марлю. В полученное масло добавить 7-8 г камфоры и перемешать. Хранить мазь в плотно закупоренной банке в прохладном месте. Втирать в больной сустав 1 раз в день, вечером перед сном.

ПОТЛИВОСТЬ НОГ, УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЯ И ВЫВИХИ, СУДОРОГИ, ПАНАРИЦИЙ, БОРОДАВКИ И МОЗОЛИ

При потливости ног помогают следующие средства:

присыпать ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой, надеть носки и не снимать всю ночь, утром смыть порошок прохладной водой;

утром присыпать ноги порошком борной кислоты; растереть ее, не втирая, легкими движениями по подошвенной поверхности и между пальцами. Надеть носки. Вечером смыть порошок теплой водой (не выше 40-50 °С). Повторять в течение 2-3 недель;

ходить и бегать круглый год босиком при любой возможности-по полу, земле, снегу (домашние тапочки оставить только для гостей);

утром и на ночь обливать ноги холодной водой;
принимать контрастный душ утром и вечером.

При ушибах рекомендуется:

сразу наложить на ушибленное место лед, а позднее растереть камфорным спиртом или отваром цветков арники;

2 ст. ложки бодяги, истолченные в порошок, развести 4 ст. ложками кипяченой воды и сразу наложить на ушибленное место. Бодяга предохраняет от возникновения кровоподтеков и гематом;

1 ст. ложку измельченной травы зверобоя залить $\frac{1}{2}$ л водки и настоять в течение недели. Хранить в плотно закупоренной бутылке. Растирать больное место;

промытые листья подорожника и тысячелистника измельчить, смешать в равных пропорциях, завернуть в марлю и прикладывать к больному месту. Смесь обладает также кровоостанавливающим и асептическим действием.

При растяжениях суставов и вывихах воспользуйтесь такими средствами:

растереть больное место отваром цветков арники;
сложенную вчетверо марлю намочить в горячем молоке и сделать компресс (наложить бумагу для компрессов и вату). Менять компресс по мере его остывания (до исчезновения боли);

мелко нарезанный репчатый лук смешать с сахарным песком и растереть смесь в ступке. Наложить на больной сустав марлю, поверх которой намазать слой приготовленной смеси;

при растяжении суставов сделать горячую ванну с эвкалиптом и спорышем, ромашкой или шалфеем.

Суставы и хрящи становятся более хрупкими от воздействия сахара, получаемого из сахарной свеклы, - ограничьте его употребление.

Боль в суставах поможет снять такой компресс:

1 ст. ложку березовых почек залить стаканом крутого кипятка и кипятить 15-20 мин. Дать настояться до остывания

И и процедить. Можно заварить почки как чай и настаивать
I 2-3 ч, затем процедить и сделать компресс.

При тугоподвижности в суставах:

выкопать корни лопуха осенью, когда он пожелтеет и завянет. Промыть их и высушить. Измельчить в порошок. Принимать по 1 ст. ложке (развести в стакане холодной воды) 2 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца, затем сделать перерыв на 7 дней. Такой курс лечения повторять до выздоровления.

Для лечения судороги икроножной мышцы японский специалист Й. Цуцуми рекомендует 3 раза в день массировать четырьмя пальцами руки (кроме большого) точку 10, расположенную в середине икры, точку 11 ~ в верхнем крае икры и точку 12 - в середине подколенной впадины (см. рис. 22).

При судорожных явлениях, общем беспокойстве, повышенной возбудимости и нарушении сна у детей и взрослых следует спать на подушке из шишек хмеля; это средство помогает и при гипертонической болезни.

Для профилактики и лечения судорог икроножной мышцы эффективно следующее упражнение йогов: после пробуждения от сна убрать подушку из-под головы, лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль туловища ладонями вниз, глаза широко открыть. Вытянуть левую ногу как можно дальше от себя, не отрывая пятку от простыни, а носок потянуть на себя. Держать 5 с, расслабить ногу; выполнить то же движение правой ногой, а затем двумя ногами вместе. Повторить упражнение 5 раз. Дыхание произвольное, через нос. Внимание направить на копчик. Это упражнение также снимает боли в пояснице и способствует развитию выносливости.

Спазмы мускулов, судороги и боли в мышцах, суставах и мускулах в большинстве случаев вызываются дефицитом кальция в организме (кратковременные боли в мышцах могут возникать от непривычной физической нагрузки). Если в рацион ввести продукты, богатые кальцием (вершки овощей, зелень, листовая капуста, редис, морковь, свекла, орехи, мед, яблоки, апельсины, молоко и молочные продукты, кроме масла), и исключить продукты, мешающие его усвоению (шпинат, ревень, овсяная каша, тростниковый сахар, шоколад, какао), то через некоторое время перечисленные неприятные явления исчезают.

При необходимости в случае значительных потерь кальция рекомендуется его прием в виде таблеток или жидкости.

Активизирует ферменты, обеспечивающие нормальное сохранение мышц, магний. Если его не хватает, то также появляются

судороги. Основные источники магния - хлеб, крупа, бобовые, орехи, морковь.

Мышцам необходим и витамин В₆. Вместе с кальцием он помогает им нормально функционировать и расслабляться. Источники витамина В₆ — желток, пивные дрожжи, печень, молоко, хлеб из муки крупного помола, каши из цельных зерен.

Мышечные спазмы можно устранить, принимая по 2 ч. ложки меда во время еды в течение недели.

Судороги ног вечером могут возникать при чрезмерном употреблении сахара. Уберите подальше этот ядовитый продукт и замените его медом, фруктами, ягодами. Включите в пищевой рацион сырую морковь.

Для лечения бородавок народная медицина предлагает следующие средства:

каждый вечер перед сном капнуть с помощью пипетки 1 каплю (не более!) уксусной кислоты на каждую бородавку, соблюдая осторожность. Через несколько дней бородавки сойдут;

не очищая, разрезать пополам небольшую картофелину и резаной стороной одной из половинок (вторую выбросить) натереть бородавки. Затем эту половинку закопать в сухом месте. Закопанная часть картофелины высохнет - бородавки исчезнут.

многократно прижигать бородавки млечным соком чистотела большого;

смазывать бородавки соком рябины - и они исчезнут;

юношеские бородавки поддаются лечению соком чеснока или сырым мясом - несколько раз в день натирать бородавки нарезанной частью чесночной дольки или приложить к бородавке кусочек сырого мяса, прикрепив его герметично пластырем.

При подошвенной бородавке:

распарить в горячей воде с питьевой содой и мылом ногу, осторожно соскоблить ороговевший верхний слой и вытереть насухо. Затем положить маленький кусочек сырого мяса на бородавку, прикрыть его пластырем и забинтовать на 3-4 дня, не допуская попадания влаги. После истечения этого срока повязку снять и снова распарить ногу в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделяется от здоровой ткани. При большой бородавке и болезненности при ее отделении лечение следует повторить;

растереть дольку чеснока, взять 1 ч. ложку уксусной эссенции, добавить пшеничную муку и замесить такое тесто, 1 чтобы оно не расплывалось. Вырезать в ленте лейкопластыря

дырочку радиусом на 0,5 см больше, чем радиус бородавки, и наложить лепешку на бородавку, а сверху наклеить лейкопластырь и завязать бинтом. Через 2-3 дня повязку снять. Если бородавка не исчезнет - лечение повторить. На образовавшуюся на месте бородавки ямочку наложить повязку с мазью Вишневского для скорого заживления.

При мерных родинках:

если родинка начала расти, то следует ежедневно смазывать ее 3%-й настойкой йода и принимать внутрь ежедневно на протяжении 10 дней водный настой хрена огородного (в пропорции 1:1) по 1 ч. ложке 3 раза в день. Рост меланомы приостановится. Если затронуты и лимфатические узлы, то необходимо на лимфоузлы делать примочки из того же водного настоя хрена. Во всех случаях обязательно следует обратиться к врачу;

удаляет бородавки, папилломы, родинки, коричневые пятна касторовое масло - смазывать несколько раз в день.

Для лечения мозолей:

луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрывать горлышко банки компрессной бумагой и завязать. Оставить на 2 недели при комнатной температуре. Затем извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить ее. Положить слой шелухи в 2-3 мм на мозоль. Окружающую кожу смазать вазелином или другим жиром. Завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий, соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру повторить;

распарить ногу перед сном и привязать к мозоли корку лимона с мякотью. Повторять в течение 2-3 дней, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль;

отварить картофельные очистки и прогреть в отваре руки или ноги. Продолжительность процедуры - 20-25 мин. Ноги необходимо после ванночки промыть теплой чистой водой и смазать касторовым маслом. Кожа рук станет мягкой и эластичной, перестанут слоиться ногти. Подошвы ног станут мягкими, не будет трещин на пятках, натоптышей и подагрических явлений.

При липомах, а также при костных мозолях К. Доронина советует:

смазать их касторовым маслом (не массируя), а затем обратной стороной ножа начертить крест - сначала провести вертикальную линию, а потом слева направо горизонтальную.

Сосредоточьтесь и произнесите про себя: «Дикое - лужное, а мне совсем не нужно! - завертись, закрутись, в темный вихрь превратись, облетай людей, обминай зверей, по степям прокатись и в омутах утопись!».

При лечении грибка помогают:

горячие ванны с эвкалиптом, спорышем, ромашкой, шалфеем или дубовой корой;

настойка прополиса на водке или аптечная мазь «Пропо-диум».

При экземе эффективны следующие средства:

близко поднести пораженную конечность к включенной электрической плитке и держать, пока можно терпеть. Повторять ежедневно до наступления эффекта;

в стеклянную банку положить свежее куриное яйцо, налить в нее 50 г уксусной эссенции, закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 24 ч. Затем добавить 1 ст. ложку свиного несоленого смальца и размешать до однородной массы. Больные места хорошо промыть, вытереть насухо и смазать полученной мазью. Потерпеть жжение в течение 1 ч, затем смазать детским кремом (жжение прекратится). Процедуру повторить несколько раз;

погрузить пораженную конечность на 20-30 мин в горячую воду, а лучше в горячий отвар веток и листьев березы. После процедуры больные места не вытирать и не мочить. Повторять 2-3 раза в день до подсыхания;

сделать холодное обертывание (компресс) больного места на 1,5 ч;

1 ст. ложку сухих или свежих листьев крапивы глухой (яснотки) на стакан кипятка настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день или по стакану 3 раза в день в теплом виде. Средство помогает также при *аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе и золотухе*;

обмыть больные места крепким отваром из молодой сушеной коры ивы. Сделать 3-4 процедуры;

собрать сосновую хвою (не ближе чем за 2 км от проезжей части) в любое время года. На дно стеклянной огнеупорной посуды положить слой сливочного масла толщиной в 1 см, затем такой же слой хвои и так доверху, но последним обязательно должен быть слой масла. Накрывать крышкой, а щели между кастрюлей и крышкой замазать для герметичности тестом. Нагреть духовку до 135-140 °С и поставить туда кастрюлю на 2 ч. Затем духовку выключить, а кастрюлю оста-

вить в ней еще на 2 ч. Повторять такое нагревание - остывание в течение суток. Готовую мастику процедить через несколько слоев марли и поставить в холодильник. После застывания, если приготовление было правильным, мастика должна иметь зеленый цвет хвои. Больные места смазывать 3 раза в день, пока кожа полностью не выздоровеет. Ю. Тарасов рекомендует использовать это средство при экземе, нейродермите и детском диатезе.

При трещинах на пятках хороший эффект дают

теплые ванны из старой урины (мочи) (1-2-суточной) по 5-7 мин при последующем наложении компрессов на пятки на ночь из свежей урины.

При вросшем ногте:

вдоль его центра от лунки до края пальца следует осторожно сделать напильником бороздку (глубокую, но не насквозь). Через несколько дней ноготь выйдет из углов и боль прекратится.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ВЫДЕЛЕНИЯ

К великому сожалению, большинство из нас привыкло есть и пить одновременно, не заботясь о пережевывании пищи. Хорошо пережеванная пища, съеденная при нормальном голоде, - это не сухомятка, а здоровое питание, предупреждающее развитие многих желудочных заболеваний. Сухомяткой же правильно будет называть проглоченную в спешке и запитую водой пищу. Наши дети также разучились жевать - им легче «смыть» пережеванную пищу, запив ее чем-нибудь, а не утруждать себя жеванием. Это не только нарушает естественный процесс пищеварения, но и отрицательно сказывается на развитии зубов и челюстных мышц.

Для предотвращения развития заболеваний органов пищеварения необходимо твердо знать и неукоснительно выполнять основные правила приема пищи.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Многие желудочные заболевания (нарушение кислотности, гастрит и др.) возникают, как это ни странно, в результате одновременного приема твердой пищи и воды. Однако доказано, что голод и жажда должны удовлетворяться отдельно, так как если пища попадает не в желудочный сок, а в бульон или в воду, а затем еще и запивается чаем, соками, компотами, то она не переваривается, а задерживается в желудке, подвергается брожению и разложению. Многие ощущают после такого питания длительную ложную сытость, которая может сопровождаться отрыжкой, изжогой, икотой, расширением в области желудка и другими неприятными явлениями. А ведь это ничто иное, как пищевой гастрит, вызывающий раздражение слизистой желудка. Чтобы сохранить способность переваривать пищу, желудочный сок начинает выделяться с повышенной концентрацией соляной (т. е. хлороводородной) кислоты, что приводит сначала к его повышенной кислотности. В дальнейшем, при постоянном совмещении приема пищи и воды, по мере истощения желез, кислотность уменьшается до нулевой.

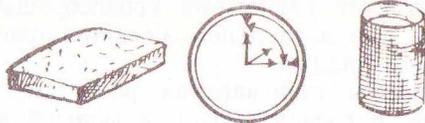
Общие рекомендации. Чтобы предотвратить развитие заболеваний органов пищеварения, постарайтесь выполнять следующие рекомендации.

1. Развести во времени прием пищи и воды. Попробуйте прислушаться к своему организму: через некоторое время после еды (обычно через 1,5-2 ч) вы отчетливо начнете ощущать сухость во рту. Это означает, что наступило идеальное время для удовлетворения жажды. Лучше пить просто воду. Те, кто ест мясо, нуждается в жидкости в большей степени, чем вегетарианцы: она необходима для того, чтобы вымыть из почек токсины, образовавшиеся вследствие потребления животной пищи. Заканчивать пить необходимо за 30-60 мин до еды.

2. Разведите во времени прием продуктов, требующих различных условий для переваривания, - мясо, рыбу и яйца от хлеба, картофеля и круп (первые лучше усваиваются с овощами и зеленью), кашу от молока. Кашу варите только на воде [ее нужно, предварительно замочив, вскипятить и снять с огня; еще лучше залить крупу кипятком в термосе и настоять 12 ч; есть с медом (но не с сахаром), тщательно пережевывая].

Нельзя есть картофель с другими крахмалистыми продуктами: с хлебом, с сахаром, медом и вареньем (это приводит к метеоризму, брожению, образованию избытка слизи, а также к запорам и другим нарушениям работы желудочно-кишечного тракта).

Для лучшего усвоения большого количества калия, содержащегося в картофеле, рекомендуется добавлять к картофелю побольше зелени. Без зе-



лени это тяжелая, несамосуеваемая балластная пища, которая бродит и отравляет организм продуктами полураспада. «Сидеть на картошке» - преступление. Однако многие семьи питаются именно так. Причем в результате чистки картофеля большинство витаминов, содержащихся в кожуре и верхнем слое, выбрасывается, а половина оставшихся теряется при варке в воде. Таким образом, в картофеле остается 25% питательных веществ, а содержание в нем витамина С через несколько часов после варки равно нулю.

Рецепты щадящего приготовления картофеля:

хорошо промыть клубни с кожурой, нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипящую слабо посоленную воду и варить 3-5 мин на медленном огне вместе с зеленью или семенами ароматических трав (тмин, укроп, кориандр). Затем накрыть посуду полотенцем на 15-20 мин. Охлажденный настой пьют, а хлебку едят, заправив ее растительным маслом, чесноком, луком и другими приправами;

запечь картофель с кожурой с духовке. Чтобы клубни не сморщились, их следует смазать растительным маслом.

3. Предупредить многие болезни вам поможет простое правило: выходите из-за стола немного раньше, чем почувствуете, что наелись - желудок при этом будет заполнен примерно на две трети, а оставшееся чувство голода исчезнет минут через 30.

Несмотря на то что вы съели меньше обычного, качество усвоения пищи будет значительно выше, а токсинов будет образовываться меньше. При еде же «до упора» организм вместо качественного усвоения пищи будет работать на ее выброс. Поговорка «кто много ест, тот мало ест» как нельзя лучше отражает этот процесс.

4. В рекомендации йогов пережевывать пищу не менее 30 раз также заложен глубокий смысл:

измельченная и пропитанная слюной пища лучше усваивается организмом и приносит гораздо большую пользу, чем проглоченная сразу;

из-за увеличения времени на еду происходит постепенное удовлетворение чувства голода, и человек съедает обычно меньше пищи;

за счет улучшения кровообращения в шейно-челюстной области при длительном жевании происходит профилактика болезней миндалин;

органы пищеварения работают в более благоприятном режиме, а следовательно, и меньше возникает болезненных явлений.

5. При низкокалорийном питании необходимо часто, но понемногу пить воду. (Йоги рекомендуют это делать через каждые 30 мин по 2-3 глотка.) Дело в том, что при низкокалорийном питании происходит расщепление эндогенных (собственных) белков организма с образованием избыточного количества мочевой кислоты в крови, что способствует образованию камней в почках. Частый прием воды способствует постоянному разбавлению кислоты, и за счет этого вероятность образования камней снижается.

Кроме того, одним из продуктов пищеварения является спирт, а для его нейтрализации и выведения из организма также необходима вода.

6. Плохое пищеварение и нарушение функций желудочно-кишечного тракта могут наступить и от недостатка витамина В_г. Продукты, которые содержат этот витамин, - спаржа, ячмень, овес, фасоль, пивные дрожжи, молоко, хлеб из муки крупного помола, цельные зерна пшеницы.

7. Помогают при болезнях желудочно-кишечного тракта и благотворно влияют на кишечник следующие средства:

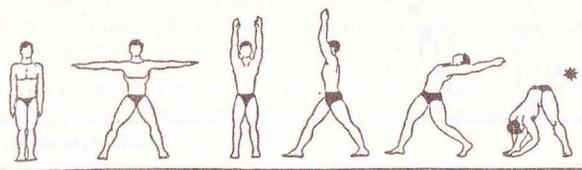
яблочный уксус, принимаемый по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды (желательно пить с водой - на полстакана воды добавить 2 ч. ложки меда), приготовление см. Приложение 3;

срезать листья молодой крапивы со стеблем сверху на 20 см (лучше в апреле-мае), промыть, мелко порезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настоять 10 ч. Пить как можно больше (ребенку - вместе с компотом, соком). Средство *очищает также кровь от аллергенов, обладает успокоительным действием.*

Йога для улучшения пищеварения. Предупредить, а в некоторых случаях и вылечить многие желудочно-кишечные заболевания помогают следующие упражнения (рис. 23; звездочкой отмечены основные позы, которые нужно держать указанное время, а дыхание равномерное через нос).

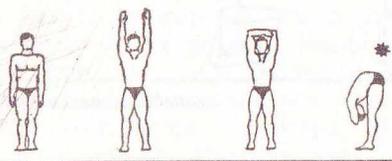
1. *Паршвоттанасана.* 2 x 3 0 с. *Тонизирует органы пищеварения.*

1



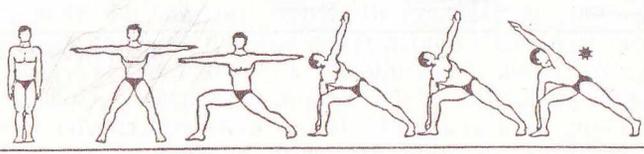
Паршвоттанасана

2



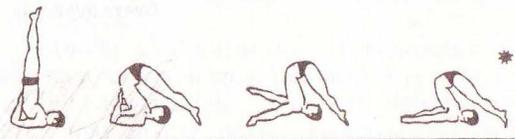
Утттанасана

3



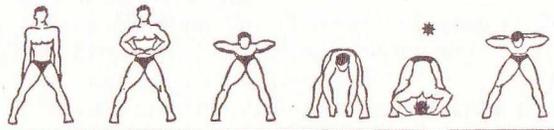
Уттхита Паршваконасана

4



Халасана

5



Празарита Падоттанасана

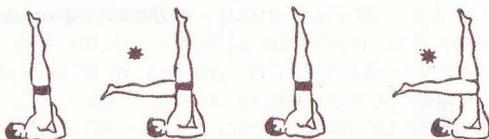
Рис. 23. Йога для пищеварения

6



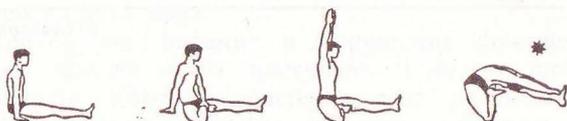
Падангустасана

7



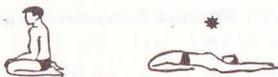
Экапада Сарвангасана

8



Джану Ширшисана

9



Супта Вирасана

10



Парипурна Навасана

11



Ардха Навасана

2. *Уттанасана*. 2 x 30 с. Устраняет боли в области желудка, укрепляет печень, селезенку и почки.

3. *Уттхита Париваконасана*. 2 x 30 с. Усиливает перистальтику кишечника, устраняет жировые отложения в области талии и бедер.

4. *Халасана*. Держать до 3 мин. Омолаживает органы пищеварения, способствует выведению газов, устраняет боли в области спины.

5. *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. Упражнение улучшает пищеварение, укрепляет мышцы ног, устраняет избыточную массу.

6. *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. Выдохнуть, поднять голову и выпрямиться. Упражнение тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, а также функционирование печени и селезенки.

7. *Экапада Сарвапгасана*. 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.

8. *Джану Ширишасана*. Держать на выдохе 20-30 с. Повторить в другую сторону. Упражнение тонизирует печень и селезенку, улучшает деятельность почек.

9. *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 несколько минут. В случае возникновения трудностей при выполнении позы под спину, колени или под ягодицы подложить одеяло. Упражнение способствует вытяжению и массажу внутренних органов. При выполнении его после обильного приема пищи быстро ощущается легкость в области желудка, так как асана (поза) способствует лучшему и более быстрому перевариванию пищи. Кроме того, оказывает благотворное влияние при повышенной кислотности, болях в области желудка и спины, язве и нервном перевозбуждении.

10. *Паришурна Навасана*. Держать 20-30 с, по мере овладения постепенно доведите время до 1 мин. Повторить 2 раза. Поза тонизирует почки, стимулирует перистальтику кишечника, устраняет метеоризм, способствует удалению глистов, укреплению мышц туловища, а также устранению депрессии, неуверенности в себе, страха.

11. *Ардха Навасана*. Держать 20-30 с, довести постепенно время до 1 мин. Повторить 2 раза. Поза стимулирует деятельность печени, мочевого пузыря, селезенки.

12. *Пашимоттанасана* (со слегка раздвинутыми ногами). Сидя на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони опираются в пол и направлены вперед. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись руками за подошвы стоп, а голову положив на прямые ноги. Держать 1 мин. Поза улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.

13. *Ардха Макарасана*. Лечь на живот, опустить голову, соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, положить руки вдоль туловища, выпрямить колени. Перенести пальцы рук за голову (но не на шею), держа локти и плечи на одной линии. Сократить ягодичные мышцы, сделать выдох и поднять руки, голову и грудь над полом как можно выше. Полностью выпрямить и вытянуть ноги. Бедра, колени и лодыжки должны касаться друг друга. Держать от 5-10 с (начальная доза) до 20-30 с, ровно и спокойно дыша (задержка дыхания при выполнении позы - серьезная ошибка). Выдохнуть и опустить все тело на пол, поменять перекрест пальцев за головой и повторить позу.

Поза стимулирует и тонизирует весь пищеварительный тракт, а также активизирует деятельность желез внутренней секреции, связанных с пищеварением. Она благотворно влияет на печень и поджелудочную железу, регулирует перистальтику кишечника, а также избавляет от болей в области желудка и метеоризма, оказывает положительный эффект на функции мочевого пузыря и предстательной железы.

14. *Пурна Сарпасана* (комплексная поза змеи). Описание упражнения см. с. 199.

Упражнение способствует лечению различных заболеваний почек, предотвращению образования и ликвидации камней в почках; помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы; нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника и ликвидирует запоры; способствует лечению гастрита.

15. *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.

Упражнение улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки, поджелудочной железы, надпочечников и органов таза, тонизирует солнечное сплетение, а также повышает содержание диоксида углерода (углекислого газа) в организме.

Противопоказания: язва желудка и 12-перстной кишки в острой форме, серьезные сердечные заболевания, гипертоническая болезнь.

16. *Хастападасана* (поза для рук и ног в положении лежа). Лежа на коврик на спине (головой на восток), пятки и носки вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, тело расслабить, одновременно со спокойным вдохом через нос поднять руки вверх и положить их на коврик за головой тыльной стороной ладоней. Спокойно выдыхая через нос, медленно поднять верхнюю часть туловища и взяться указательными пальцами рук за большие пальцы ног. Ноги в коленях не сгибать. Подтянуть живот и задержать дыхание, насколько возможно. Внимание направить на область живота. В исходное положение вернуться одновременно со спокойным вдохом через нос. Выполнять от 1 до 3 раз.

Упражнение улучшает функцию печени, желудка, селезенки, желчного пузыря, кишечника, почек, уменьшает избыточное отделение желчи, устраняет запоры, а также помогает при болезнях, сопровождающихся обильным выделением мокроты.

17. *Йога Мудра*. Вариант 1: 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, взяв 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 наклонить 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*: опуститься 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.

Упражнение *улучшает работу легких, печени, селезенки, желудка, поджелудочной железы, кишечника; эффективно при лечении хронических запоров, диспепсии, язвы желудка и 12-перстной кишки, повышает общий иммунитет организма, улучшает артериальное кровообращение и способствует очищению крови; оказывает лечебное воздействие при венерических заболеваниях и проказе (лепре); способствует повышению содержания диоксида углерода (углекислого газа) в организме; улучшает настроение.*

18. *Тараги Мудра* («поза озера»). Лежа на коврике на спине (головой на восток), пятки и носки вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе, смотреть прямо, тело расслабить. Сделать спокойный вдох и выдох через нос, задержать дыхание и как можно больше втянуть живот. Внимание направить на брюшную полость. При появлении желания вздохнуть сделать спокойный вдох через нос и расслабить мышцы живота. Выполнять 2 раза.

Упражнение *устраняет расстройства в работе пищеварительного тракта, улучшает деятельность кишечника, усиливает выделение пищеварительных соков.*

ЗАПОРЫ

Причины возникновения запоров (стул реже чем 1 раз в два дня) довольно многочисленны. Наиболее частая из них - неправильное питание, заключающееся в преобладании легко вса-



сываемой пищи (мясо, яйца, рыба, масло, молоко), которое не оказывает стимулирующего воздействия на кишечник. Если одновременно в рационе не хватает жидкости, сырых овощей и фруктов, витаминов группы В, солей калия, то вероятность запоров резко увеличивается. Курение, употребление алкоголя, отсутствие физической нагрузки приближают эту вероятность к 100%.

Если исключены некоторые заболевания, также являющиеся причиной запоров (дизентерия, энтероколит, пониженная функция щитовидной железы, врожденное расширение или удлинение кишечника), то наладить нормальную работу кишечника поможет ряд несложных мер.

Питание. Прежде всего включите в рацион продукты с большим количеством клетчатки (или пищевых волокон). Пищевые волокна обладают способностью удерживать влагу, увеличивать пищевой комок и ускорять его движение по кишечнику, стимулируют перистальтику последнего.

Продукты, рекомендуемые для профилактики и лечения запоров: черный хлеб, гречневая, перловая и овсяная каши, капуста, помидоры, огурцы, морковь, свекла, грибы, шпинат, кабачки, лук, редиска, редька, мандарины, апельсины, инжир, финики, арбузы, дыни, яблоки, персики, крыжовник, сливы, мед, варенье, ряженка, простокваша, кефир, йогурт, кумыс, квас; продукты, богатые солью, - для привлечения жидкости в кишечник и разжижения стула (селедка, солонина, газированная холодная вода, минеральные и фруктовые воды, насыщенные углекислотой). Заправляются продукты сметаной, подсолнечным, кукурузным или оливковым маслом. Это способствует размягчению стула и улучшению его проходимости.

Продукты, требующие обработки, ни в коем случае не подслащивать и не кипятить (их нужно залить крутым кипятком и дать настояться).

Противопоказаны:

продукты, богатые растительной клетчаткой, - при острых и подострых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте;

мед, варенье, фрукты и фруктовые соки - при наличии острого и подострого воспалительного процесса в кишечнике;

молочнокислые продукты, фруктовые соки, квас - при сильно выраженных воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте;

продукты, богатые солью, - при явлениях сердечно-сосудистой недостаточности, атеросклерозе, ожирении;

жиры - при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, ожирении.

Продукты, которые необходимо ограничить или исключить: рыбные и мясные супы, макаронные изделия, белый хлеб, булочки, манная и рисовая каши, картофельное пюре, кофе, какао, крепкий чай, кисель, шоколад, кизил, гранаты, бруснику, чернику, груши, водку, натуральное красное вино.

Физическая нагрузка. Для профилактики и лечения запоров очень эффективны следующие виды спорта: бег, верховая езда, велоспорт, плавание, лыжный спорт, спортивная ходьба, а также приведенный ниже комплекс специальных упражнений (выполнять до еды или через 1,5-2 ч после еды).

Лежа на спине

1. При вдохе живот максимально выпятить, при выдохе - втянуть. Повторить 8-10 раз.

2. На выдохе втянуть живот, на вдохе толчком выпятить. 2 серии по 20-30 раз в быстром темпе.

3. На выдохе согнуть ногу, обхватить руками колено и подтянуть его к животу. Задержать дыхание, выпрямить ногу, вдохнуть. Повторить поочередно правой и левой ногой по 10 раз.

4. Подтянуть ноги к животу и обхватить их руками - выдох. Выпрямить ноги-вдох. Повторить 10-12 раз. Вариант: вместо сгибания коленных суставов выполнять разгибание и сгибание стоп в медленном темпе при глубоком дыхании.

Стоя на коленях

5. Опереться на прямые руки, поднять ногу и голову вверх, прогнуть-ся-вдох. Принять исходное положение - выдох. Повторить по 3 раза каждой ногой.

6. В упоре на коленях и локтях постоять 3-5 мин.

Сидя на полу

7. *Йога. Мудрасана* (рис. 24). Скрестить ноги. Положить руки перед собой, расслабить тело и наклониться вперед. Опустить голову, расслабить живот, руки вытянуть над головой, ладони на полу. Держать 30-60 с. Сле-

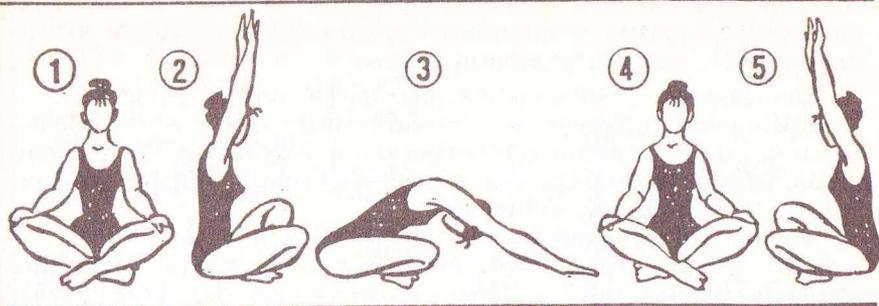


Рис. 24. Йога Мудра сана

лать вдох и вернуться в исходное положение. Поменять перекрест ног и выполнить упражнение еще раз. Дыхание спокойное и ровное.

8. *Йога. Парипурна Павасана* (см. рис. 23, упр. 10). 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.

Сидя на стуле

9. Сидеть прямо, ноги скрестить под стулом. Втянуть прямую кишку, напрягая мышцы заднепроходного отверстия. Повторить 15-20 раз. Встать и походить. В течение дня выполнять упражнение не менее 5 раз.

Стоя

10. *Йога. Упражнение «столб»*. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Колени полусогнуты, пальцы рук соприкасаются, как бы охватывая столб. Кончик языка прижат к верхнему небу, дыхание диафрагменное, произвольное. Время выполнения - от нескольких минут (начальная доза) до 20-30 мин (по мере роста тренированности), выполнять ежедневно натощак.

11. Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Вращения туловищем по 8-10 раз в каждую сторону.

12. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения тазом, плечи неподвижны. По 10-20 раз в каждую сторону.

13. Подскоки на месте. Можно со скакалкой.

14. Спортивная ходьба по комнате с включением мышц бедра, ягодиц, брюшного пресса в течение 1-2 мин.

Массаж живота. Двумя ладонями массировать живот по часовой стрелке (10-20 раз) в медленном темпе; кулаками или ладонями растереть живот до ощущения тепла; кончиками прямых пальцев обеих рук слегка надавливать на живот по ходу часо-

вой стрелки; пальцем, перпендикулярным животу, а при значительных жировых отложениях - ребром ладони вызвать вибрацию живота; повторить первый прием.

Специальные рекомендации для профилактики запоров: ограничьте применение слабительных средств (особенно сильных минеральных слабительных) - в результате постоянного использования таких средств нервно-мышечный аппарат кишечника еще больше дистрофируется;

по этой же причине не стоит увлекаться и клизмами; постарайтесь выработать привычку опорожнять кишечник всегда в одно и то же время - намеренная задержка стула, систематические подавления естественного позыва в конечном счете приводят к хроническим запорам.

Естественные стимуляторы работы кишечника и народные средства. Для окончательной победы над болезнью воспользуйтесь следующими средствами.

1. Несколько ст. ложек овса перебрать, промыть, высушить, смолоть в порошок. Принимать 1 раз в день. Начинать с минимальной дозы - $1/5$ ч. ложки и постепенно довести до 0,5-1 ч. ложки, пока не будет получен положительный результат (ежедневный стул).

2. Кора крушины, трава тысячелистника, лист крапивы в соотношении 3 : 1 : 2 ; 1 ст. ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, процедить через марлю. Принимать по 0,5-1 стакану на ночь.

3. Растворить 1 ч. ложку меда в стакане холодной воды и выпить утром натощак.

4. Настоять 2 ч 3 ч. ложки сныти в двух стаканах кипяченой воды, процедить, пить по $*/_2$ стакана 4 раза в день до еды.

5. Для стимулирования вялого кишечника рекомендуется включать в рацион щавель и ревень.

6. Пить теплый рассол квашеной капусты по V_2 стакана 3-4 раза в день.

7. Хорошим послабляющим эффектом обладает и огуречный рассол. Огурцы должны пролежать в соленой воде (без специй) не менее месяца. Принимать по 4 стакана в сутки.

8. Сок свежего картофеля употреблять при спастическом запоре по $1/4$ - $1/2$ стакана 3-4 раза в день.

9. Сок редьки пить 3-4 раза в день по $*/_2$ стакана.

10. Чай из сушеных вишен, яблок пить 3-4 раза в день.

11. Пить воду, в которой долго варились овес или сливы.

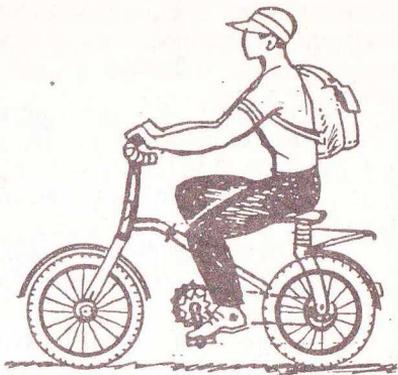
12. Утром натощак съесть несколько слив, а если возмож-

но, то и несколько раз в день, в разное время.

13. Принимать 1-2 ч. ложки пшеничных отрубей или яблочного сока в течение длительного времени.

14. Выпивать ежедневно 1 стакан сока тыквы в течение 1-2 месяцев с перерывом на несколько дней после первого месяца.

15. Пить 1 стакан морковного сока ежедневно.



ГЕМОРРОЙ

Развитию геморроя способствуют неоднократно повторяющиеся длительные натуживания, приводящие к расширению венозной сети прямой кишки с последующим ее защемлением. Поэтому одним из основных средств профилактики геморроя является предотвращение запоров. Чтобы не вызвать потерю рефлекса дефекации, старайтесь не задерживать стул.

Специальные приемы. При сидячем образе жизни ваше спасение - в систематической умеренной физической нагрузке. Наибольший эффект дают плавание, езда на велосипеде, гребля. При длительном пребывании на ногах, регулярном поднятии тяжестей, беременности и родах особое внимание следует уделять отдыху, расслаблению, ваннам, а также использовать следующие приемы.

1. Двухмоментную дефекацию (продолжительность ее от 3-5 до 10-15 мин) заменить на одномоментную, т. е. не ждите второго позыва, а выходите из туалетной комнаты.

2. После дефекации:

обмойте заднепроходное отверстие холодной водой (если выпал узел, вправьте его), лягте на живот и расслабьтесь;

встаньте на четвереньки, сделайте массаж анального отверстия в течение нескольких минут;

воздержитесь на некоторое время (чем дольше, тем лучше) от выполнения тяжелой физической работы, не стойте долго на ногах.

3. Громко разговаривать старайтесь только сидя. При разговоре стоя (чтение лекций, выступления и т. п.) периодически напрягайте мышцы заднепроходного отверстия, втягивая их вовнутрь.

Комплекс специальных упражнений. Комплекс следует выполнять утром после сна, вечером перед сном и, если имеется возможность, 1-2 раза днем.

1. Сесть на стул, ноги скрестить под стулом. Сжимая заднепроходное отверстие, втянуть на 2-3 с прямую кишку. Повторить 15-20 раз.

2. То же упражнение выполнить в быстром темпе 40-50 раз.

3. Лежа на боку. Втягивание на 1-2 с прямой кишки в сочетании с массажем анального отверстия. Повторить 10-20 раз.

4. Лежа на боку. Массаж анального отверстия в течение нескольких минут.

5. Стойка на плечах (вариант-с согнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами) в течение 1-3 мин (это упражнение противопоказано для лиц с низким уровнем здоровья).

В острой стадии рекомендуются постельный режим, послабляющее питание, местно-охлаждающие средства (свинцовая примочка, пузырь со льдом, прохладные ванночки с раствором перманганата калия). Для уменьшения болевых ощущений, улучшения кровообращения, повышения тонуса сосудов применяются:

сидячая ванна (температура воды 28-35 °С, ежедневно 5-7 мин, всего 10-12 ванн);

восходящий душ (температура воды 32-36 °С, ежедневно 5-6 мин, всего 15-20 процедур).

При воспалении узлов хорошие результаты дает лечение травами (ванны, лечебные клизмы, компрессы и прием внутрь).

1. Настой: семя каштана конского (30 г), цветки ромашки аптечной (30 г), листья шалфея (20 г) и кора дуба (50 г) на стакан кипятка —для ванны и компрессов.

2. Настой: кора дуба (50 г), трава хвоща полевого (20 г), корень валерианы (20 г) на стакан кипятка-для ванн и компрессов.

3. Настой: кора дуба (30 г), льняное семя (30 г), цветки ромашки аптечной (40 г) на стакан кипятка - пить по 1/2 стакана утром и на ночь.

4. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку льняного семени, настоять 2-3 ч - на одну клизму 1/4 стакана подогретого настоя.

5. Противогеморроидальный чай: крушина (кора), александрийский лист, тысячелистник (травы), кориандр (плоды),

солодка (корень) в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить через марлю, пить на ночь по $1/2$ стакана.

6. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя, кипятить на слабом огне 30 мин, процедить. Пить по $1/4$ стакана 3 раза в день.

7. Залить стаканом воды 4 ч. ложки измельченной травы калины обыкновенной, кипятить 30 мин, процедить отвар горячим, долить воду до первоначального объема и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

8. Пить рассол квашеной капусты от $1/2$ до 2 стаканов в теплом виде.

9. Пить свежий сок лука по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

10. Залить стаканом холодной кипяченой воды 2 ч. ложки измельченного корня одуванчика, настоять 8 ч. Пить по $1/4$ стакана 4 раза в день перед едой.

11. Хороший результат при трудно протекающем геморрое дают прием внутрь сока татарника колючего (по 1 ч. ложке 3 раза в день) и примочки этого сока (делать в течение 3 недель).

12. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев земляники лесной, настоять 20 мин, процедить. Применять для клизм и обмываний.

13. Пить чай из ботвы моркови.

Народные способы и средства лечения геморроя.

1. Вскипятить в кастрюле 2 л воды, растворить в этом кипятке 450 г квасцов (лучше взять толстый глиняный горшок и закрыть его деревянной крышкой с отверстием), прогреть задний проход над паром. После сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Прогревание делать не чаще 1 раза в неделю. После 2-3 сеансов обычно проходят *самые застарелые геморрои*.

2. После дефекации сделать холодные обмывания. Затем, смочив холодной водой мягкую тряпочку, сделать холодный компресс на шишки, держать 1 мин. Делать такой компресс 3—4 раза в день в течение 3-6 недель (пока шишки не исчезнут). В этот период надо воздержаться от спиртных напитков, половой жизни и работы в стоячем положении. Лечение способствуют горизонтальное положение тела и покой.

3. При застарелом геморрое применяются ледяные свечи. Для этого нужно сделать бумажные пакеты цилиндрической формы, наполнить их водой и заморозить. Перед введением свечи в задний проход бумажную форму снять, а конец свечи

опустить в теплую воду, чтобы он не причинил ранений. Первые 3-5 дней держать свечу 30 с. Затем через 3-5 дней прибавлять еще по 30 с.

4. Взять невысокий железный бидон, на его дно положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок (или верблюжьих колючек). Когда начнет идти дым, сесть на бидон. Дымную ванну принимать по мере надобности.

5. Сок свежей рябины пить 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара, запивая стаканом воды. Продолжать до наступления терапевтического эффекта. Такой сок действует и как хорошее слабительное.

6. Проглотить целиком (не разжевывая) дольку чеснока. Проходя через желудочно-кишечный тракт, она способствует лечению *начальных стадий геморроя и трещин прямой кишки*.

7. Смазывать узлы несколько раз в день касторовым маслом.

8. Пить смеси соков моркови и шпината (в соотношении 10: 6), моркови, сельдерея и петрушки (7: 4: 3). Перед приготовлением сока морковь лучше не чистить, а тщательно вымыть щеткой; часть моркови, которая примыкает к листьям, следует отрезать примерно на 1 см.

9. Из сырого картофеля вырезать свечу и вставить на ночь в анальное отверстие (если сильно сушит, то предварительно свечу смазать медом). Проросшие и позеленевшие клубни применять не следует.

ГАСТРИТ

Гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка, сопровождающееся нарушениями секреторной и моторной функций.

Для профилактики и лечения гастрита рекомендуется:

не пить во время еды много воды. Истинная жажда появится спустя 2-3 ч после приема пищи. Утолять ее следует небольшими порциями (предпочтение отдавайте обычной чистой воде или натуральным сокам, сочным фруктам);

не есть после приема пищи десерты и сладости, в это время они вредны для желудка;

соблюдать правила рационального питания (см. с. 220). Такое питание значительно повысит надежность работы желудка и предотвратит ненужные раздражения его слизистой.

При запущенном гастрите применяйте следующие народные средства и средства фитотерапии:

вымытые, очищенные от сердцевин и кожуры зеленые сорта яблок натереть на мелкой терке. В течение 4-5 ч до и после приема яблок не есть и не пить. Желательно есть яблоки рано утром, тогда к 11 ч утра уже можно завтракать. На ночь при гастрите яблоки есть нельзя - это вызовет ухудшение состояния желудка из-за повышенного газообразования. Лечение продолжать в течение первого месяца ежедневно, второго - 2-3 раза в неделю, третьего - 1 раз в неделю. При этом не употреблять молока, жирную, острую и соленую пищу, крепкий чай, кофе, свежий хлеб, пряности;

1 стакан свежего сока капусты принимать 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Курс повторить через 4-6 месяцев;

2 ч. ложки цветков календулы заварить 2 стаканами кипятка, настоять 15 мин, процедить и выпить в течение дня.

При гастрите с повышенной кислотностью:

из 20 г вахты трехлистной, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 20 г мяты перечной, 20 г тысячелистника обыкновенного, 20 г золототысячника приготовить отвар на водяной бане (нагревать в 1 л кипятка 30 мин, часто помешивая, остудить, процедить, добавить до 1 л воды). Принимать по $1/2$ стакана за 30 мин до еды в течение 12 дней;

свежеприготовленный сок картофеля принимать по $3/4$ стакана натощак. После приема сока необходимо на полчаса лечь. Через 1 ч можно есть. Курс лечения 10 дней, затем 10 дней перерыв и еще курс 10 дней;

для снижения кислотности рекомендуется свежеприготовленный сок моркови, желательно сорта каратель. Принимать натощак по $1/2$ стакана 1 раз в день.

При гастрите с повышенной кислотностью противопоказан томатный сок, а при острых и хронических гастритах - свежие огурцы.

При гастрите с пониженной кислотностью:

10 г корня аира болотного, 10 г зверобоя, 10 г цветков календулы, 10 г мяты перечной, 10 г одуванчика лекарственного, 10 г шалфея лекарственного, 10 г ромашки аптечной, 20 г листьев подорожника, 20 г тысячелистника обыкновенного, 10 г вахты трехлистной настоять на водяной бане 15 мин в 1 л кипятка. Охладить 45 мин, процедить, добавить до 1 л воды. Принимать теплый настой по $1/3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды;

1 ч. ложку травы полыни горькой залить 2 стаканами ки-

пятка и настоять 20 мин. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды;

2 чайные ложки измельченных листьев мяты перечной настоять в стакане кипятка, выпить в течение суток; эффективны и хорошо помогают также сныть, трилистник, морковь в свежем виде.

При гастрите с пониженной секрецией желудочного сока рекомендуется:

1 сок сырой капусты, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана до еды; включить в пищевой рацион тыкву.

ИЗЖОГА, НОРМАЛИЗАЦИЯ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

При изжоге эффективны следующие средства:

3 ст. ложки зверобоя залить 300 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана в день до еды в течение 1-2 месяцев;

йога (Удар Шактивардхак):

стоя вдохнуть через нос и задержать дыхание. Втянуть живот как можно больше и выпятить как можно больше. Повторить в быстром темпе от 5 до 25 раз;

то же, но верхняя часть туловища наклонена вперед под углом 45° , руки на поясице большими пальцами вперед, остальные пальцы вместе, средние пальцы касаются друг друга, плечи раздвинуты, а локти отведены назад. Смотреть перед собой;

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.

Для снижения кислотности желудочного сока необходимо:

включить в пищевой рацион свежие огурцы; пить свежеприготовленный сок из созревшей моркови по $\frac{1}{2}$ стакана натощак 1 раз в день.

Повысить кислотность желудочного сока помогает отвар полыни метельчатой, или веничной: 1 ч. ложку залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить, добавить до 400 мл воды. Принимать по $\frac{1}{2}$ ст. ложки 2-3 раза в день до еды.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ, ПАНКРЕАТИТ

Лечение язвенной болезни вследствие сложного механизма ее развития вызывает большие трудности. Помимо грубых нарушений в питании причиной возникновения язвенной болезни является постоянное чувство страха. При нервно-эмоциональном напряжении человека нервные окончания желудка постоянно раздражаются, что приводит к изменению состава желудочного сока.

Доктор Д. Монтегю пишет: «Вы получаете язву желудка не из-за того, что едите, а из-за того, что ест вас».

Средства профилактики. Отличным средством устранения указанных негативных явлений служит аэробная физическая нагрузка: бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и др. Методика оздоровительных занятий этими видами спорта описана в разделе «Повышение общей выносливости и работоспособности».

Устранить чувство беспокойства помогут и советы знаменитого американского психолога и педагога Дейла Карнеги:

1. Вытесняйте чувство беспокойства постоянной занятостью. Активная деятельность - одно из лучших средств лечения.

2. Не беспокойтесь из-за пустяков, не допускайте, чтобы ваше счастье рушилось из-за мелочей.

3. В отношении беспокоящих вас обстоятельств применяйте законы теории вероятности.

4. Примиритесь с неизбежным, если вы знаете, что обстоятельства не в вашей власти и вы не можете ничего изменить или переделать.

5. Умейте вовремя остановиться. Решите для себя, какую меру беспокойства вы можете себе, позволить в отношении тех или иных обстоятельств, и не расплачивайтесь большим.

6. «Пусть прошлое само себя похоронит, не пилите опилки».

Народные средства для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки:

пить свежий картофельный сок по 50 мл 3 раза в день за

1-1,5 ч до еды в течение 3-4 недель;

положить на дно небольшой кастрюли солому или круг из асбеста и поместить туда банку с травой зверобоя, залитого оливковым маслом так, чтобы трава была только покрыта маслом. В кастрюлю налить воды вровень с содержимым банки. Кастрюлю с банкой и водой поместить в большую кастрюлю с водой и поставить на огонь. По мере выкипания воды ее следует добавлять до прежнего уровня. Через 6 ч лекарство

готово. Процедить и хранить в прохладном месте. Принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды;

пить сок моркови (не менее 0,5 л в день) или смесь соков моркови, свеклы, капусты, зелени (шпината, сельдерея, петрушки, салата-латука);

1 стакан свежего сока капусты принимать 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Хранить сок при температуре не выше +2 °С не более 1 сут. Повторный курс - через 4-6 месяцев;

1 кг меда цветочного майского, 250 г сухой глюкозы, 1 кг перегородок грецких орехов, 50 г валерианового корня, 50 г березовых почек, 2 мускатных ореха (твердое измельчить) настоять 2 недели в 2 л коньяка в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке за 30 мин до еды при язве с повышенной кислотностью.

При язве желудка с повышенной кислотностью противопоказано употребление томатного сока, а при обострении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки - свежих огурцов и моркови.

Панкреатит. Это заболевание сопровождается воспалением поджелудочной железы. При хроническом панкреатите следует ежедневно пить цикорий (как кофе) пополам с молоком. Воспаление проходит за 6-12 месяцев при соблюдении рекомендаций по здоровому питанию.

При заболеваниях поджелудочной железы необходимо включить в рацион морскую капусту. В ней содержатся кобальт и никель, а недостаток этих минералов вызывает нарушения в работе поджелудочной железы, которые могут привести к возникновению сахарного диабета.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, КОЛИТ

При дискинезии желчевыводящих путей рекомендуется:

ежедневно есть по 1 зубчику чеснока;
из трав полезны зверобой (добавлять в травяной чай), одуванчик (добавлять в салаты), земляника (употреблять в свежем виде, сушеные листья заваривать как чай).

При колите (воспалении толстой кишки) рекомендуется регулярно употреблять тыкву, мед, сок капусты, салат, помидоры, сныть, мяту, а детям - порошок, приготовленный из сухой корки арбуза. Помогают также следующие средства:

заварить в 1 стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки аптечной. Прикрыть блюдцем, дать

остыть и процедить. Принимать при обострении по 1 ст. ложке 5-7 раз в день;

100 г огуречного пюре съедать ежедневно натощак в течение сезона.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

При желчнокаменной болезни необходимо снизить в пищевом рационе количество жиров и свекловичного сахара. Эти продукты вызывают желчнокаменную болезнь и осложняют ее протекание.

Для профилактики и лечения желчнокаменной болезни полезно ежедневно пить абрикосовый и персиковый соки, смесь соков моркови, свеклы и огурцов.

Для лечения желчнокаменной болезни рекомендуются следующие средства.

1. Заготовить 0,5 л оливкового масла и 0,5 л тщательно процеженного лимонного сока. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 6 ч до лечения. Пить по 4 ст. ложки оливкового масла и немедленно запивать 1 ст. ложкой лимонного сока. Повторять процедуру через каждые 15 мин. Когда все оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток лимонного сока. В процессе приема возможна отрыжка маслом.

2. Смешать $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла с $\frac{1}{4}$ стакана сока грейпфрута. Пить на ночь, но не раньше чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложив под бок теплую грелку. Утром клизму повторить.

3. При камнях в желчных протоках оливковое масло нужно принимать за полчаса до еды, сначала по $\frac{1}{2}$ ч. ложки, постепенно увеличивая дозу до $\frac{1}{2}$ стакана. Оливковое масло и сок лимона или грейпфрута не только разрежают застой желчи, но и способствуют выходу камней и песка.

4. Для лечения желчнокаменной болезни эффективны соки плодов абрикосов, персиков, а также смесь соков моркови, свеклы и огурцов.

5. Растворению камней способствуют кукурузные рыльца: 30 г на стакан кипятка, настоять 20-30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

6. Для удаления камней из желчевыводящих путей применяются отвары сухой травы и корня одуванчика.

7. При ослаблении функции желчного пузыря рекомендуется включить в рацион свежие огурцы.



8. Сборы, применяемые при желчнокаменной болезни:

листья Melissa, листья мяты, цветки ромашки. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настоять 30 мин. Принимать по пол стакана 2-3 раза в день за 20 мин до еды;

травы чистотела, листья мяты. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин. Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана утром и вечером;

травы спорыша, травы хвоща полевого, цветки ромашки, плоды шиповника - по 200 г; травы почечного чая, травы крапивы двудомной - по 100 г. Листья, траву и цветки измельчить, смешать, 2 ст. ложки сбора заварить 500 мл кипящей воды, настоять в термосе 6 ч. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

При заболевании печени рекомендуется учитывать некоторые особенности питания.

Улучшению функции печени способствует оптимальный состав незаменимых аминокислот в продуктах питания, и прежде всего присутствие в них метионина, который содержится в молоке, твороге, рыбе, яйцах. Употребляйте эти продукты ежедневно.

Из рациона следует исключить алкоголь, жареное и тушеное мясо, ограничить употребление щавеля, ревеня и шпината (они препятствуют усвоению кальция и железа);

ежедневно съедать 1-2 зубчика чеснока;

настой мяты — 2 ч. ложки на стакан кипятка, выпивать за

1 сут;

употреблять в перерывах между приемами пищи не менее 2 л воды (по 2-3 глотка);

пить настои зверобоя, одуванчика, земляники, шалфея, трилистника, тысячелистника, бессмертника. Длительное применение последнего вызывает запоры, поэтому травы необходимо комбинировать. Эффективны следующие сборы:

ромашка (2 части), валериана (2 части), спорыш (1 часть), кукурузные рыльца (3 части), мята (1 часть), тысячелистник (1 часть), крапива (1 часть), тмин (1 часть), фенхель (1 часть). 1 ст. ложку сбора поместить в термос и залить на ночь 1 стаканом кипятка. Утром про-

цедить и остудить. Принимать за 30 мин до еды по $\frac{1}{3}$ стакана, разбавив горячей водой;

цветки бессмертника песчаного, трава спорыша, трава зверобоя - по 200 г; березовые листья, кора крушины, листья крапивы двудомной, плоды шиповника - по 100 г. 1 ст. ложку (полную) измельченной смеси заварить 300 мл кипящей воды, кипятить 5 мин, настоять в термосе в течение 4 ч. Пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

При заболеваниях печени также полезно:

проводить овощные разгрузочные дни (по назначению врача):

2 кг огурцов в 5 приемов 1 раз в неделю, 1,5 кг арбузов без корки в 5 приемов 1-2 раза в неделю;

регулярно включать в пищевой рацион мед, грейпфруты, кашу или сок из мякоти тыквы, овсяный отвар, отвар моркови (с ботвой) и листьев и ягод калины, а также спаржу, баклажаны, морскую капусту, свеклу.

Народные средства:

пить по 1 стакану свежего сока капусты за 30 мин до еды в течение месяца при *холецистите*;

заваривать кукурузные рыльца и пить как чай. Курс лечения 6 месяцев;

смешать 0,5 стакана капустного рассола и 0,5 стакана сока свежих помидоров, выпить после еды в течение дня за 3 раза. Средство нужно применять длительное время (не менее 6 месяцев);

черную редьку есть в салатах (без сметаны), пить сок черной редьки *при заболеваниях печени и желчного пузыря*.

Для профилактики цирроза печени необходимо:

полностью исключить любые, даже самые малые дозы алкоголя;

ограничить или исключить совсем продукты из белой муки, картофель (цирроз печени может возникать и от ее перегрузки крахмалом);

выкопанные в апреле и ноябре корни одуванчика лекарственного разрезать пополам, высушить и слегка прокалить - до светлого побурения - в духовке или на плитке; размолоть. Заваривать 1 ч. ложку на 1,5 стакана воды, кипятить 5 мин и пить как кофе;

слой из цветков одуванчика засыпать слоем сахарного песка, повторить, поставить на 1-2 недели под пресс. Употреблять вместо варенья.

На ранних стадиях цирроза печени полезны:

крапива (останавливает кровотечения);

сок моркови, томатный сок, а также смесь соков моркови, шпината в соотношении 10 : 6 и смесь соков моркови, свеклы и огурцов в соотношении 10 : 3 : 3;

трава зверобоя, цветки пижмы, трава тысячелистника, цветки ромашки, корень лопуха, плоды шиповника, листья шалфея, корень девясила, трава горца птичьего, трава череды. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды и настоять 30 мин. Принимать по пол стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Средство эффективно и *при хроническом гепатите*;

корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды и настоять 30 мин. Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана 2-3 раза в день за 15-20 мин до еды. Средство эффективно также *при гепатите*.

Причиной боли в области печени может быть дефицит ионов натрия, калия и реже магния, кальция, фосфора. Дефицит этих микроэлементов, по мнению П. К. Бутейко, может быть обусловлен глубоким дыханием. Для снятия боли рекомендуется принять хлористый натрий ($\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ ч. ложки), хлористый калий (1 г) или сульфат магния (2 г) - растворить в стакане воды, пить маленькими глотками до исчезновения боли; мел (1 ч. ложку), глицирофосфат кальция (2-3 таблетки) - разжевать.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК, ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ И МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНИ, НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

При заболевании почек рекомендуется:

постоянно включать в рацион листья одуванчика. Наибольшее количество полезных веществ в листьях одуванчика содержится до цветения, поэтому собирать их следует в мае-июне (в это время следует собирать также сныть, крапиву, подорожник и листья деревьев);

1 ст. ложку смеси корней и травы петрушки залить стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1-2 стакана 2 раза в день (эфирное масло петрушки обладает выраженным мочегонным действием). Средство эффективно и *при цистите*;

100 г молодых весенних листьев березы измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настоять 5-6 ч.

Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, отделив осадок. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2-3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С;

морковь натереть на терке и смешать с небольшим количеством сахара. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при почечнокаменной болезни (рецепт А. А. Алтымышева);

есть кашу или пить свежий сок из мякоти тыквы (до 1 стакана в день).

Почечнокаменная и мочекаменная болезни. Образованию камней в почках и мочевом пузыре может способствовать потребление консервированных и жареных овощей и консервированных соков (в них содержатся неорганические кислоты, которые вредны для здоровья). Особенно неблагоприятно сочетание консервированных соков, в частности томатного, с крахмалистой пищей (хлебом, кашами, картофелем и другими продуктами). Лучше всего пить натуральные соки не позже чем за 30 мин до еды. Помидоры, которые еще недавно ошибочно запрещали есть при почечнокаменной болезни, подагре и полиартрите, хорошо сочетать с любой зеленью, зеленым горошком, свежей капустой, редькой, луком, кабачками, баклажанами, зеленым перцем (но не с белковой пищей - мясом, яйцами, творогом).

Для профилактики образования камней в почках надежным средством является рябина обыкновенная. Из ягод рябины и патоки (смесь равных частей) можно приготовить приятную и вкус кашу. Средство эффективно и против камней желчного пузыря. Принимать по 2-3 ст. ложки утром и вечером натощак. Немалую роль в обеспечении целебного эффекта рябины обыкновенной играет высокое содержание в ней каротина, она полезна при всех видах мочекаменной болезни.

При указанных заболеваниях эффективны также соки плодов абрикосов и персиков, виноград (при лечении виноградом или изюмом следует ограничить употребление других фруктов, а также молока и минеральных вод - во избежание процессов брожения).

Продукты и травы, рекомендуемые при мочекаменной болезни: арбузы, баклажаны, брусника, черника, земляника лесная, инжир, смородина черная, морковь, орехи грецкие, пырей ползучий, красавка, мята перечная, василек. Из трав следует готовить настои или отвары (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка). Пить по полстакана 3 раза в день до еды.

При камнях в почках и мочевом пузыре в тибетских медицинских трактатах рекомендуется использовать настойку чеснока. Чеснок эффективен и при гипертоническом симптоме для

усиления мочеотделения. С этой же целью тибетские врачеватели советовали употреблять блюда из спаржи.

Для растворения почечных камней и песка следует:

включить в рацион редьку (помогает при почечных болях);
пить сок редьки с медом в пропорции 1:1 (в незапущенных случаях);
пить отвар семян гороха.

Для выведения камней из почек и мочевого пузыря:

1 ст. ложку измельченной травы спорыша залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день;

пить отвары сухой травы и корня одуванчика.

В 200 мл холодной кипяченой воды добавить сок $\frac{1}{3}$ лимона средней величины. Пить 3 раза в день: утром - натощак, в обед и ужин-после еды. Повторять в течение 10 дней. В следующие 10 дней брать сок $\frac{1}{2}$ лимона, принимать так же. Одновременно в течение всего курса лечения 2 раза в неделю (через 3-4 дня) принимать по 60 г прованского (оливкового) масла, добавляя в него сок $\frac{1}{2}$ лимона. На двадцатые сутки камни (в растворенном виде) выходят с мочой без всякой боли.

Очищение почек:

Взять 1 ч. ложку льняного семени, залить стаканом воды, вскипятить. Пить по полстакана через каждые 2 ч в течение двух дней. Перед приемом разбавлять водой.

Ночное недержание мочи. В этом случае рекомендуются следующие народные средства:

заварить и пить как чай смесь из двух трав - зверобоя и золототысячника в равных пропорциях;

3 ст. ложки листьев брусники заварить в 3 стаканах воды, кипятить 10 мин. Выпить в течение дня в несколько приемов;

ежедневно утром и вечером пить по полчашки настоя тысячелистника (1 ст. ложка на стакан кипятка).

Водолечение (метод С. Кнайпа):

детям от 8 лет и старше ходить в холодной воде (чем холоднее, тем лучше), погружая ноги до икр ежедневно по 3-5 мин. Затем побегать, чтобы согреться;

после ходьбы в холодной воде подержать 2 мин в ней руки. Средство придает также здоровый цвет лица как детям, так и взрослым.

При кишечных расстройствах рекомендуются следующие средства:

1.1 ст. ложку укропного семени залить стаканом кипятка, настоять 10-15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана перед едой.

2. Расколоть 300 г грецких орехов и достать перегородки, которыми разделены части зерна. Залить их 250 мл спирта и настоять 3 дня. Принимать по 6-10 капель, разбавляя теплой кипяченой водой.

3. Залить 1 ч. ложку недробленого риса 7 чашками холодной воды. Кипятить на медленном огне до полной готовности риса. Полученный отвар без риса давать ребенку в теплом виде по 1/3 чашки каждые 2 ч.

4. Внутреннюю часть желудка курицы отделить, тщательно промыть и высушить. Перед употреблением истолочь в ступке до порошка и принимать по 1/2 ч. ложки 1-2 раза в день, запивая теплой водой.

5. утром и вечером принять стакан водного раствора марганцовки. Раствор должен быть светло-розовым, а кристаллы растворены в воде. Обычно однократного приема бывает достаточно, чтобы понос прекратился.

6. Пить отвар черники, заваренной крутым кипятком как чай.

7. Настаивать 10 ч в стакане горячей воды 1 ч. ложку измельченного корня девясила. Пить глотками в течение 1 сут.

8. Хорошо помогает также сыть (в виде салата) и ольховые шишки (в виде настоя).

9. Съесть до 50 плодов свежей незрелой рябины.

Глистогонные средства.

1. Ю долек чеснока, принятых с топленным молоком, изгоняют все виды глистов. Через 2 ч после приема чеснока нужно выпить слабительное.

2. Очищенные семена тыквы повернуть 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).



5. Глистогонными свойствами обладают семена груш. Есть груши вместе с семенами, тщательно их пережевывая.

6. Йога. *Парипурна Навасана*. Технику выполнения позы см. на рис. 23 (упр. 10).

7. *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 $1/4$ стакана настоя, подслащенного медом, и понюхать тампон.

В полдень дать ребенку сладкий чай с печеньем, а через 30 мин - снова $1/4$ 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.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет — самое распространенное эндокринное заболевание, обусловленное дефицитом гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, или его низкой биологической активностью. По последним данным, число больных сахарным диабетом через каждые 15 лет удваивается, а по числу летальных исходов эта болезнь занимает 3 место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Для профилактики заболевания необходимо ознакомиться с факторами риска возникновения сахарного диабета.

ФАКТОРЫ РИСКА

К факторам риска возникновения сахарного диабета можно отнести следующие.

1. Избыточная масса тела. Доказано, что если преимущественное накопление жира происходит выше пояса, то риск заболеть диабетом повышается.

2. Употребление с пищей большого количества жиров и сахара, а также частое переедание. Такой рацион приводит к перегрузке поджелудочной железы, ее истощению и разрушению, что в конечном итоге отражается на производстве инсулина. Сахар же, получаемый из сахарной свеклы, способствует развитию сахарного диабета и осложняет его течение.

3. Недостаток в пище витаминов (в первую очередь А, В, Е) и некоторых микроэлементов (серы, никеля и др.).

4. Недостаточная физическая нагрузка.

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика сахарного диабета осуществляется с помощью выполнения следующих рекомендаций.

Ограничьте в пищевом рационе жиры и сахар, одновременно увеличьте долю сырых фруктов и овощей. Такое соотношение продуктов поможет привести в норму массу тела и улучшит работу поджелудочной железы.

Употребляйте достаточное количество витамина В, который способствует образованию инсулина. Витамин В в большом количестве содержится в каше из цельных зерен, ростках пшеницы, дрожжах, молоке, йогурте.

Включите в рацион необходимые для работы поджелудочной железы микроэлементы:

серы и никеля, которые содержатся в большинстве белков; цинка, обладающего способностью увеличивать действие инсулина. Цинк в большом количестве содержится в свекле.

Регулярно (3-5 раз в неделю) проводите оздоровительную физическую тренировку, позволяющую на протяжении всей жизни поддерживать в норме массу тела и перерабатывать избыточное количество жиров и сахара в пище. Проведенное в США обследование 90 тыс. женщин показало, что физическая нагрузка является наиболее эффективным среди всех средств снижения массы тела в целях профилактики диабета (особенно в позднем возрасте). Женщины, интенсивно выполнявшие физические упражнения, в 2-3 раза реже заболели инсулиннезависимым диабетом, чем те, кто не занимался оздоровительной тренировкой. (Инсулиннезависимый диабет развивается в позднем

возрасте и служит одной из основных причин болезней сердца, особенно у женщин).

Одной из причин развития сахарного диабета является снижение иммунитета. Поэтому важнейшим средством профилактики болезни будет выполнение рекомендаций, изложенных в разделе «Средства повышения иммунитета».

СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Признаками начальной стадии заболевания диабетом считаются усиленная жажда и сухость во рту, постоянное чувство усталости и бессилия, большая потеря массы тела или, наоборот, ее резкое увеличение, кожный зуд, фурункулезы, плохое заживление ран, экземы, развитие импотенции. Эти симптомы требуют немедленного обращения к врачу.

В начале заболевания диабет можно вылечить за счет ограничения употребления углеводов и снижения массы тела с помощью целенаправленной физической нагрузки. При инсулинзависимом течении болезни эти средства могут только облегчить состояние, а поддерживать равновесие внутренней среды в организме позволяют лишь дозы инсулина.

Компенсировать недостающую дозу инсулина позволяет замена сахара медом, ягодами, фруктами, овощами (свеклой, морковью). Содержащиеся в них микроэлементы, и в первую очередь цинк, усиливают действие инсулина.

Большим диабетом очень важно включать в рацион продукты, богатые витамином Е: цельные зерна, подсолнечное масло, желток, ростки пшеницы, салат, особенно салат-латук, в котором содержится много витаминов Е и А. Эти два витамина полезны только в комплексе, поэтому и употреблять их следует вместе. Витамин Е нетоксичен, но большие его дозы увеличивают кровяное давление, поэтому принимать его следует осторожно, начиная с малых доз.

Средства народной медицины и фитотерапии. Больными *инсулинзависимым сахарным диабетом* (диабет II типа) лекарственные растения могут использоваться как самостоятельный метод лечения, а также в комплексе с диетой и физической нагрузкой или с препаратами, снижающими содержание сахара в крови.

Больными, страдающими *инсулинзависимым сахарным диабетом* (диабет I типа), фитотерапия как самостоятельный метод лечения применяется только в начальном периоде заболевания (до 1 года). В дальнейшем лекарственные растения используются в

сочетании с диетой, инсулинотерапией и физическими нагрузками, которые способствуют уменьшению суточной дозы вводимого инсулина.

Помимо понижения уровня сахара в крови лекарственные растения способствуют частичному восстановлению клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

При лечении диетой и фитопрепаратами необходимо постоянно контролировать уровень сахара в крови. Исходя из характера заболевания, из приведенных ниже средств следует выбрать наиболее доступные.

1. При *нетяжелых формах сахарного диабета* - 1 ч. ложку измельченных листьев черники заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин на горячей плите, процедить. Пить по $1/3$ стакана 3 раза в день. Содержащийся в листьях неомиртиллин способствует понижению содержания сахара в крови.

2. Поместить в эмалированную посуду 50 г листьев крапивы (лучше свежих) и залить 500 мл кипятка. Через 2 ч настой процедить и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Рекомендуется использовать крапиву и в пищу, а листья и побеги молодой крапивы заготавливать на зиму (сушить, солить, квасить).

3. 60 г листьев черники (собирать в мае-июне) залить 500 мл кипятка, настоять 20 мин, охладить, процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3-4 раза в день. Полезно также есть ягоды черники.

4. Молодые листья одуванчика употреблять в виде салатов (в листьях одуванчика содержится инсулиноподобное вещество - инулин): листья замочить на 30 мин в воде, просушить и мелко порезать. Добавить зелень, крутое яйцо, заправить майонезом, сметаной или растительным маслом.

5. Заварить в стакане кипятка 1 ч. ложку мелко нарезанного корня одуванчика, настоять 20 мин, охладить, процедить. Пить по $1/4$ стакана 3-4 раза в день.

6. Употреблять зелень и корни петрушки (сок петрушки обладает способностью укреплять сосуды, особенно капиллярные, что важно при сахарном диабете; зелень и корень петрушки имеют также сахаропонижающее действие) в виде салата: 100 г корня петрушки натереть на терке, 60 г яблок мелко нарезать, 20 г сметаны, 2 г ксилита, сок 1 лимона, добавить зелень петрушки и соль по вкусу.

7. Ежедневно принимать 1 ч. ложку сухого порошка стахиса (земляной груши): клубеньки стахиса вымыть, обсушить, мелко нарезать, высушить и растереть в порошок. Употребление стахиса позволяет значительно уменьшить дневную дозу инсулина.

8. Залить стаканом кипятка 30 г хвоща полевого, кипятить 5-7 мин, настоять 2-3 ч, процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой. Хвощ полевой можно употреблять и в виде салата.

9. Из корня девясила высокого приготовить настой на спирте или отвар. Сахаропонижающий эффект обеспечивается за счет инулина, содержащегося в девяселе.

10. Принимать готовый экстракт элеутерококка колючего по 20 капель 2-3 раза в день до еды.

11. Готовую настойку лимонника китайского принимать по 20-25 капель 1-3 раза в день до еды.

12. Приготовить настой из расчета 1 стакан кипятка на 10 измельченных плодов шиповника: кипятить 3-5 мин, настоять 4-5 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

13. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных листьев ореха грецкого, кипятить 20-30 с, настоять, процедить и принимать в течение дня.

14. 15-20 г стручков фасоли варить в течение 3-4 ч в 1 л воды. Оставшиеся после кипячения ~0,5 л отвара остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3-4 раза в день в течение 3-4 месяцев.

15. Свежий сок свеклы пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

16. Благоприятное действие при диабете оказывают свежие ягоды брусники и все виды салата.

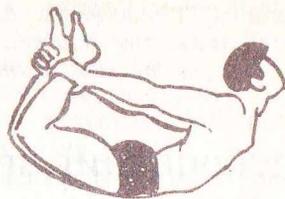
17. Понижают уровень сахара в крови баклажаны.

18. Перемолоть в кофемолке 1 ст. ложку гречневой крупы, смешать с 1 стаканом кефира. Пить 2 раза в день (утром и вечером) за полчаса до еды. Средство понижает уровень сахара в крови.

19. 1/2 стакана сока картофеля пить 2 раза в день (утром и вечером) за полчаса до еды. Средство понижает уровень сахара в крови.

20. Сбор «Арфазепиен»: побеги черники 20 г, створки фасоли 20 г, корни аралии маньчжурской 10 г, хвощ полевой 15 г, плоды шиповника 15 г, трава зверобоя 10 г, цветки ромашки 10 г. Поместить в эмалированную посуду 10 г сбора, залить 2 стаканами горячей воды, нагреть на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45-50 мин, процедить. Принимать настой по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 мин до еды в течение 20-30 дней. Через 10-15 дней курс лечения повторить. В течение года можно проводить 3-4 курса. Противопоказаний к применению нет.

Аутотренинг. Утром или вечером перед сном ежедневно в течение нескольких минут концентрировать внимание на поджелудочной железе, убеждая себя, что она работает отлично (железы очень чувствительны к сфокусированному вниманию).



Физическая нагрузка. До недавнего времени было принято считать, что физическая нагрузка для больных диабетом противопоказана. Однако данные последних исследований позволяют утверждать, что с помощью аэробных физических упражнений (бег, плавание, лыжный спорт, велоспорт, гребля, быстрая ходьба) можно значительно снизить уровень сахара в крови. Наиболее эффективна такая нагрузка, которая обеспечивает частоту сердечных сокращений в диапазоне 140-150 уд/мин. Нагрузки большей или меньшей интенсивности на уровень сахара в крови существенно не влияют.

Еще несколько рекомендаций:

не следует проводить оздоровительную тренировку на пустой желудок. Это нужно делать сразу после приема твердой пищи;

при выполнении физической нагрузки через каждые 20-30 мин необходимо что-нибудь съесть (сухари, черствый хлеб) или выпить (минеральную воду, специальные напитки). Перерывы между приемами пищи более 2 ч недопустимы. Прием твердой и жидкой пищи необходимо развести во времени;

лучше проводить два занятия в день со средним уровнем физической нагрузки, а не одно, длительное и интенсивное.

Аэробные упражнения хорошо сочетать с йогой, это усиливает эффект физической нагрузки. Наибольшую пользу оказывают следующие асаны:

Дханурасана (поза лука). Лежа на животе, взяться руками за щиколотки ног и как можно сильнее прогнуться назад. Время выполнения до 2 мин. Идеальным исполнением упражнения считается поза, когда грудь и колени подняты высоко над полом. Этого можно достичь при длительной тренировке. По мнению С. Анандананда, поза лука *оздоравливает всю эндокринную систему, помогает при заболеваниях печени, почек и поджелудочной железы.* Это упражнение следует обязательно включать в комплекс средств лечения диабета;

Чакрасана (поза колеса). Лежа на спине, опереться ладонями в пол за плечами, а ступнями - около ягодиц. Поднять свое 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.

УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Одна из причин близорукости - длительная работа глаза на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц. Постоянное нахождение в закрытых пространствах также является причиной близорукости. Ослабить аккомодацию может и плохое кровоснабжение глаза, вызванное хроническим тонзиллитом, ревматизмом и другими заболеваниями. Устранение указанных причин и будет являться профилактикой близорукости. Наиболее действенные средства профилактики и лечения — специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза, в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями и здоровый образ жизни. Только в этом случае приведенные ниже методики дают необходимый эффект.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ

В домашних условиях можно рекомендовать такую схему занятий: ходьба, движение руками и дыхательные упражнения, упражнения для плечевого пояса, упражнения для наружных мышц глаза, упражнения для мышц туловища и ног, упражнения для внутренних мышц глаз, самомассаж глаз и шеи, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения.

Тренировка наружных мышц глаз:

в положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить по 10-12 раз);

круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторить 4-6 раз);

частое моргание в течение 20 с.

Тренировка внутренних мышц глаз:

на стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром в 3-5 мм на расстоянии 30-35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот удаленный предмет.

Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин, на третий и четвертый день - 5 мин, в последующие дни-10 мин. Если за 25-30 дней аккомодация не на-

ладится, сделайте перерыв на 10-15 дней, затем возобновите тренировку.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, броски в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаз и следующие упражнения: стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. То же, поменяв руки. Повторные зажмуривания глаз на 3-5 с, а также массажирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 с улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

МЕТОД БЕЙТСА

Для лечения близорукости (*миопии*) американский офтальмолог У. Бейтс предлагает следующие упражнения, которые он разработал после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев. Он определил, что феноменальная зоркость североамериканских индейцев не является генетической особенностью, а вырабатывается в раннем детстве с помощью упражнений.

Вот некоторые из них.

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он многократно движется вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего... в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
4. В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.
5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.
6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные упражнения У. Бейтс рекомендует выполнять 2 раза в день. Спустя месяц сделать паузу на 2-3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет

глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаза.

Кроме того, У. Бейтс рекомендует время от времени плескать на глаза холодную воду, подставлять закрытые глаза солнцу, а также давать глазам отдых, прикрывая их ладонью. У. Бейтс считает, что едва ли не самое опасное для глаз - это использование очков, которые дают полную коррекцию, т. е. стопроцентное зрение, для работы вблизи. В этом случае нагрузка на глаза оказывается чрезмерной, что также приводит к снижению остроты зрения. Тренировка глаз в сочетании с ношением очков, по мнению У. Бейтса, бесполезна.

Основные приемы, используемые в методе Бейтса:

отдых глаз (с закрытыми веками);

пальминг-закрыть глаза и прикрыть их ладонями так, чтобы свет не проникал в щелки, и постараться достичь психического покоя;

стоя, нога на ширине плеч. Отрывая немного левую пятку от пола, повернуть одновременно плечи, голову вправо до тех пор, пока линия плеч не будет параллельна боковой стене. То же в другую сторону. Повторять в быстром темпе 50 раз утром и вечером (очень важно не делать никаких попыток увидеть четко во время поворотов «проносящиеся» мимо объекты);

воспоминание маленького черного объекта типа точки или буквы мелкого шрифта (глаза закрыты и прикрыты ладонями, в дальнейшем - глаза открыты); мысленное представление ясных черных букв;

ежедневное чтение маленьких знакомых букв с самой дальней дистанции, с которой можно увидеть буквы без очков;

дать глазам отдохнуть несколько минут, закрыв их, или сделать пальминг, а затем посмотреть в течение доли секунды на какую-нибудь крупную букву на проверочной таблице (в случае дальнозоркости) или на букву мелкого шрифта (в случае близорукости). Сразу же (до напряжения глаз) закрыть глаза и повторить процедуру;

чтение мелкого шрифта при слабом освещении (чем мельче шрифт и чем он ближе к глазам, тем лучше); чтение попеременно при ярком и тусклом свете, чтение в транспорте (сначала временное ухудшение зрения, затем - улучшение), чтение лежа (научиться читать без дискомфорта);

тренировка зрения с помощью проверочной таблицы - не менее 30 с в день читать каждым глазом в отдельности, закрывая другой глаз ладонью так, чтобы исключить реакцию глазного яблока (лучше использовать две таблицы: одну для занятий вблизи, другую - для чтения на расстоянии 3 или 6 м, чередовать их);

попеременное перемещение взгляда с букв на буквы различного размера;

мысленное раскачивание объекта с закрытыми и открытыми глазами;

лечение солнцем - подставлять закрытые глаза на несколько минут

солнцу (желательно утром и вечером), при выполнении приема днем поворачивайте голову из стороны в сторону.

Для лечения дальнозоркости дополнительно используются следующие приемы:

мысленное представление черного знакомого объекта;
тренировка в чтении самого мелкого шрифта, доступного для чтения.

Занятия по методике У. Бейтса по 1 ч в день через 3-6 месяцев дают прекрасные результаты. Средние сроки восстановления зрения: за 12 недель острота зрения увеличивается в 2 раза.

МЕТОД КОРБЕТТ

М. Корбетт, ученица У. Бейтса, продолжила исследования методов улучшения зрения без очков и операций, углубила и расширила комплекс средств для снятия напряжения с мышц глаза. М. Корбетт не рекомендует сразу выбрасывать очки, а советует заменять их по мере улучшения зрения на более слабые. Однако надевать очки необходимо только тогда, когда ситуация может вызвать перенапряжение глаз (например, при вождении автомобиля); упражнения выполнять без очков.

Основные приемы, используемые в методе Корбетт.

Соляризация:

стоя на краю густой тени одной ногой на солнце, другой в тени, закрыть глаза и, сделав глубокий вдох, поворачивать голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно находились то в тени, то на солнце. Голова должна быть высоко поднята. Повторять повороты до тех пор, пока глаза не перестанут реагировать на солнце;

стоя лицом к яркому солнечному свету с закрытыми глазами. Повороты головы и корпуса вправо - влево, отрывая пятки. Во время поворотов выполнять аутотренинг, повторяя про себя фразу: «Солнце проходит мимо меня влево, вправо»;

стоя лицом к солнцу, один глаз закрыть ладонью. Повороты, скользья взглядом не прикрытого ладонью глаза по земле у своих ног, глаз непрерывно моргает. Такие же повороты, смотря прямо на солнце; повторить упражнение с другим глазом, закрыв оба глаза;

отойти в тень и проделать пальминг в 2 раза дольше по времени, чем длилась соляризация.

Используйте каждый случай, чтобы подставить глаза солнечному свету. Укрепление нервов сетчатки солнечным светом позволит им хорошо работать как при слабом, так и при сильном освещении. Хорошо соляризованные глаза блестят и сияют. Кроме того, солнечный свет дает приятное чувство физического комфорта и психического расслабления.

Пальминг. Сидя, закрыть ладонями глаза так, чтобы основания мизинцев скрестились на переносице, а впадины ладоней расположились над орбитами глаз. Во время пальминга глаза закрыты, локти на коленях (можно подложить подушку) или на столе, кисти расслаблены, шея на одной прямой с позво-

ночник. Делать пальминг а течение 1-2 мин утром и вечером, а также в ходе выполнения комплекса упражнений для глаз.

Упражнение дает отдых глазам, расслабляет их мышцы и одновременно активизирует нервные клетки глаз. При этом происходит расслабление и тех напряженных мышц, что оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их соосность.

Повороты:

стоя лицом к окну комнаты, ноги на ширине плеч. Повороты головы и плеч попеременно к правой и левой стене, перенося силу тяжести тела на одну ногу; пятку другой ноги при повороте приподнять. Дыхание глубокое. Окна должны «проноситься» мимо. Количество повторений для достижения нужной степени расслабления от 60 до 100 раз: выполнять каждое утро и вечером перед сном в течение 2-3 мин. Это упражнение помимо расслабления глаз способствует возбуждению вибрации глаз с частотой около 70 раз в 1 с, развивает гибкость позвоночника, нормализует функции внутренних органов, ликвидирует привычку пристально рассматривать объекты;

поставить указательный палец руки (вариант: четыре пальца) перед носом. Повороты головы из стороны в сторону, смотря мимо пальца, а не на него. Повторять несколько раз в день по 20-30 раз, глубоко дыша. Для устранения головной или какой-либо другой боли упражнение выполнять в течение 10-20 мин, чередуя повороты с открытыми и закрытыми глазами, а затем сделать пальминг. Упражнение прекрасно снимает напряжение мышц всего тела.

Дополнительные упражнения для лечения близорукости.

Воспоминание и мысленное представление приятных и радостных событий. То же во время пальминга. Этот прием также приносит расслабление.

Перед их выполнением нужно взять ватман длиной 30-100 см и несколько старых журналов. Вырезать из них слова или фразы с различным размером шрифта и наклеить их по порядку на ватман таким образом, чтобы сверху высота букв была максимальной, а внизу - минимальная. Расстояние между строками 2,5 см. Повесить таблицу на хорошо освещенном месте на расстоянии 180-185 см. После этого на карточке ручного формата (12,5 x 7,5 см) скопировать все наклеенные на ватман строки.

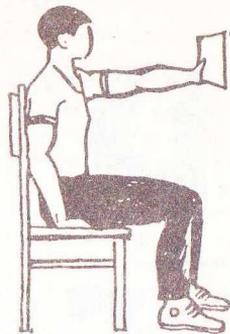
Подставить глаза солнцу во время выполнения больших поворотов, затем сделать пальминг и приступить к выполнению упражнений.

Упражнение 1. Поднести карточку ручного формата так близко к глазам, чтобы можно было видеть буквы. Прочитать на таком близком расстоянии верхнюю строку, потом прочитать ее на расстоянии вытянутой руки, чередовать чтение на близком и далеком расстоянии (2-3 раза). Затем быстро посмотреть на верхнее слово на дальнем листе бумаги. Оно должно стать четче. Закрыть глаза и сделать поворот, глубоко дыша. Затем повторить то же самое, читая вторые строки таблиц; закрыть глаза и «написать носом»

(водя носом перед собой) то, что вы видели. Вновь взглянуть на ту же строку вдали-она должна быть видна лучше.

Продолжать тренировку до тех пор, пока это возможно без каких-либо дискомфортных ощущений; дышать глубоко. На следующем занятии с этой же дистанции вы сможете подвинуться немного дальше вниз по строкам шрифта. Наступит день, когда с этой же дистанции вы их увидите все. Тогда необходимо отодвинуть стул на 60-70 см назад и продолжить занятия. Не двигайтесь слишком быстро, это может вызвать напряжение глаз: смотреть на шрифт надо без усилий.

В случае различной остроты зрения правого и левого глаза закрыть более сильный глаз повязкой или пластырем и с помощью упражнения выравнять остроту зрения, тренируя с использованием таблицы-карточки более слабый глаз.



Упражнение 2. Взять лист ватмана длиной 50-60 см и нарисовать на нем черной тушью следующие буквы: релаксация нормализует ваше зрение (см. с. 260). Верхняя строка должна быть высотой 7,5, следующая строка высотой 5, третья строка-4,4, четвертая - 3,7, пятая-2,5, шестая-2,2, седьмая-1,7, восьмая-1,2, девятая-0,9, десятая-0,6 см; высота буквы «Т»-0,6 см. Повесить лист на хорошо освещаемую стену. Стоя близко к таблице, прочитайте слова сверху вниз: «Релаксация нормализует ваше зрение». Затем сделайте соляризацию (подставив глаза солнцу или другому источнику света), пальминг и повороты. Сядьте напротив этих букв на таком расстоянии, с которого верхняя строка видна четко.

Вновь закройте глаза и, уже зная, какие слова на первой строке, мысленно вычислите, какие буквы должны быть на второй строке. «Напишите их носом», на вдохе откройте глаза и проскользите взглядом под ними. Строка выявится четче. Если буквы не станут четче, то закройте глаза и указательным пальцем напишите их на своей ладони. Затем на вдохе вновь посмотрите на буквы.

Если это окажется безуспешным, то поднесите стул немного ближе, чтобы цели можно было достичь легким, а не напряженным зрением.

Не забывайте при переходе от одной строки к другой закрывать глаза и поворачивать голову из стороны в сторону. Сохраняйте эти короткие повороты и при взгляде на таблицу.

Продолжайте спускаться вниз по таблице, вспоминая каждую строку, прежде чем бросить взгляд на таблицу. Если это сделать без напряжения, то на одном занятии можно одолеть половину строк на этом листе. Проходите по 4-5 строк за каждое занятие и постарайтесь превзойти свои достижения на следующем.

Упражнение 3 («меткий стрелок»). Расположите таблицу со словами «Релаксация нормализует ваше зрение» на хорошо освещенном месте, прочитайте ее, сделайте соляризацию, пальминг и повороты.

Р Н В

Е О А

Л Р Ш

А М Е

К А З

С Л Р

А И Е

Ц З Н

И У И

Я Е Е

Т

Держа один конец линейки длиной 90 см за кромку близко к носу, направьте другой ее конец на верхнюю строку букв. Моргните быстро, глядя на ближний конец линейки (это положение «Приготовиться»). Скользите взглядом и вниманием к дальнему концу линейки, моргая при этом все время (это положение «Целься!»). Затем нужно рывком преодолеть расстояние до буквы «Р» (это «Огонь!»). Закройте глаза и, не забывая о дыхании, сделайте повороты. Повторите упражнение до буквы «Н». Снова отдохните и повторите «стрельбу» до буквы «В». Это упражнение направлено на тренинг фокусировки, подвижности и центрирования. Поупражняйтесь таким образом на нескольких строках. Лучших результатов можно добиться, если при переходе от одной строки к другой делать пальминг. После того как вы достигнете пределов своих возможностей, сделайте хорошую соляризацию и пальминг. При выполнении всех упражнений применяйте метод поиска, а не рассматривания, т. е. не фиксируйте взгляд. Если вы забыли буквы, то подойдите поближе к таблице и восстановите их в своей памяти.

Упражнение 4. Скопируйте 8 верхних строк проверочной таблицы на обычный лист бумаги. По верхнему краю таблицы проведите 2 черные линии, у каждого конца которых поставьте по черной точке. Путем медленных легких поворотов головы водите носом от одной точки, скользя взглядом по этим линиям, до другой точки взад-вперед до тех пор, пока эти линии не покажутся скользящими в сторону, противоположную направлению перемещения взгляда. Повторите это упражнение на нижней части таблицы. Затем закройте глаза и делайте повороты головой, вспоминая черные линии. Откройте глаза и скользите взглядом по белому пространству между двумя линиями - сначала в верхней части таблицы, затем в нижней. Это упражнение поможет увидеть шрифт более четко как на близком расстоянии, так и в отдалении.

Упражнение 5 (для близоруких и дальнозорких). Цель упражнения - централизовать зрение. Повесьте таблицу с надписью «Релаксация нормализует ваше зрение» на хорошо освещенном месте. Отметьте про себя значение фразы «Релаксация нормализует ваше зрение». Прodelайте упражнения на расслабление, соляризацию, пальминг.

Переведите взгляд с белого фона по одну сторону какой-нибудь буквы на такой же фон по другую ее сторону, скользя взглядом по букве взад - вперед до тех пор, пока зрение не «притрется» (до состояния оцепенения, онемения).

Теперь, зная какие там буквы, вы можете смотреть без усилия. Сядьте так близко к таблице, чтобы можно было видеть верхнюю строку букв РНВ не очень четко. Затем мягко закройте глаза и вспомните букву «Р». Направьте взгляд («следя за ним носом») на белую поверхность слева от буквы, затем вправо от нее и так взад-вперед в быстром темпе; сделав вдох, откройте глаза и проделайте то же самое. Повторите упражнение с буквой «Н», а затем с буквой «В». Когда вы быстро переносите свое внимание с одного края буквы на другой, буква кажется уходящей в противоположную сторону. Это называется раскачиванием, или челночным движением, оно хорошо развивает зрение. Поскольку зрение на чистый фон не требует никаких усилий, буквы становятся более четко видимыми как для близоруких, так и для дальнозорких глаз. После того как вы «прочелночите» буквы на верхней строке, закройте глаза и «напишите» эти три буквы носом.

Затем, сделав хороший вдох, прочитайте сверху вниз слово «Релакса-

ция». Оно, возможно, будет более четким. Если это так, то быстро прочитайте слова «Нормализует» и «Ваше зрение».

Если они не будут ясно видны, то проимитируйте чтение их. Аналогичным образом прочитайте каждую строку поперек таблицы сверху вниз (пока удается это делать с комфортом). После чтения каждой строки делайте пальминг. Во время пальминга вспомните как можно больше слов на каждую букву этой строки.

После выполнения всего упражнения пожонглируйте мячами.

Упражнение 6 (для улучшения зрения школьников). Повесьте дома или в классе на хорошо освещаемую стену проверочную таблицу и порекомендуйте детям ежедневно читать столько строк в таблице, сколько они смогут сделать с легкостью. Не обращайтесь внимания на то, что ребенок подходит близко к таблице и запоминает буквы или слова. Знакомые объекты легче воспринимаются при ослабленном зрении, их легко разглядеть. А воспоминание также помогает зрению. Если интерес ребенка к таблице угаснет, стимулируйте его внимание новым набором слов.

Дополнительные рекомендации:

1. Для тренировки глаз используйте спортивные игры: теннис, настольный теннис, кегли, гандбол, бадминтон. Во время игр старайтесь следить за мячом носом, а не только глазами. Регулярные занятия спортивными играми без очков дадут заметное улучшение зрения.

2. В кино садитесь на 2 или 3 ряду в центре зала и наблюдайте за своим прогрессом. Изображение вначале будет трудноразличимым, но если вы не будете забывать о моргании и будете путешествовать взглядом по всему экрану, глубоко дыша при этом, то вскоре детали изображения на экране будут более четкими. На первых порах очки надевайте в конце сеанса в случае крайней необходимости (например, усталости глаз), а затем по мере улучшения зрения постепенно отказывайтесь от них совсем. Кинофильм, просматриваемый правильно, столь же положителен для глаз, сколь и специальные упражнения.

3. Во время рассматривания объекта путешествуйте взглядом по нему. Воспринимайте увиденное без усилия, часто закрывайте глаза для отдыха.

4. Не читайте лежа в постели перед самым сном. Внезапное прекращение чтения и засыпание приводит к напряженному состоянию глаз в течение всего сна.

5. Не забывайте менять очки на более слабые. Когда снимаете очки, не огорчайтесь своим «очковым» взглядом. По мере улучшения состояния глаз и развития зрения глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинутся вперед из глазниц. Солнце нормализует слезотечение и придает блеск белку глаз и их роговой оболочке, интенсифицирует окраску радужной оболочки. Хорошо соляризированные глаза прекрасны.

ОПТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА УТЕХИНА «ЗОРКОСТЬ»

Для улучшения зрения с помощью оптической гимнастики «Зоркость» необходимо подобрать очки, используя следующие рекомендации.

1. Для дали следует пользоваться очками, которые надо подобрать на приеме у врача, с таким расчетом, чтобы каждый глаз видел шесть верхних строк на таблице. Этими очками нужно пользоваться постоянно. Но для зрительной работы вблизи они не годятся.

2. График (рис. 25) поможет определить, какими очками для чтения нужно пользоваться. Для этого найдите точку на кривой 2, соответствующую силе линз очков для дали. Опустите перпендикуляр на кривую 3. Определите оптическую силу линз, соответствующую этой точке. Такие очки и следует использовать для работы вблизи.

Силу линз для работы вблизи можно определить и иным путем. От глаза до текста замеряется максимальное расстояние, при котором можно без затруднения читать, не надевая очков. Это расстояние (в см) откладывается на горизонтальной оси графика. На кривой 3 нужно найти точку, соответствующую этому расстоянию. Затем по вертикальной оси определить оптическую силу линз.

Пример 1. Максимальное расстояние от глаза до текста 40 см. Значит, для работы вблизи нужна плюсовая линза силой в 0,75 диоптрии (округление до 0,25 диоптрии).

Пример 2. Максимальное расстояние от глаза до текста 15 см. Для работы вблизи нужна минусовая линза силой 4,25 диоптрии.

Пример 3. Если у вас близорукость правого глаза три, а левого - полторы диоптрии, то правым глазом вам следует читать без очков, а для левого приобрести очки для дальнозорких +1,25 диоптрии. И ни в коем случае не читать и не писать в обычных очках для дали.

При степени близорукости от 2,5 до 5 диоптрий можно обойтись вообще без оптики. Читать следует попеременно каждым глазом, отодвинув текст на максимально возможное расстояние.

3. Всю зрительную работу вблизи (чтение, письмо, техническое рукоделие) следует выполнять одним глазом (попеременно). (При этом в зависимости от степени близорукости работать в очках или без них.) Предмет работы держать подальше, в крайнем положении ясного зрения. Продолжительность работы одним глазом индивидуальна (от 15 до 60 мин). Дольше нужно работать худшим глазом. К такой работе легче привыкнуть, если смотреть на текст не сверху, а держа его перед

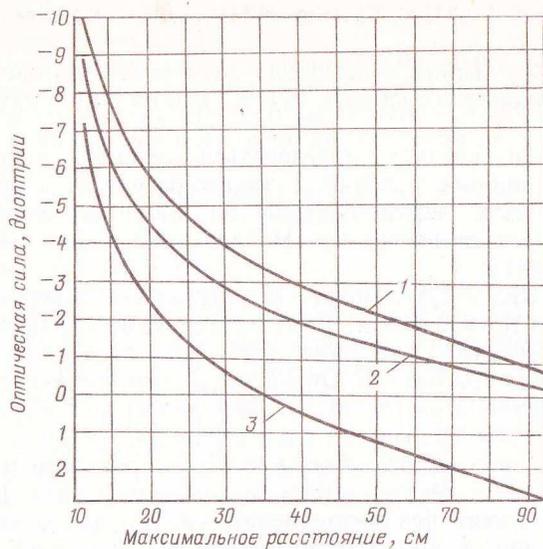


Рис. 25. Определение линз коррекции для оптической гимнастики «Зоркость»:

1 — максимальная сила линз для дали (максимальная коррекция остроты зрения); 2 - рекомендуемая сила линз для дали; 3- рекомендуемая сила линз для работы вблизи

собой. Линзы очков можно прикрывать бумагой или тканью. Вначале максимальное расстояние от наружного края глаза до текста (когда едва можно читать одним глазом) будет в очках приблизительно равным 25-28 см. Постепенно, по мере улучшения зрения, оно будет увеличиваться.

Контрольные измерения нужно выполнять 2 раза в месяц и заносить их в специальный дневник улучшения зрения. Для получения сопоставимых результатов нужно использовать один и тот же текст при стандартном освещении (лампа 40 Вт на расстоянии 1 м от текста). Когда при контрольном замере в очках для чтения расстояние от наружного края глаза до текста превысит 35 см, обе пары очков (для дали и для чтения) нужно сменить на более слабые.

В периоды между визитами к врачу-окулисту можно самостоятельно определить, улучшается ли зрение, а также узнать ориентировочную силу линз очков для дали (чтение шести строк таблицы), используя график, представленный на рис. 27 (кривые 2, 3).

4. Необходимо строго соблюдать гигиенические правила: текст должен быть хорошо освещен (лампой 60-100 Вт с непрозрачным абажуром) и при просмотре телевизионных передач комната должна быть также освещена. От телевизора следует находиться на расстоянии, в 5 раз большем, чем диагональ экрана. Кроме того, питание должно быть богато витаминами, микроэлементами и кальцием (творог, сыр, молоко и т. д.). Необходимы и регулярные физические упражнения на свежем воздухе.

Способы для самостоятельного контроля зрения:

напишите тушью на листе бумаги буквы размером 7,5 x 7,5 мм и измерьте наибольшее расстояние, на котором глаз едва может их прочитать. При улучшении зрения это расстояние увеличивается; когда оно достигнет 5 м, зрение можно считать нормальным,

измерьте расстояние от внешнего края глаза до текста, на котором ваше зрение еще позволяет без напряжения читать буквы. Цифра 100, деленная на это расстояние, будет примерно соответствовать степени вашей близорукости.

МЕТОД ХАКСЛИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Для улучшения зрения с помощью метода Хаксли при просмотре кинофильмов и телевизионных передач следует придерживаться следующих правил.

1. Сидите обязательно на том расстоянии, которое соответствует силе вашего зрения.
2. Не наклоняйте голову и не запрокидывайте ее. Смотрите на экран прямо.
3. Часто моргайте и глубоко дышите. У многих есть тенденция задерживать дыхание при захватывающем фильме.
4. Не следует смотреть в одну точку, пусть глаза «путешествуют» по всему экрану.
5. В то время, когда действие на экране разворачивается медленно, или между сериями мягко закройте глаза, дайте им отдохнуть, это укрепляет нервы сетчатки.
6. При возможности сидите прямо перед экраном, а не сбоку.

Для тех, кто нуждается в укреплении зрения, кинотеатр и телевизор могут стать хорошими помощниками.

Для близоруких: снимите очки и закройте ладонями глаза; для глаз очень вредно, когда вы снимаете очки и сразу, не дав им привыкнуть к перемене, требуете от них интенсивного напряжения. Сядьте так близко к экрану, чтобы вы могли ви-

деть происходящее не очень четко, недостаточно ясно для того, чтобы следить за действием. Не старайтесь увидеть четкое изображение, просто дышите глубоко, смотрите на весь экран, - и вскоре вы почувствуете улучшение зрения. Сидите на одном и том же расстоянии от экрана и меняйте его тогда, когда наступило реальное улучшение. В этом случае немного увеличьте расстояние. «Один из моих близоруких пациентов, - пишет Хаксли, - начал сидеть в первом ряду, а через несколько месяцев сидел уже в последнем ряду балкона».

Для дальновзорких: снимите очки и определите, где вам удобнее смотреть на экран. Часто страдающие дальновзоркостью обнаруживают, что даже в очках они плохо видят на расстоянии. Таким людям придется тренировать зрение как на близком расстоянии, так и на далеком. В этом случае сядьте вначале близко к экрану, а затем отодвиньтесь и найдите удобное для вас место на расстоянии от экрана. Если зрение вдаль не затруднено, сядьте как можно дальше и постепенно придвигайтесь к экрану по мере улучшения зрения.

Обратите внимание на все правила для восстановления здорового зрения: моргание, дыхание, кратковременное прикрытие глаз для ослабления напряжения мышц глаз и век и периодический перевод взгляда в темноту - для отдыха нервов сетчатки.

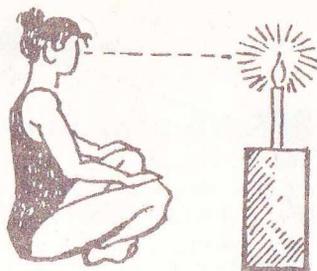
ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ

Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальновзоркости). 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 поочередную фиксацию

взгляда на кончике пальцев и на горизонте 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 прodelывались любые другие упражнения, необходимо по крайней мере 20 мин воздержаться от чтения, просмотра телевизионных передач и другой утомляющей зрение деятельности.



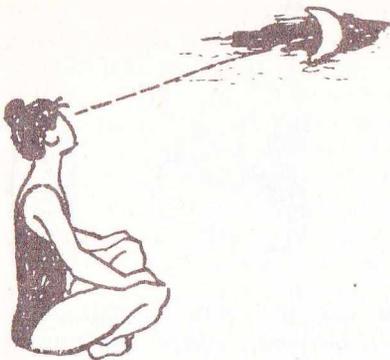
Расслабление глаз. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Прочувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. 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 вдаль 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 бровями. 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 напряжения. Не следует смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца 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 дальновзоркость, гипетропия.

Массаж глаз. 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.

Промывание глаз. 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 ею 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 по-

смотреть 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.

Народное средство для лечения *трахомы* (хроническое инфекционное воспаление глаз):

обливать всю голову (так, чтобы попадало в глаза) крепким горячим настоем листьев молодых побегов черной смородины. Этот же настой можно пить как чай.

МЕТОД КОРБЕТТ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

Установлено, что пристальное разглядывание является причиной ослабления зрения - ведь нервы сетчатки нормального глаза в этом случае двигаются произвольно 70 раз в секунду и быстрее. Поэтому прежде всего надо научиться не «пялить глаза» на буквы и слова, а скользить по ним взглядом и таким образом научиться быстрее читать.

Специальные приемы, которыми необходимо овладеть (тренировку нужно проводить ежедневно по 20-30 мин).

1. Необходимо научить глаза расслабляться с помощью частого моргания, яркого света, постоянной работы без напряжения, а также за счет хорошего дыхания. Не позволяйте глазам пристально разглядывать объекты, особенно сбоку - поворачивайте нос в том направлении, куда хотите смотреть.

2. Научитесь психологическому расслаблению. Для этой цели мысленно представьте каждую букву проверочной таблицы и «пишите носом» каждую букву во время пальминга. Посмотрите на любую строку, закройте глаза и «напишите» ее носом по памяти.

3. Научите глаза перемещаться, а не «липнуть» к отдельным словам.

Возьмите палочку длиной 30 см и коробочку блестящих кнопок. Воткните кнопки в палочку на расстоянии 1,3 см друг от друга. Поставьте палочку перед глазами и начните плавно двигать носом вправо - влево вдоль ряда кнопок; продолжайте это делать с закрытыми глазами. Потом вновь откройте глаза, и эти пятнышки в самом деле будут словно двигаться вправо - влево. Для развития способности к вертикальному перемещению поставьте палочку вертикально и перемещайтесь по ней взглядом вверх - вниз.

4. Когда психика и глаза подготовлены для ускорения темпа чтения, обучите глаза навыку придерживаться белого фона между строками вместо самих слов.

Переверните тренировочную таблицу «вверх ногами» и поднесите ее настолько близко к глазам, чтобы увидеть буквы можно было только с усилием. Легко скользите взглядом и вниманием по белым полоскам между строками от одного поля таблицы к другому. Шрифт будет казатьсядвигающимся в направлении, противоположном движению головы.

Переверните таблицу в правильное положение, закройте глаза и попытайтесь вспомнить эти промежутки совершенно белыми.

Откройте глаза и легко скользите взглядом и вниманием по самому верхнему краю таблицы, мысленно медленно раскачивая полотнище таблицы. Вскоре вы должны увидеть слабый отблеск света, делающий эту кромку блее, чем остальная часть таблицы.

Когда это произойдет, быстро переключитесь на первую строку шрифта какого-либо текста, «захватив с собой» белое свечение, чтобы светить под черным основанием букв на ней. Спускайтесь, читая, вниз так далеко и так быстро, как вы это можете, независимо от того, идет ли свечение с вами или нет. По крайней мере, появится ощущение, что глаза останавливаются на белом фоне, а не скачут по словам. По мере тренировок вы сможете иногда испытывать такое ощущение, что свечение переносится с верхней кромки таблицы вниз под все ее строки. Когда это произойдет, вы сможете читать четко и с большей скоростью, с такой большой, что психике на первых порах придется ускорять свою работу, чтобы поспеть за глазами.

Пользуйтесь этой скоростью, даже если не понимаете или не запоминаете того, что читаете. В данном случае ваша цель - восстановление хорошего функционирования глаз. Прочитайте снова, и, весьма вероятно, окажется, что содержание текста вы ухватили еще в первый раз.

Всякий раз, приступая к тренировке, добейтесь появления на верхней кромке текста белого свечения, а затем, спускаясь вниз под строки, вспоминайте его. В один прекрасный день вы добьетесь успеха.

При чтении необходимо яркое освещение. Самой контрастной точкой является место, где черный шрифт граничит с белой бумагой. После расслабления глаз именно по этому месту должен двигаться центр зрения глаза. Когда вы полностью расслабитесь и отдадитесь колоссальной скорости чтения естественно функционирующего глаза, появится белая полоска, ко-

торая будет нести вас вдоль строк, если, конечно, вы не будете этому препятствовать. Тонкую белую полосочку нужно увидеть только однажды, в последующем вам будет достаточно ее мысленно представить.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головными болями (мигренью) периодически страдают почти две трети взрослого населения. Наиболее частая причина их возникновения - вегетососудистая дистония мозговых артерий и их спазмы, которые могут быть вызваны длительным стрессом, недосыпанием, недостатком кислорода и воды в организме, инфекционным заболеванием. Бороться с этим недугом можно с помощью ряда средств.

Основными средствами профилактики мигрени являются оптимальная регулярная физическая нагрузка на воздухе и употребление достаточного количества воды.

Для устранения головной боли рекомендуется:

в течение 2-3 мин выполнить «березку» (стойка на лопатках, ладони рук упираются в поясницу, а локти-в пол, ноги выпрямлены, носки оттянуты);

из положения лежа на спине сделать «березку» и опустить ноги за голову. Держать 2-3 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить 2-6 раз;

облиться холодной водой с головой или принять холодный душ;

сделать теплую или контрастную ножную ванну;

сжать переносицу двумя пальцами несколько раз по 20-30 с;

выдохнуть и задержать дыхание-при выдохе возбудимость мозга снижается.

Причиной головной боли может быть и дефицит ионов натрия, калия и реже магния, кальция, фосфора в организме. Дефицит этих ионов, по мнению К. П. Бутейко, может являться следствием глубокого дыхания. В этом случае рекомендуется принимать: хлористый натрий (7_3 - $\frac{1}{2}$ ч. ложки), сульфат калия (1 г), сульфат магния (2 г) - растворить в стакане воды, пить маленькими глотками; карбонат кальция, мел (1 ч. ложку), глицерофосфат кальция (2-3 таблетки) - разжевать и запить водой.

Народные средства:

есть свежие ягоды брусники;

пить свежий сок калины;

прикладывать к голове (лбу, вискам) свежие листья капусты белокочанной, предварительно их следует размять до выделения сока;

при систематических головных болях пить сок свежего картофеля по $\frac{1}{4}$ стакана. Средство противопоказано при сахарном диабете;

свежие листья сирени обыкновенной приложить к больному участку головы;

при сильных болях пить по $\frac{1}{4}$ стакана свежего сока черной смородины 3 раза в день;

1 ч. ложку меда растворить в стакане воды. Пить 3 раза в день в перерывах между приемами пищи;

выпить стакан клюквенного морса;

съесть 2-3 дольки чеснока;

капустный сок (свежий) пить теплым 2-3 раза в день по полстакана до еды;

1 ст. ложку цветков клевера лугового залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день;

стакан сухих измельченных груш залить 0,5 л воды, отварить, настоять и процедить. Использовать в виде примочек к вискам;

залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев подорожника большого, настоять 10-15 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана медленными глотками 2 раза в день;

прислониться к дубу или березе на несколько минут. Дерево передаст вам энергию и боль пройдет;

прижаться лбом к оконному стеклу, это позволит снять накопленное статическое электричество, и боль ослабнет.

Приемы самомассажа и аутотренинга (рис. 26). Каждое упражнение следует выполнять 8—10 с. При выполнении массажа обязательно произносите приведенные фразы: аутотренинг хорошо дополняет массаж.

Сядьте поудобнее на стул, расставьте пошире ноги, представьте себя в теплой ванне.

1. Поглаживая расслабленными ладонями лоб-от переносицы к вискам до ушей, мизинцы при этом скользят по бровям, - повторяйте: «Я спокоен. Я совершенно спокоен...».

2. «Умывание лица». Поглаживания от темени к подбородку, мизинцы скользят по носу, губам, большие пальцы перед ушами - по скулам, за ушами - по шее; повторяйте: «Я совершенно спокоен...», «Никаких тревог...».

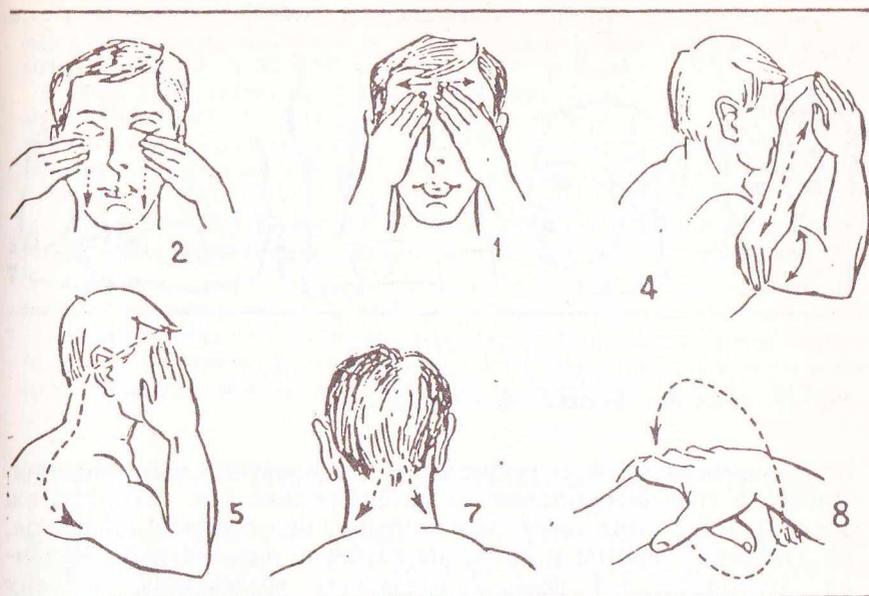


Рис. 26. Самомассаж для устранения головной боли

3. Точно такие же поглаживания от темени по затылку к шее-к плечам. Повторяйте: «Я совершенно спокоен...».

4. Глубокие поглаживания шеи слева и справа ладонью противоположной руки. Подталкивайте массирующую руку ладонью свободной руки. Повторяйте: «Сосуды мозга расслабляются...».

5. Таким же образом промассируйте правое и левое предплечья, стараясь достать пальцами массирующей руки края лопатки. Повторяйте: «Мои руки становятся теплыми...».

6. Промассируйте левое и правое плечевые суставы: сначала круговыми поглаживаниями, а затем разминая их, захватив ладонью. Повторяйте: «Мои ноги теплеют...».

7. Поглаживая ладонями шею и затылок, повторяйте: «Голова становится легкой...».

8. Промассируйте попеременно круговыми движениями область правого и левого лучезяпного сустава. Повторяйте: мне хорошо. Я отдыхаю...».

После массажа верхнюю часть губы (около носа) рекомендуется смазать духами или маслом, содержащими экстракты жасмина или розы.

Точечный массаж также поможет избавиться от головной боли, вернуть бодрость и хорошее самочувствие.

Сядьте, максимально расслабьтесь, постарайтесь избавиться

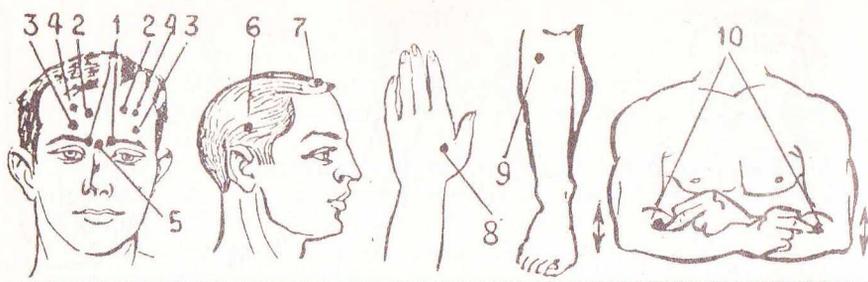


Рис. 27. Точки для массажа при головной боли

от мрачных мыслей, переключитесь на приятные воспоминания. Выберите три-четыре точки из предложенных (рис. 27). Массаж точек 1-7 проводят тормозным методом: непрерывное медленное, до ощущения ломоты и онемения глубокое надавливание на точку. Повторить 3-4 раза. Длительность воздействия на одну точку - не более 3 мин.

Массаж точек 8 и 9 проводится возбуждающим методом: короткое сильное надавливание на точку. Повторить 2-3 раза. Длительность воздействия на одну точку - до 1 мин.

Симметричные точки лучше массировать одновременно.

Массаж точек проводят в последовательности, соответствующей их порядковым номерам.

Точка 1. Симметричная, располагается у основания внутреннего края бровей.

Точка 2. Симметричная, располагается на 2 цуня выше точки 1 (определение цуня см. рис. 4).

Точка 3. Симметричная, располагается над серединой брови, на 1 цунь выше ее.

Точка 4. Симметричная, располагается на 1 цунь выше точки 3.

Точка 5. Одиночная, располагается над переносицей, на середине условной линии между внутренними краями бровей.

Точка 6. Симметричная, располагается на волосистой части головы в 1 цуне от начала волосяного покрова на виске. На месте точки прощупывается впадина.

Точка 7. Одиночная, располагается в волосистой части головы на 3 цуня выше переносицы.

Если массаж точек 1-7 даст слабый или непродолжительный эффект, нужно провести акупрессуру точек общего воздействия (8, 9) возбуждающим методом.

Точка 8. Симметричная, располагается на тыльной стороне кисти. В этом месте, если кисть выпрямить и прижать большой палец, образуется возвышенность. Если большой палец отвести - заметно углубление.

Точка 9. Симметричная. Располагается ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо прижать центр ладони (пальцы вместе) к коленной чашечке: кончик среднего пальца укажет на высоту расположения точки, а мизинец - насколько она смещена наружу.

Для экстренного снятия головной боли Й. Цуцуми рекомендует выполнить следующие упражнения:

спокойно подвигать большими пальцами рук, а затем тщательно (но не сильно) массировать их в течение 3 мин;

скрестить руки и массировать активные точки в области локтей (точки 10 на рис. 26) тремя пальцами каждой руки (указательными, средними и безымянными), одновременно поднимая и опуская кисти рук. Повторить 30 раз.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

Нарушением сна страдает до 33% взрослого населения крупных городов. К сожалению, употребление снотворных лекарственных средств не позволяет нормализовать естественный сон. К тому же поскольку большинство таких средств изгот овля ет с я на основе наркотиков, человек быстро к ним привыкает. Приведенные ниже достаточно простые эффективные рекомендации безусловно помогут вам избавиться от этого недуга.

Основным средством профилактики и лечения бессонницы является правильный образ жизни. Выработайте привычку выполнять хотя бы некоторые из приведенных ниже достаточно эффективных рекомендаций.

1. Не наедайтесь вечером «до отвала», когда под тяжестью съеденного и выпитого трудно даже встать из-за стола.

2. Главные виновники бессонницы — табак, алкоголь и кофеин. Постарайтесь как можно быстрее избавиться от привычки применять эти «взбадриватели», особенно после 16-17 ч. Помните, что действие кофеина может продолжаться до 7 ч.

3. Не употребляйте на ужин продукты, обладающие мочегонным действием, - картофель, фрукты, овощи, кофе, чай, какао.

4. Оптимальная физическая нагрузка способствует здоровому сну. Лучшее время для ее проведения - от 17 до 20 ч, перед сном - получасовая прогулка. Это поможет снять накопившееся за день напряжение, избавит от прокручивания эмоциональных впечатлений в постели.

5. Постарайтесь закончить день без спешки, суеты, волнений и переживаний. Нерешенные проблемы отложите на завтра. Помните, что лучше спится не только с пустым желудком, но и с «пустой» головой. Выскажите перед сном кому-нибудь - вам сразу станет легче.

6. В вечерние и ночные часы обеспечьте дома тишину и спокойствие. В древности у ряда азиатских народов считалось большим грехом разбудить человека.

7. Откройте на ночь окно, а в холодное время года - форточку. Зимой при горячих батареях центрального отопления увлажните комнату: развесьте мокрые простыни, накройте батарею влажными полотенцами или поставьте у батареи таз с водой.

8. Подушка для сна должна быть низкая, а постель ровная, жесткая. Для этого под матрас положите любой щит или толстую фанеру.

9. Ложась спать, не старайтесь во что бы то ни стало сразу уснуть. Беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем сама бессонница. Засыпать необходимо в одном и том же положении, лучше всего на правом боку, отведя правую руку и плечо назад, а левую ногу согнув в коленном и тазобедренном суставе. Перед этим, лежа на спине, расслабьте все тело, наметьте программу на завтра и время для пробуждения. Будильник является существенной помехой для здорового сна. Научитесь пользоваться своим внутренним «будильником», и через 1-2 недели тренировок вы будете просыпаться в точно заданное время. Для этого мысленно несколько раз представьте расположение стрелок, показывающих заданное время. Затем примите исходное положение для засыпания и думайте о чем-то приятном. Расслабьтесь - и сон придет сам. Если физическая тренировка была основательной, то засыпать будете сразу же, как только голова коснется подушки.

10. Предполагается, что в наследственном механизме каждого человека запрограммирована своя индивидуальная потребность во сне от 4-5 ч (Наполеон Бонапарт, Маргарет Тэтчер) до 10 ч (Альберт Эйнштейн). Поэтому если вы спите меньше 7-8 ч и просыпаетесь бодрым, не лежите в постели и не мучайтесь. Вставайте и принимайтесь за новую работу. Если это случилось ночью, работайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.

11. Индийские ученые считают, что более долгий, глубокий и здоровый сон обеспечивается, если спать головой на восток, а после сна головой на север человек чувствует себя не в своей тарелке, страдает апатией и головными болями.

В то же время французские специалисты установили, что

дикие звери укладываются спать головой на север, и советуют людям следовать их примеру. Так, 90-летний Генри Маклит из Канады имеет внешность 40-летнего мужчины, он всегда спит головой на север.

Так в каком же направлении следует ложиться спать? Это противоречие можете разрешить только вы сами. Попробуйте различные варианты расположения кровати и определите, при какой расстановке мебели лучше спится.

12. Приучите к своевременному сну детей. Французские ученые установили, что если в начальных классах дети спят меньше 8 ч, то из каждых 100 таких школьников 61 не успевают в учебе, а остальные имеют посредственные результаты.

Аутотренинг при бессоннице. Это эффективное средство, овладеть которым, можно не только хорошо спать ночью, но и усыплять себя на любое время, например на 10-30 мин днем, что способствует восстановлению сил и позволяет продолжать работу с высокой активностью.

Для этого с помощью мысленных представлений расслабляются сначала отдельные части тела, а затем мышцы всего тела (методику расслабления см. с. 331). Достигнув расслабления и покоя, нужно переходить к использованию формул сна:

«Появляется чувство сонливости...».

«Сонливость усиливается... усиливается...».

«Становится все глубже и глубже...».

«Приятно тяжелеют веки...».

«Приятно темнеет в глазах...».

«Все больше и больше...».

«Наступает сон... сон... сон... спокойный сон... глубокий сон... непрерывный сон...» (можно добавить «сон до 7 утра», мысленно представив расположение стрелок на циферблате, показывающих это время).

Формулы сна полагается использовать очень медленно, но несколько раз каждую. Не проверяйте, наступит эффект или нет: сон тут же пропадет. Основной мысленный образ - постепенное усиление темного цвета, переходящего в черный, погружение в темный туман, в чувство внутренней тишины.

Природные снотворные средства. Если заснуть все-таки не удается, используйте следующие средства:

стакан теплого молока с медом на ночь;

порошок сухого укропа;

хорошим снотворным и одновременно восстанавливающим работоспособность действием обладают синюха лазурная, пустырник (при пониженном давлении пустырник противопоказан), хмель, валериана;

снижают эмоциональную напряженность, чрезмерное возбуждение и способствуют крепкому здоровому сну одуванчик, душица, зверобой, липа, мята, календула, полынь, тимьян, череда;

напиток, рекомендуемый В. А. Иванченко: траву пустырника, лист мяты, траву душицы, шишки хмеля, траву тимьяна в соотношении 1 : 2 : 2 : 1 : 2 смешать, заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 3-4 ч, процедить. Пить по 1/3 - 1/2 стакана вечером и на ночь;

1 ст. ложку измельченного корня валерианы лекарственной залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6-8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке)

3 раза в день.

Приемы, позволяющие устранить бессонницу:

сидячая холодная ванна (продолжительность 3-4 мин) перед сном способствует здоровому сну. Некоторым лицам лучше помогает теплая ванна (продолжительностью 10-15 мин) перед сном с добавлением настойки валерианового корня или пустырника;

если бессонница вызывается приливом крови к голове, то очень полезно приложить к икрам ног горчичники или натертый на терке хрен;

если ноги холодные (при нарушенной терморегуляции), полезно перед сном согреть их, окуная по щиколотки в горячую воду. Продолжительность ванны - 5-7 мин, температуру воды постепенно поднимают до 40°C;

причиной плохого сна может быть дефицит кальция в организме. Вместо того чтобы применять снотворное, попробуйте принять таблетку или раствор хлористого кальция;

одним из лучших методов лечения бессонницы является употребление сырых овощей и фруктов, свежих овощных и фруктовых соков. Особенно хорошо помогает зеленый лук, съеденный на ужин (чтобы избавиться от запаха лука, нужно пожевать ломтик лимона, веточку петрушки или съесть свежее яблоко, корку черного хлеба с подсолнечным маслом). При переходе на растительную пищу потребность в сне сокращается, а самочувствие после него значительно улучшается.

Точечный массаж при бессоннице (рис. 28) следует проводить непосредственно перед сном тормозным методом. Приемы - от легкого поглаживания до выраженного надавливания на точку в течение 1-3 мин. Выберите 3-5 точек по своему желанию. Симметричные точки массируйте по возможности одновременно в

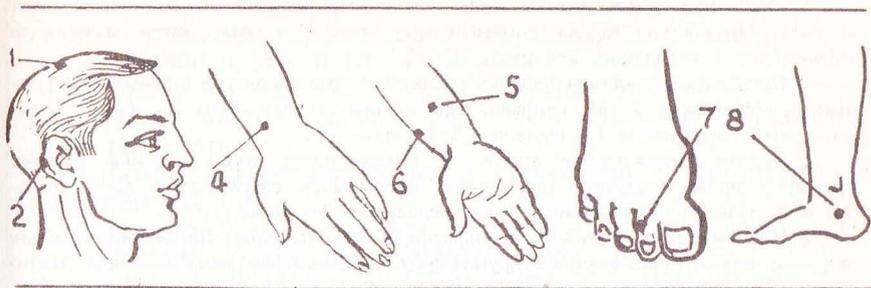


Рис. 28. Точки Оля массажа при бессоннице

положении сидя или лежа. Массаж точек проводите в последовательности, соответствующей их порядковым номерам.

Точка 1. Одиночная, располагается близко к макушке, в 8 цунях от переносицы (определение цуня см. рис. 4).

Точка 2. Симметричная, располагается за ухом в 1 цуне от границы волос, в месте соединения шейной мышцы с затылочной костью.

Точка 3. Одиночная, располагается между бровями.

Точка 4. Симметричная, располагается на тыльной стороне предплечья в 1,5 цуня от запястья.

Точка 5. Симметричная, располагается на ладонной стороне руки в 1,5 цуня от запястья (напротив предыдущей точки).

Точка 6. Симметричная, располагается напротив большого пальца выше места, где прощупывается пульс.

Точка 7. Симметричная, располагается в 3 мм от основания ногтевого ложа второго пальца стопы.

Точка 8. Симметричная, располагается на 1 цунь ниже внутренней лодыжки.

Усыпляющий бирманский массаж. Этот массаж выполняется партнером. Массируемого следует уложить животом на две подушки и выполнять следующие приемы (поверх хлопчатобумажной сорочки):

1. Легкое поглаживание спины (от шеи до копчика) ладонями (6-8 раз).

2. Массирование спины ладонями (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (3-4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (3-4 раза).

3. Сильное массирование позвоночника (сверху вниз) костяшками пальцев сжатой в кулак правой руки (3-4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (по-медленнее, 3-4 раза).

4. Легкие щипки (слева направо), продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз). Затем выполнить упражнение 1 (медленно, 3-4 раза).

5. Несильное «пиление» ребрами ладоней встречными движениями слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз). Затем выполнить упражнение 1 (медленно, 3-4 раза).

6. Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами встречными движениями слева направо, продвигаясь сверху вниз (1 раз). Затем выполнить упражнение 1 (медленно, 3-4 раза).

7. Легкое поглаживание спины от позвоночника левой ладонью налево, правой - направо («сдвигать пылинки»), продвигаясь сверху вниз (3-4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (еще медленнее, 3-4 раза).

8. Поглаживание спины волнообразно, слева направо кончиками пальцев ладоней, наложенных друг на друга, продвигаясь сверху вниз (сначала левую сторону от позвоночника, потом правую, 3-4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (совсем медленно, усыпляюще, 3-4 раза).

После массажа подушку положить под голову массируемого, уложить его на бок, произнести несколько успокаивающих фраз.

Йога. Для устранения бессонницы йоги рекомендуют выполнять следующие упражнения.

1. *Саламба Сарвангасана.* Лежа на полу, руки вдоль туловища. Согнуть колени и поднести их к лицу. Перевести ладони с пола к пояснице (локти упираются в пол) и выпрямиться в тазобедренных суставах. Выпрямить ноги, оттянуть носки («березка»). Эту позу держать до 3 мин. Вернуться в исходное положение.

Противопоказания: шейно-грудной радикулит, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное артериальное давление.

2. *Шавасана* (технику выполнения см. с. 69). Помимо устранения нарушений сна эта поза в кратчайшие сроки снимает умственную и физическую усталость, придает свежесть и бодрость, снижает давление (вместо дневного сна лучше сделать Шавасану).

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

К сожалению, зубы время от времени болят у всех. Невыносимые страдания по этому поводу запоминаются надолго. Чтобы избежать их в дальнейшей жизни, воспользуйтесь изложенными ниже рекомендациями.

Средства от зубной боли. Все рекомендуемые ниже средства позволяют снять боль только на какое-то время. Поэтому как только боль пройдет, изыщите возможность побыстрее посетить стоматолога.

1. Взять ломтик свиного сала (если сало соленое, то соль необходимо счистить) и положить на больное место между десной и щекой на 15-20 мин.

2. Листья малины (нарезанные), листья мяты и 30 г винного уксуса настоять в течение 3 дней. Настойку процедить и ею полоскать рот.

3. Зажать мочку уха бельевой прищепкой с той стороны, где болит зуб.

4. Заварить траву шалфея и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать отвар у больного зуба. Остывший отвар не использовать - набрать теплый. Полоскать 3-4 раза в течение 30 мин.

5. В ухо, на той стороне, где болит зуб, вложить корешок подорожника. Обычно боль проходит через 30-60 мин.

6. Мелко нарезанный чеснок приложить к левой руке, к тому месту, где прощупывается пульс, если болит зуб с правой стороны (к правой руке, если болит зуб с левой стороны), и прибинтовать. На руку под чеснок положить кусочек салфетки или марли.

7. Кусочек сырой красной свеклы положить на больной зуб, зажать, держать до исчезновения боли.

8. Вату, смоченную чистым пихтовым маслом, приложить к зубу на 15-20 мин с одной стороны, затем на такое же время с другой. Через 1-2 ч процедуру повторить.

9. Смочить ватный тампон одеколоном или спиртом, положить в ухо с той стороны, с которой болит зуб, и лечь на это ухо.

10. Походить 5 мин по свежему снегу.

Точечный массаж при зубной боли. Устранить боль поможет и акупрессура. Массаж следует проводить 4-5 раз в день. Даже если зуб перестал болеть, продолжайте делать массаж до посещения стоматолога. Метод - тормозной, приемы - от легкого поглаживания до выраженного давления на точку в течение 1-3 мин (рис. 29). Выберите нужные точки и выполните массаж в последовательности, соответствующей их порядковым номерам.

При болях в верхней челюсти

Точка 1. Симметричная, располагается в углублении нижней челюсти.

Точка 2. Симметричная, располагается на середине голеностопного сустава в углублении между вершинами наружного и внутреннего мыщелков.

Точка 3. Симметричная, располагается на расстоянии 1 цуня сзади от середины наружной лодыжки (определение цуня см. рис. 4).

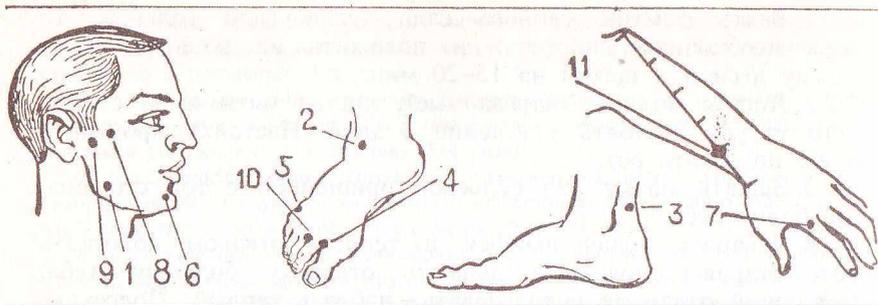


Рис. 29. Точки для массажа при зубной боли

При болях в нижней челюсти

Точка 4. Симметричная, располагается между первой и второй костями плюсны.

Точка 5. Симметричная, располагается у основания пятой кости плюсны.

Точка 6. Одиночная, располагается в центре подбородочно-губной борозды.

Точка 7. Симметричная, располагается у края основания первой фаланги указательного пальца.

Точка 8. Симметричная, располагается под нижним краем скуловой кости на расстоянии 1 цуня от уха.

При усилении боли от холодного

Точка 9. Симметричная, располагается рядом с вырезкой мочки уха.

При усилении боли от горячего

Точка 10. Симметричная, располагается между второй и третьей костями плюсны.

При любой зубной боли

Точка II. Симметричная, располагается на линии, соединяющей основание большого пальца и локоть, удалена от основания большого пальца на $\frac{1}{5}$ этого расстояния. Надавить на точку 3 раза в течение 1 мин.

Для профилактики кариеса рекомендуется:

ограничить употребление крахмала и сахара;
 пить сок моркови или смесь соков моркови и шпината
 (в соотношении 10 : 6), моркови, одуванчика и репы
 (10 : 3 : 2), томатный сок;

употреблять продукты, богатые кальцием, - вершки овощной, особенно ботву молодой репы и фасоли, зелень, листовую капусту, орехи, молоко и молочные продукты (кроме масла), апельсины;

съедать на ночь яблоко. Одно яблоко устраняет из полости рта до 30% болезнетворных бактерий (этот же эффект достигается после 3-минутной чистки полости рта зубной пастой).

При кровоточивости десен (пародонтозе) помогают следующие народные средства:

полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба (2 части) и липового цвета (1 часть). Чайную ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, процедить и остудить;

5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек),

2 ст. ложки истолченных плодов шиповника, 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи залить 1,5 л кипятка и кипятить

5 мин. Чуть теплый отвар ежедневно пить как чай;

чистым пихтовым маслом намочить бинт и приложить к десне на 10-15 мин (не дольше, возможен ожог). Повторять ежедневно в течение 15-20 дней. Через 6 мес курс лечения повторить. При тяжелой форме заболевания через 6 мес провести третий курс.

Для устранения дурного запаха изо рта постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

за день в перерывах между приемами пищи необходимо выпивать не менее 1,5-2 л чистой воды (по несколько глотков) и наладить хорошую работу кишечника (см. раздел «Профилактика и лечение заболеваний органов пищеварения и выделения»);

из-за стола нужно выходить с небольшим чувством голода;

следует своевременно лечить кариозные зубы и заболевания десен;

используйте раздельное питание: в разное время необходимо употреблять белки и углеводы, белки и жиры, сладкую и крахмалистую пищу, твердую пищу и воду.

Народные средства:

жевать, не запивая холодной водой, сушеные плоды абрикоса (питье холодной воды после абрикосов вызывает расстройство кишечника);

полоскать рот водным настоем листьев земляники лесной (2 ст. ложки сухой травы на 2 стакана кипятка). Средство помогает при *гингивостоматите*;

полоскать рот настойкой травы зверобоя: 1 ст. ложку измельченной травы залить 0,5 л водки и настаивать в течение недели. Хранить в плотно закупоренной бутылке.

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Бронхиальная астма - аллергическое заболевание, проявляющееся 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 приниматься 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 принимать 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 и 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 делает 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 раз

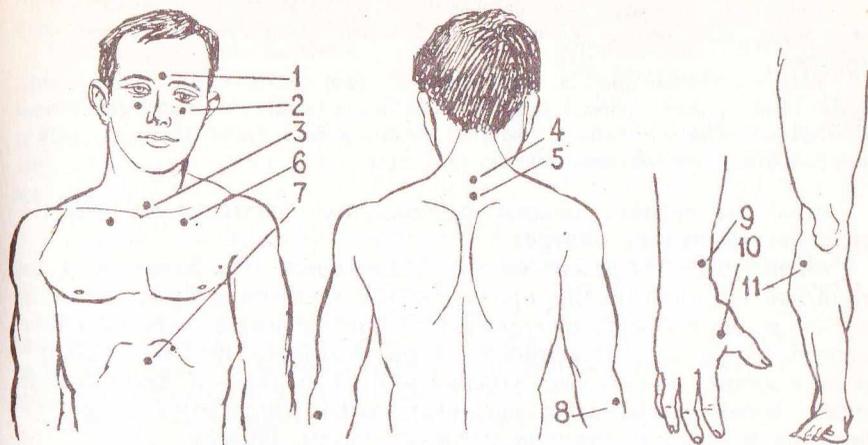


Рис. 30. Точечный массаж. Для предупреждения и снятия приступа бронхиальной астмы.

(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. 30).

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 цуня см. рис. 4).

Точка 3. Одиночная, располагается над яремной вырезкой, в ямке между краями ключиц.

Точка 4. Одиночная, располагается между седьмым шейным и первым грудным позвонками.

Точка 5. Одиночная, располагается между первым и вторым грудными позвонками.

Точка 6. Симметричная, располагается на 1,5 цуня ниже подключичной впадины, между первым и вторым ребрами.

Точка 7. Одиночная, располагается посередине между пупком и мечевидным 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 палец 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, обще-развивающие и силовые упражнения, плавание и спортивные игры. Методика занятий перечисленными средствами подробно описана в соответствующих разделах книги. Поэтому ниже отметим только некоторые 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 держать живот выпяченным на 1-3 пары шагов.

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 упраж-

нения 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 упражнение 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 зоне) 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 держат 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 выдох, сокращая мышцы брюшного пресса (живот сильно втянут), на счет «четыре» - диафрагмальный вдох, 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 выдох; на счет



«два — семь», сильно прижимая руками колени к груди, продолжить и завершить выдох на его пределе, на счет «восемь» вернуться и исходное положение, выпятить живот за счет диафрагмального вдоха 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). Прием 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, опереться предплечьями в бедра, слегка присесть (голова на уровне колен, взгляд направленный вниз и назад), одновременно начав мощный выдох; на счет «два — семь» продолжить и на пределе завершить выдох, руки расслабленно опустить, выпятить диафрагмальным вдохом живот и глухо кашлянуть, повторить вдох и кашель еще 2 раза; на счет «восемь» возвратиться в исходное положение, выпятить живот за счет диафрагмального вдоха.

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 приемы и средства следует использовать для предупреждения приступов.

1. Умыться шестью пригоршнями холодной воды и хорошенько 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 подо-

гретыми до 70-80 °С 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 $\frac{1}{4}$ 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, помешивая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплым молоком. Курс лечения - 1 месяц, перерыв 2 недели, затем еще курс 1 месяца.

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, полубогаженным);

массаж лица в сочетании с водными процедурами (см. дополнительный прием 1) - 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 0 - 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, полубогаженным) с чередованием естественного и выражено 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 выражено диафрагмальное дыхание, легкое откашливание, 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 упр. 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 глубокое дыхание. 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 исчезно-

вения 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 дыхания до первой трудности) и максимальную паузу (время задержки дыхания до предельной трудности).

На первом этапе (после освоения глубокодыхательной пробы и определения контрольной и максимальной паузы) 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, урежения 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 правильностью дыхания, 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.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ И ЛЕЧЕНИЕ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Важным средством профилактики различных детских заболеваний является правильный образ жизни. Большое значение имеет организация полноценного питания. Необходимо выработать у ребенка грамотные привычки приема пищи. 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.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Важным средством профилактики различных детских заболеваний является правильное питание. Поэтому в первую очередь постарайтесь, используя следующие рекомендации, научить ребенка правильно питаться.

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 это 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.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКОЙ

Родители должны постоянно следить за осанкой своих детей, чтобы вовремя исправить ее дефекты с помощью корригирующих упражнений. Прежде всего необходимо поддерживать правильное 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 их кожный покров, 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. При-

поднять 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» подмышкой).

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 рукой. 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 о пол). Поднять правую руку, повернуть туловище и голову направо и несколько раз сделать махи 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 движения руки). Повторить несколько раз. То же с отведенной в сторону левой ногой.

22. Стоя на колени, 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 в левую сторону левой ногой.

24. Стоя на четвереньках, опираясь на кисти рук, пальцы соприкасаются. Правую ногу выпрямить в сторону (вправо) и скользнуть 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 опираться о 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 движения 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 подняты 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. Вывода 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 его 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 (выдох 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 о 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. Пружинистый наклон вперед, выпрямиться. Следующий наклон вперед выполнить с расслаблением туловища и рук, пальцами коснуться пола, 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 туловищем. 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 (брасс и кроль).

17. Лежа на полу на животе лицом к стулу, держась руками за край сиденья. Поочередно отводить назад левую и правую 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 нога 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 нога врозь, руки с палкой подняты вверх. Наклон вперед, повернуть палку вертикально (правая рука внизу, левая вверх), пружинящий наклон вперед. Повернуть палку так, чтобы левая рука была внизу, а правая вверх, 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 ногой, 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.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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 проработать 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. Н астоять 40 мин в плотно закрытой баночке, затем процедить и закапать быстро в обе ноздри.

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 невредно 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 боль уже 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 (вошеную) 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 малыша 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 заболеваниях 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 на 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, индюшачего) жира, 50 г измельченных ягод софоры японской, 100 г пчелиного воска, 10 капель жидкого березового дегтя топить в глиняном горшочке 4 ч (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 порошка ятрышника настоять 2 ч в 1 стакане кипятка).

При диатезе (золотухе)

1. Скорлупу вкрутую сваренного и остывшего куриного яйца хорошо высушить на блюде на столе, 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 бу-

дет, если на порошок вылить несколько капель лимонного сока (но не заменять его лимонной кислотой). Детям давать порошок в количестве, уместяющемся 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; до 3 лет - втрое больше и 10-12 капель сока, и т. д.

Принимать порошок нужно 1 раз в день в течение месяца и более. 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 ч и вылить в ванну, разбавив водой до необходимого количества.

УПРАВЛЕНИЕ РОСТОМ

Люди среднего или выше среднего роста обычно не обращают внимания 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 так, чтобы добиться нужного результата.

Какого предельного результата можно достичь, видно из данных таблицы прогноза роста ребенка к возрасту 20 лет, когда практически прекращается рост тела в длину (табл. 31). 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 вырос 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 микроэле-

Возраст, лет	Длина тела, см (прогноз)							
	Мальчики				Девочки			
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	130,61
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	169,61	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

ментов - 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 костной и пищевой систем, 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.

Увеличение количества потребляемого белка в Японии до 30 г (эта мера контролировалась правительством) привело к тому, что за короткое время тринадцатилетние мальчики обогнали в росте на 14,4 см своих 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 (см. раздел «Секреты активного долголетия»). 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 D. Витамин А непосредственно воздействует на интенсивность роста костей, а также на работу эндокринных желез, особенно гипофиза. Роль витамина D 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 она окажется бесполезной. 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 Вязделя из муки грубого помола, гречневая и овсяная крупы, дрожжи, горох, фасоль, свинина мясная;

витамин С: свежие овощи и фрукты, зелень, черная смородина, шиповник и цитрусовые;

витамин D: жирные сорта рыб, желток яйца, масло, сметана, сливки;

витамин E: салат, шпинат, горох, соя, маргарин, растительные масла, хлеб грубого помола;

витамин P: 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%.

У нервных детей с запоздалым развитием часто отмечается дефицит кальция в организме. Когда этот дефицит удается восполнить, дети чудесным образом меняются. Декальцинируют (затрудняют усвоение кальция организмом) тростниковый сахар, шоколад, какао, овсяная каша, шпинат, ревеня.

Способствуют увеличению растягивания тела:

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

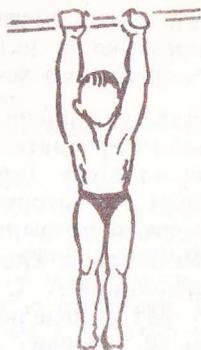
висы на перекладине (к ногам можно прикрепить отягощение);

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, являются регулярные физические и аэробные нагрузки, доставляющие удовольствие ребенку. Занятия следует проводить не менее 3—4 раза в неделю (подскоки, висы, различные прыжки, плавание, специальные упражнения). Установлено, что такие нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью 1,5-2 ч могут вызвать более чем трехкратное увеличение соматотропина (гормона роста) в крови. Кратковременные физические нагрузки продолжительностью 10-15 мин небольшой интенсивности (утренняя зарядка, ходьба, купание), как и интенсивные и длительные 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»).



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 кипятка, 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 1 ч. 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 ста-

кан 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, лебеду, мяту, 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. Прогобы 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 пяточной 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 ног 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, сохранять 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-до 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.

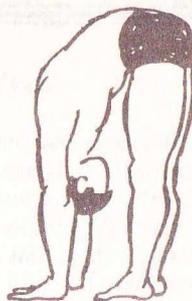
6. Лежа на спине, руки немного в стороны ладонями к полу. Ноги поднять вверх на 45° и далее, после паузы, до прямого угла. Дыхание медленное, глубокое. Ноги перенести за голову и задержаться в этом положении на несколько секунд. Затем медленно опустить их за голову, коснуться пальцами пола, колени выпрямить. 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 2 раза в обе стороны. Дыхание произвольное.

7. Лечь животом на гимнастическую доску, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны и соединить тыльной поверхностью кисти над головой-вдох. Опустить прямые руки через стороны-выдох. Повторить 3-4 раза.

8. То же, что и в упражнении 5, но, подтянувшись второй раз, ухватиться за следующую по высоте перекладину. Затем разогнуть руки, скользя туловищем по доске вниз, потянуться. Подтянувшись в третий раз, сделать попытку ухватиться за следующую перекладину. 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. Повторить от 10 до 25 раз.

Упражнение также укрепляет мышцы и связки голеностопных суставов, делает икры стройными и красивыми.

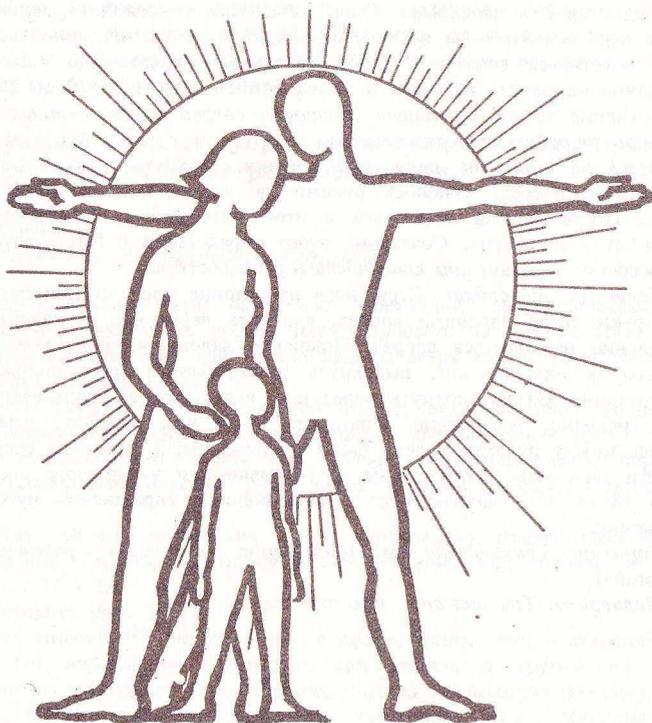
2. Лежа на спине на полу, расслабиться, вдохнуть и на выдохе наклонить туловище вперед, взявшись руками за лодыжки и стараясь коснуться лбом ног. После выдоха оставаться в этой позе 2-3 с, задержав дыхание. Повторять от 2 до 6 раз. Сочетание этого упражнения с бегом трусцой (5-7 мин) способствует удлинению 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. Повторить до 5 раз. Следить, чтобы голова находилась между руками, колени были выпрямлены, а внимание сосредоточено на области поясницы. Упражнение эффективно для увеличения роста в возрасте до 18-24 лет, одновременно с выполнением упражнения нужно делать самовнушение.

4. *Уттхита Триконасана* (см. Приложение «Комплексы упражнений для занятий йогой»),

5. *Париврита Триконасана* (см. там же).

МОЛОДОСТЬЪ
ДО СТА
ЛЕТ



СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

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.

Единственная система на сегодняшний день, обеспечивающая 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 выше средств дает поразительные результаты.

ПИТАНИЕ

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 ауто-тренинг необходимо проводить утром и вечером перед сном в течение нескольких минут.

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, чтобы добиться этого? Основные сведения о здоровом питании, которое позволяет достичь высокого уровня здоровья, а следовательно, и долголетия, приводятся в разделе «Профилактика заболеваний и лечение без лекарств». Поэтому остановимся только на тех особенностях питания, которые способствуют активному долголетию.

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 $1/3$ 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. 32). При полноценном питании калорийность суточного рациона не должна превышать 2000 ккал. Лицам 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 «головой» России - 50 кг.

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

Таблица 32. Среднесуточная калорийность продуктов и их состав (рекомендации и реальное употребление в местах долгожительства)

Автор рекомендации или народность долгожителей ^м	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Суточная калорийность, ккал
Петровский К. С. Березин П. П. и Дергачев И. В.	100	87	310	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	200-230	1800
Научный центр Канады	55	—	—	2055
Чупрун А. Н.	42	57	335	12.00-1400 [стремиться к биологической ценности (вместо калорийности) пищи]
Шаталова Г. С.	20	30	100	700-1000 (в 3-5 раз меньше нормы)
Аракелян С. А. Всемирная организация здравоохранения	— 29. - жен., 37. - муж. (0,55 г на 1 кг массы тела)	—	—	600-1000
Жители долины Вилькабамба (П. Эквадор)	35-39	12-19	200	1200
Народность хунза (Гималаи)	50	36	365	1933

засорению организма продуктами обмена - шлаками. Продукты белкового обмена очень трудно удаляются или нейтрализуются и обычно являются ядами для организма. В некоторых странах преступников казнили следующим образом: их кормили только мясом, смерть наступала обычно на 11—12-й день из-за сильнейшей интоксикации организма.

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. Причем 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.

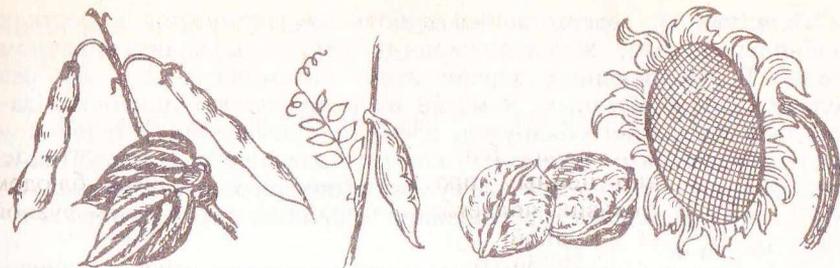
Незаменимые аминокислоты в большом количестве содержатся также в фасоли и бобах, горохе, орехах и семечках и даже в листьях малины. Много белка содержится в сныти. Причем по качеству белок этого дикорастущего съедобного растения не уступает мясному, а количество витамина С в нем в 1,5 раза больше, чем в лимонах. При высушивании растения витамин С сохраняется полностью. Сныть богата также микроэлементами и другими биологически активными веществами. Свежие и высушенные молодые листья сныти можно добавлять в салаты, в супы.

В результате анализа рационов питания долгожителей установлено, что у вегетарианцев в 80 раз больше шансов стать долгожителями, чем у людей, употребляющих смешанную пищу. Причем переход от смешанной пищи к вегетарианской приводит не к снижению (как это принято считать), а к повышению силы и выносливости. Так, у лиц со средней физической тренированностью после перехода на вегетарианское питание уровень этих физических качеств повышался на 100% и более, а у лиц с высокой физической тренированностью - на 20-25 %. Только за счет снижения белка в пищевом рационе студентов их выносливость возрастала на 50% и более (данные Ирвинга Фишера).

Ощущение прилива силы после употребления мяса обусловлено его кофеиноподобным воздействием на организм.

Если вы не можете отказаться от употребления мяса, то старайтесь хотя бы придерживаться следующих правил:

при варке мяса 1-2 раза слейте бульон, чтобы удалить токсины и жир, перешедшие из мяса в воду;



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 съдайте 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 перечисленные выше молочно-растительные продукты с добавлением 2-3 яиц в неделю, немного орехов или семечек.

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 взрослого человека. Молоко является необходимым продуктом для детей. Взрослым же рекомендуется использовать молоко 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*.

Сохранение биологической ценности многих продуктов обеспечивается за счет значительного сокращения времени их тепловой обработки. Отдавайте предпочтение крупам с неразрушенной оболочкой зерен. Возьмите за правило: «Приготовили - поели». Если осталась пища, отдайте ее животным.

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. Приложение 3).

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).

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 (приготовление талой воды см. Приложение 3). Высокой биологической активностью обладает и быстро охлажденная после кипячения вода.

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.

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):

	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	73-166
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, пшенная, перловая отдельно, чередуя или 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 обеспечить организм как белками, жирами и углеводами, так и витаминами и микроэлементами.

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 черный 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 неорганического 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 'А 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.

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.

К основным врагам долголетия и долгой 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 дол-

голетия витамины, как Л, 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).

Бытующее мнение о том, что употребление домашних вин способствует 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! Комментарий, как говорится, излишни.

ЭЛИКСИРЫ МОЛОДОСТИ

Естественными омолаживающими средствами являются закаливание и периодическое голодание.

Закаливание необходимо проводить постоянно, так как оно способствует значительному повышению иммунитета организма, увеличению резервов здоровья и жизнеспособности. Средства закаливания хорошо известны: это вода и воздух. Для закаливания также хорошо использовать любую возможность походить босыми ногами.

Голодание. Омолаживающий 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).

Методические рекомендации по закаливанию и голоданию изложены в разделе «Повышение иммунитета и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний» («Средства повышения иммунитета»).

Народные средства омоложения:

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 1/2 стакана 3 раза в день. Средство улучшает обмен веществ и очищает организм.

3. Ежедневно натощак выпивать смесь из 1 ч. ложки лимонного сока, 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, 1/2 стакана отвара мяты и оставить на 2 ч на холоде. Принимать по 1/3 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 с холодным молоком (50 г молока на 1 прием). Дозы приема настойки чеснока в первые десять дней приведены ниже (в каплях):

День	Утро	Полдень	Вечер	День	Утро	Полдень	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 вся настойка. Это средство омоложения древних китайских врачей 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

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», отказаться от понятия «возрастная норма». Идеальная норма в 100 лет

бом возрасте - это основные показатели уровня здоровья (масса тела, ЧСС, АД, состав крови и т. д.) такие же, как в 20-25 лет. Произошли изменения в этих показателях - сигнал к тому, чтобы принять незамедлительные меры.

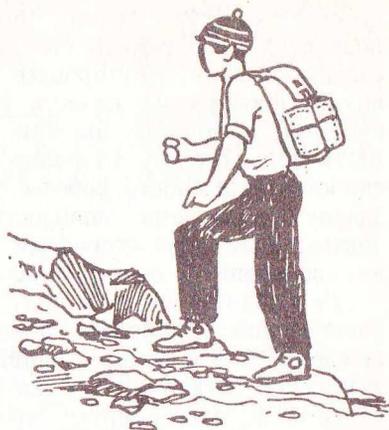
Обследование долгожителей-абхазцев показало, что они отличаются от лиц других регионов страны очень низким содержанием жировых отложений в организме.

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), помимо нормализации питания позволяет оптимальная, но достаточно напряженная физическая нагрузка.

В разделе «Оздоровительная физическая тренировка» было подробно рассказано о том, как постоянная и разносторонняя физическая нагрузка способствует продлению активной жизни человека, и изложены программы занятий с такой нагрузкой. Поэтому ниже рассмотрим только особенности оздоровительной тренировки для достижения активного долголетия, а также приведем рекомендации для занимающихся в пожилом возрасте.

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 физи-



ческих 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 застои в малом кругу кровообращения, повышается внутригрудное давление и давление в сосудах мозга. Также не рекомендуются упражнения с быстрыми наклонами туловища и головы, быстрой переменой положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах и другие неприятные явления.

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 и обязательно регулярно, не реже 2 раз в неделю, в тренировку включать средства, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости. 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. А упражнения с различными режимами нагрузки, помимо поддержания уровня функционирования остальных органов и систем, не задействованных при нагрузке на выносливость, позволяют на долгие годы сохранить надежность адаптационно-приспособительных механизмов, направленных на поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды), что также является предпосылкой к активному долголетию.

Лица, занимающиеся каким-либо одним видом спорта и считающие, что этого достаточно для поддержания высокого уровня здоровья, глубоко ошибаются. В этом случае можно привести такое сравнение: если вы будете ходить только по одной части ковра, то он быстро изотрется в этом месте, но если ходить по всей поверхности ковра, то он долго будет оставаться новым. То же происходит и с организмом.

О том, как, сколько и какие средства физической тренировки лучше использовать для достижения активного долголетия, было подробно рассказано в разделе «Оздоровительная физическая тренировка».

Йога для долголетия. Дополнительными, наиболее сильными средствами, позволяющими достичь омолаживающего эффекта, являются йоговские асаны (см. также Приложение 4).

1. *Удар Шактивардхак*. Стоя, вдохнуть через нос, 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.

Варианты: 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.

Упражнение 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, желудочных заболеваний, улучшает пищеварение и цвет лица.

2. *Лдхо 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. Выпрямить руки. Втянуть в себя поясницу и хорошо вытянуть все тело. Пятки стоят на полу. Держать до 1 мин. Затем опуститься на колени и лечь на пол.

Поза омолаживает клетки головного мозга, устраняет усталость, уменьшает боли в области стоп, укрепляет лодыжки, улучшает кровообращение ног.

3. *Урдхва Мукха Шванасана*. Лежа на животе, ноги раздвинуты примерно на 30 см. Пальцы ног вытянуты на полу. Опустить лоб, ладони опираются о пол на уровне живота. Сделать вдох, поднять голову, затем плечи, туловище и колени. Прогнуться назад. Дыхание равномерное. Держать 20-30 с. Вернуться в исходное положение.

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшая его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

4. *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.

Поза укрепляет суставы и мышцы ног, уменьшает застойные явления в ногах, снимает физическое и нервное напряжение, активизирует пищеварительные процессы.

5. *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.

Поза укрепляет и оздоравливает шейный отдел позвоночника, увеличивает приток крови к мозгу, улучшает общее состояние здоровья и является одним из обязательных упражнений для достижения долголетия.

6. *Халасана.* Лежа на спине, поднять ноги и опустить их за голову так, чтобы пальцы ног коснулись пола. Держать от 30-60 с до 3 мин.

Поза укрепляет органы пищеварения и улучшает работу кишечника, что очень важно для здоровья и долголетия.

7. *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.

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, увеличивает половую потенцию.

8. *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.

Упражнение способствует усилению иммунитета, оказывает омолаживающее действие на половую систему, улучшает работу всего пищеварительного тракта, а также деятельность печени, поджелудочной и предстательной желез, мочевого пузыря, почек. Кроме того, Макарасана заряжает энергией нервные центры, способствует устойчивому состоянию, приносит быстрое облегчение при депрессиях, создает особое состояние внутренней силы и спокойствия.

9. *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.

Упражнение способствует укреплению памяти, а также развитию гибкости и подвижности позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует нервную систему, помогает при нарушении кровообращения головного мозга и ревматизме.

10. *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».

11. *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).

I После полного расслабления с закрытыми глазами представить ясное голубое небо, а себя в образе птицы, парящей в этом небе. Затем следует перевести внимание на сердце и находиться в этом состоянии от 1-2 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. Закачивая упражнение, открыть глаза, перевести руки за голову, потянуться, сесть на коврик, а затем встать.

Йоги считают эту позу *самой эффективной для продления жизни*. Шавасана *дает человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при лечении гипертонии и нарушениях сна.*

Оздоровительная тренировка для долголетия. Из предложенных трех вариантов следует выбрать наиболее подходящий.

Вариант I

Утром: йога 50-60 мин (см. Приложение 4).

Днем: тренировка по программе, см. табл. 4, 5. 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 или бобовые с овощами.

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 - сырые фрукты и овощи. Днем - крупы с овощами. Вечером - белковая пища с зеленью и овощами.

В каждом из вариантов возможно и 2-разовое питание, в этом случае завтрак заменится травяным чаем.

СНЯТИЕ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Активному долголетию способствуют следующие психические качества и черты характера: устойчивая психика, достигаемая самовоспитанием и ау тотренингом; доброта, честность, чуткость, добросовестность и чувство юмора; желание жить. Пе-



ре численные факторы более полно реализуются в активное долголетие при интеллектуальной насыщенности жизни, творческом труде и семейном благополучии.

В то же время беспокойство, горе, страх и другие напрягающие и беспокоящие человека эмоции являются врагами долголетия. Реализуясь в стрессовый синдром, они нарушают функции желез и пищеварения, увеличивают кровяное давление и отрицательно действуют на все процессы в организме.

Как отмечалось выше, процесс старения сопровождается нарушением гомеостаза. Основными же системами организма, контролирующими и регулируемыми гомеостаз, являются эндокринная и иммунная. Поэтому дополнительно к указанным ниже средствам применяйте рекомендации, которые изложены в главе «Повышение иммунитета и лечение инфекционных, простудных и аллергических заболеваний». При генетической предрасположенности к каким-либо заболеваниям следует также руководствоваться сведениями, изложенными в разделе «Профилактика заболеваний и лечение без лекарств».

Эмоциональный дистресс (расстройство) является одним из факторов, понижающих сопротивляемость (резистентность) организма и снижающих продолжительность жизни. На его возникновение прежде всего влияют длительные отрицательные эмоции, которые изменяют эндокринный баланс, нарушают кровообращение, работу органов пищеварения, повышают давление, изменяют температуру тела, вызывая такое постоянное состояние эмоционального стресса, которое ведет к болезни.

Снять нервно-эмоциональное напряжение и предупредить нарушения в работе организма, вызываемые дистрессом, позволяют следующие приемы и средства.

Постоянный прием продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. Экспериментально установлено, что недостаток в рационе только одного витамина или микроэлемента резко увеличивает риск возникновения заболевания. Так, нервозность и многие заболевания, связанные с нервной системой, могут возникать от недостатка кальция. (По данным многих специалистов, 90% всех смертей вызывают болезни, которые возникли в результате дефицита кальция в организме.)

Одной из причин дефицита кальция в организме является низкое (менее 8 мг/л) содержание его в природной воде.

Но даже при избыточном поступлении кальция в организм

некоторые продукты затрудняют его усвоение. Так, шпинат и ревень превращают кальций в бесполезную массу - употреблять их в пищу нужно нечасто и умеренно. Мешают усвоению кальция организмом также овсяная каша (декальцинирует продукты питания), тростниковый сахар (при растворении в желудке создает щелочную среду и мешает всасыванию кальция), шоколад и какао.

Теряется кальций и при кулинарной обработке. Так, при варке овощей его содержание в них снижается на 25%.

Продукты, богатые кальцием или способствующие его усвоению: вершки овощей, особенно ботва молодой репы и фасоли, зелень, листовая капуста, редис, морковь, свекла, орехи, молоко и молочные продукты (за исключением масла), апельсины, яблоки, мед.

Однако повышенное употребление кальция снижает продолжительность жизни. Идеальным для долголетия содержанием кальция в природной воде является 8-20 мг/л. Именно такое его содержание в природной воде характерно для регионов с наибольшим количеством долгожителей - Якутии, Абхазии, Дагестане и др.

Нервозность, раздражительность, чувство страха могут возникать от недостатка витамина В₆, а расстройство нервной системы - от недостатка витамина В₁. Первый содержится в дрожжах, молоке, ростках пшеницы, каше из цельных зерен, йогурте, а второй — в спарже, ячмене, сушеных бобах, пивных дрожжах, молоке, овсе, хлебе из муки крупного помола, цельных зернах пшеницы. При кулинарной обработке продуктов содержание витамина В₁ снижается, а при контакте с щелочью он разрушается.

Раздражительность, вспышки гнева, патологическая чувствительность к обидам и чрезмерная усталость наблюдаются при нарушении баланса сахара в крови. По данным У. Розенфельда, разведенные супруги очень часто в большей степени страдали от дефицита питательных веществ, а не от психологической и социальной несовместимости, как это было принято считать раньше. Корректирующие диетические рекомендации позволяют устранить эти неприятные симптомы.

Продукты, вызывающие дистресс: рафинированный сахар, готовые концентраты каш и супов, рафинированная мука высших сортов и изделия из нее, рафинированные крупы (полированный рис, манная), конфеты, сладости, готовые десерты, подслащенные безалкогольные напитки и др.

Продукты, способствующие снятию нервно-эмоционального напряжения: сырые овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, мед.

Успокаивающее действие на нервную систему оказывают соки тыквы и кабачков, они также способствуют улучшению сна (пить

1 стакан сока ежедневно в течение 1-2 месяцев с перерывом на несколько дней после первого месяца; для улучшения вкуса кабачкового сока к нему нужно добавить сок моркови и лимона).

Физическая нагрузка. Одним из лучших средств для снятия нервно-эмоционального напряжения является физическая нагрузка, которая не только устраняет отрицательное действие на организм стрессовых факторов, но и изменяет в лучшую сторону характер человека. Этот феномен объясняется тем, что при регулярной длительной физической нагрузке количество антидепрессивных гормонов в крови (норепинефрина и др.) удваивается. Эти гормоны устраняют депрессию, придают человеку бодрость, оптимизм, способствуют спокойному, ровному поведению. Наиболее эффективны в этом плане оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля, ритмическая гимнастика с оптимальной нагрузкой. Спортивные игры с более сильным противником, а также чрезмерная физическая нагрузка усиливают синдром нервно-эмоционального перенапряжения.

Для устранения нервозности и последствий стресса хорошо помогает обливание утром и вечером водой (комнатной температуры или холодной).

Йога. Преодолеть нервозность, мгновенно расслабиться хорошо помогают следующие упражнения.

Шавасана. Лежа на спине, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу. Закрывать глаза, напрячь на 1 с все тело, а затем сразу расслабиться. Дыхание произвольное, через нос. Мысленно 2 раза проконтролировать расслабление, начиная от пальцев ног до мышц лица. Через некоторое время руки и ноги начнут теплеть. Представить ясное голубое безоблачное небо. Представить себя в образе птицы, парящей в этом небе, и перевести внимание на сердце. Пребывать в позе не менее 5 мин. Открыть глаза, потянуться (руки можно вытянуть за головой), немного посидеть на коврик, а потом встать.

2. **Парипурна Шавасана** (см. рис. 23, упр. 10). Сидя на полу, отклонить туловище назад, поднять руки и вытянуть их параллельно полу. Опоры касаются только ягодицы. Держать ноги неподвижно и прямо, оттянуть пальцы к стопам. Позвоночник напряжен, голова расслаблена, крестец втянут и приподнят, грудь раскрыта, взгляд направлен вперед, подбородок к шее не прижимать, дыхание спокойное и ровное. Позу держать от 20-30 с до 1 мин. Повторить 2-3 раза.

3. **Ардха Шавасана** (см. рис. 23, упр. 11). Сидя на полу, руки за головой. Отклонить туловище назад и поднять ноги. Ноги напряжены и вытянуты, пальцы оттянуты к стопам, поясница поднята вверх, локти находятся на одной линии с висками. Дыхание не должно быть глубоким: вдох.—вы-

дох. -задержка дыхания. Длительность пребывания в позе: для новичков 2х(5-10) с, для занимающихся среднего уровня подготовки 2х (20-30) с и для физически подготовленных (2-3)х1 мин.

Аутотренинг, Хорошо снимает нервно-эмоциональное напряжение аутотренинг, который проводится следующим образом. Сидя (голова опущена, руки на бедрах) или лежа на спине мысленно несколько раз медленно повторить следующие словесные формулы:

«я расслабляюсь и успокаиваюсь...»
«мои руки расслабляются и теплеют...»
«мои руки полностью расслабленные... теплые...»
«мои ноги расслабляются и теплеют...»
«мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...»
«мое туловище расслабляется и теплеет...»
«мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...»
«моя шея расслабляется и теплеет...»
«моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...»
«мое лицо расслабляется и теплеет...»
«мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...»
«состояние приятного (полного, глубокого) покоя...»

На начальном этапе тренировки рекомендуется заниматься 4-6 раз в день по 5-10 мин, повторяя каждую формулу от 2 до 6 раз подряд.

Как только после недели регулярных тренировок начнут отчетливо проявляться вызываемые ощущения, необходимо вместо повторения 12 формул ограничиться следующими (их уже только 7, и для занятия аутотренингом потребуется всего 4-5 мин в день):

«я расслабляюсь и успокаиваюсь...»
«мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...»
«мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...»
«мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...»
«моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная...»
«мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...»
«состояние приятного (полного, глубокого) покоя...»

В дальнейшем эти формулы можно свести к трем:

«я расслабляюсь и успокаиваюсь...»
«все мои мышцы полностью расслабленные... теплые... неподвижные...»
«состояние приятного (полного, глубокого) покоя...»

Верхом совершенства является умение обходиться только двумя формулами: первой и последней. Для аутотренинга в этом варианте требуется не более 1 мин, а при очень высокой тренированности - 10-15 с.

Заканчивать психомышечную тренировку следует такими формулами:

«весь мой организм отдыхает...»

«я отдохнул и успокоился...»

«самочувствие хорошее!»

«с удовольствием перейду к делу!»

После этого необходимо неторопливо, на глубоком вдохе хорошо потянуться всем телом, выдохнуть, встать на ноги, сделать несколько простых разминочных упражнений и приступить к делам.

Не всегда есть условия, позволяющие провести даже укороченный сеанс успокаивающего аутотренинга. В этом случае можно даже стоя «пропустить» через себя несколько раз подряд только первую формулу, а затем в подходящих условиях выполнить всю процедуру до полного успокоения.

Народные средства:

срезать листья молодой крапивы со стеблем сверху на 20 см (лучше в апреле-мае), промыть, мелко порезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настоять 10 ч. Пить без меры (ребенку вместе с компотами, соками). Средство *успокаивает нервную систему*, а также *благоприятно влияет на кишечник и очищает кровь от аллергенов*;

при повышенной нервозности пить сок сырой свеклы по полстакана 3-4 раза в день. При плохой переносимости сока свеклы добавить в него V_4 часть морковного или яблочного сока;

приготовить настой молодых весенних листьев березы. 100 г листьев измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5-6 ч. Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Принимать *при неврозах* по $1/2$ стакана 2-3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С;

настоять 1 часть измельченных корней аралии в 5 частях 70%-го спирта. Принимать 2 раза в день (лучше в первой половине дня) по 10-15 капель *при депрессии, неврастении, а также при импотенции*;

взять по 3 части цветков боярышника, травы пустырника и травы сушеницы, 1 часть цветков ромашки. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 8 ч, процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день через час после еды *при заболеваниях сердца и при нервном возбуждении (как успокаивающее)*.

Нетрадиционные средства. Ниже приведены средства для снятия нервно-эмоционального напряжения и увеличения жизненной энергии, которые рекомендуют народные целители и психологи.

1. *При неудачах и плохом настроении*, когда все валится из рук, Ю. Тарасов советует посидеть несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать, но обязательно в это время улыбаться (даже если не хочется). Это приведет к *активизации внутренних резервов организма, улучшению настроения и физического состояния*. Процедуру нужно повторять ежедневно в течение не менее 7 дней.

2. При ссоре не вступайте в пререкания, молча начните рассматривать одежду и обувь на противнике, ища в ней недостатки, дайте ему высказаться. После этого, смотря ему в левый глаз (левый глаз более чувствителен к восприятию биоэнергии), не повышая голоса, четко изложите свои аргументы.

3. Для приобретения *уверенности в себе, собранности, снятия отрицательных эмоций и повышения жизненной энергии, позволяющей создать заградительное биополе и воздействовать на враждебно настроенного противника*, японский мастер айкидо Коити Тахой рекомендует воздействовать на точку, расположенную на расстоянии, равном ширине двух пальцев, ниже пупка. Эта точка является координационным центром сознания и тела. Если кто-то ругает вас, конфликтует или грозит, сконцентрируйте свое внимание на этой точке и представьте, что от вас исходит мощный поток спокойной энергии. Противник успокоится, а грозный придет в недоумение. Научившись воздействовать на точку, вы всегда будете излучать положительную энергию, очень чувствительную для окружающих. Упражнение для тренировки: стоя, не напрягая мышц, сконцентрируйте свое внимание на точке и попросите кого-либо сильно толкнуть вас. По мере того как вы будете овладевать приемом концентрации, нарушить равновесие и столкнуть вас с места будет все труднее и труднее.

4. Не рекомендуется ставить кровать, рабочий стол, кресло для отдыха в угол (вы никогда не увидите кошку, дремлющую в углу). Считается, что в углах происходит «высасывание» энергии из тела находящегося там человека.

5. *Длительная депрессия, плохое настроение, апатия, лень, ожесточение, злость, повышенная нервозность и раздражительность* свидетельствуют о том, что в вашем организме накопился избыток отрицательной энергии и не хватает положительной. Воспользуйтесь веками проверенным средством пополнения энергии и очищения души - молитвой. Она составлена психологом Зубовой В. В.

Сесть на стул или в кресло, закрыть глаза, расслабиться и мысленно повторять от первого лица:

«Я частица большого мира, я песчинка большого мироздания, я ничто по сравнению со Вселенной. Но я живу на Земле, которая является для меня Матерью, а Отец мне - Великий Космос. Они дали мне жизнь и наделили меня великой силой и разумом, которые я должен использовать на добрые дела, на пользу себе и людям. Они тоже дети Земли-Матери.

Мать Земля! Я тебя умоляю - стань доброй ко мне, возьми у меня худую силу, освободи меня от великой тяжести гнилого разума. Я не ведаю, что творю, и много зла принес в этот мир. Но я хочу быть Человеком, хочу быть твоим Настоящим Сыном.

Мать Земля! Помогни своему неразумному сыну, освободи меня от зависти, от гордости, от жадности, от грубости, от лени, от ...*(перечислить все вредные привычки, если они имеются)*».

(Голову медленно поднять, руки медленно поднять.)

«О Великий Космос! Дай мне силы понять, что натворил я на Земле! Дай мне силы понять самого себя, а через себя и других понять. Дай мне силы решить все проблемы и не навредить никому. Дай мне силы не осудить других людей, ибо они бедны разумом не по своей воле. Дай мне силы помочь им!

О Великий Космос! Дай силы мне и моим знакомым, родным и близким, детям и внукам моим, всем врагам моим, всем рожденным и не рожденным! Дай силы! Дай силы! Дай силы!»

(Представьте, что энергия проникает в вас большим потоком, омывает ваше тело и все ваши органы. В организме начинается Очищение и Возрождение. Чистая энергия исцелит и возродит вашу душу. Вы готовы брать ее и отдавать.)

Медленно опустить руки и открыть глаза.

6. В тяжелых стрессовых ситуациях улучшить эмоциональное состояние, придать силы и энергию помогает медитация.

Сесть, скрестив ноги по-турецки, руки свободно положить на колени. Взгляд направить в бесконечность. Все внимание сосредоточить на дыхании. Спина должна быть выпрямлена, плечи немного опущены. Проводить медитацию по 5-10 мин ежедневно натошак. Упражнение хорошо снимает нервное напряжение, дает отдых всему организму;

сесть на стул, руки положить на колени ладонями вверх, расслабиться. *(Мысленно обратитесь к Космосу и попросите дать вам энергию; верующие обращаются к Богу.)* Остаться в таком положении в течение 15 мин;

подойти в лесу к дереву, которое вас притягивает, и обнять его. (Обратитесь к Космосу и попросите дать вам энергию; верующие обращаются к Богу.) Время медитации 15 мин.

Последние два упражнения, рекомендуемые Д. Лонго, необходимо выполнять несколько раз в неделю.

ОЧИЩЕНИЕ 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.

Для интенсификации процессов выведения шлаков из организма рекомендуется употреблять 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.

Очищению организма способствует регулярная (не менее 3 раз в неделю) интенсивная (до выделения пота) физическая тренировка на выносливость.

Очистительное дыхание проводится следующим образом. Полностью наполните легкие воздухом, затем выдыхайте воздух за счет серии редких выдохов. Губы при этом должны быть вытянуты трубочкой, как для свиста.

Йога. Занятия йогой являются эффективным средством поддержания чистоты внутренней среды организма. Комплексы упражнений для занятий йогой см. Приложение 4.

Для очищения крови полезно 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 жиры отложения на спине. Кроме того, оно полезно для лиц, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота.

Периодическое голодание. Самоотравление, или интоксикация, по мнению многих ученых-геронтологов, является одной из главных причин, укорачивающих продолжительность жизни. Омоложивающий эффект голодания обусловлен интенсификацией процессов очищения организма от продуктов самоотравления, а также процессов синтеза белков.

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 100-120 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 (голодание в течение более 3 дней рекомендуется проводить под контролем специалиста). 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.

До проведения голодания обязательно ознакомьтесь с методикой его проведения (см. раздел «Средства повышения иммунитета») и строго соблюдайте все рекомендации.

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, мочевина и многие другие токсичные продукты обмена. Вследствие активного выведения шлаков из организма облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен.

Правила посещения парной бани изложены в разделе «Средства повышения иммунитета».

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 включать 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, 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, неочищенный картофель), способствует замедлению всасывания цезия-137.

2. Из круп предпочтение следует отдавать гречневой и овсяной.

3. Обязательно включать в рацион молочные продукты: творог, сливки, сметану, масло. Кальций, содержащийся в них, уменьшает накопление радиоактивного стронция. Из мясных продуктов лучше есть свинину и птицу. Метионин, содержащийся в

молочных продуктах, мясе и рыбе, необходим для выведения радионуклидов.

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.

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).

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 совершен-

ствование механизмов выведения из организма всех тех веществ, которые мешают его нормальному функционированию: радионуклидов, нитратов, пестицидов, тяжелых металлов и других ядов и шлаков.

Методика проведения периодического голодания подробно 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 чага (нарос 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*.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС

С возрастом волосы утрачивают свой естественный блеск, становятся тонкими, редкими и ломкими, седеют и выпадают.

У *креплению и оздоровлению волос* помогают следующие средства.

1 ст. ложку травы зверобоя залить $1/2$ л водки и настоять в течение недели. Хранить в плотно закупоренной бутылке. Втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю.

1 ст. ложку каменной соли растворить в 1 л воды. 40-50 г нашатырного и 10 г камфорного спирта смешать и совместить с соленой водой. Принимать по 1 ч. ложке микстуры, разведя ее в 150 мл холодной воды.

Репчатый лук натереть на терке и перемешать с медом в соотношении 4:1. Втереть смесь в корни волос и оставить на 40 мин. Затем смыть теплой водой без мыла.

Для мытья головы взять стакан древесной золы, разбавить ее водой до консистенции сметаны и интенсивно втереть в мокрую кожу головы. Ополоснуть волосы подкисленной (яблочным уксусом или лимонным соком) водой или настоем ромашки.

1 ст. ложку измельченных листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч, процедить и после мытья волос втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю.

Для хорошего роста волос, сохранения их блеска следует в воду для полоскания после мытья добавлять сок крапивы (полстакана на 1 л воды).

При тонких, редких и ломких волосах необходимо сразу же после мытья головы просушить волосы полотенцем и втереть в них сок крапивы.

Важное значение для сохранения здоровых волос имеет и время мытья головы. К. Доронина считает, что мыть голову следует утром или в течение дня, но не на ночь. После мытья волосы протереть и укутать голову на 30 мин другим сухим полотенцем.

Появлению седины способствует недостаток тирозина, который содержится в большинстве белков, особенно в казеине молока. Поэтому для предотвращения появления седины и восстановления цвета волос не отказывайтесь на длительное время от продуктов, богатых белком.

Волосы быстро седеют и от недостатка в организме меди. Много меди содержится в печени, орехах, пророщенной пшенице, чечевице, фасоли, петрушке. Старайтесь регулярно употреблять эти продукты.

Йоги для профилактики седины рекомендуют пить заряженную воду (см. с. 120) и мыть этой водой голову без шампуня, а также выполнять следующее упражнение.

Сирсана (стойка на голове). Встать на колени, наклонить голову, подложить под лоб маленькую плоскую подушку. Положить руки вокруг головы, чтобы поддерживать ее. Руки от кисти до локтя плотно прижаты к полу. Корпус тела поднять вертикально вверх, а ноги параллельно полу. Поднять ноги вверх и держать от 10 с (начальная доза) до нескольких минут (не более 5). При освоении упражнения выполняйте асану у стены или у шкафа. После стойки на голове не вставайте резко.

При облысении в первую очередь необходимо сбалансировать питание и употреблять достаточное количество белков. Сера, содержащаяся в белках, поможет предупредить это заболевание. Полезно включить в рацион продукты, содержащие кремнезем: кожуру овощей и фруктов, сельдерей, огурцы, одуванчики, лук-порей, молочные продукты, редис, помидоры, семечки подсолнечника, репу. От недостатка кремнезема волосы становятся тонкими и ломкими, а это может привести к облысению.

При облысении помогают следующие средства:

втирать в кожу головы толченые семена петрушки;

* мыть голову отваром из листьев березы;

100 г сухого корня лопуха паутинистого перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла, настоять 10 дней в теплом месте. Полученное репейное масло втирать в волосы при выпадении волос. *При сухой коже* у детей ее смазывают этим маслом.

При сухой коже головы: вымыть голову теплой водой без мыла и, легко массируя, втирать в нее поваренную соль в течение 10-15 мин; затем голову прополоскать. Процедуру проводить ежедневно в течение 6 дней;
втирать в кожу головы луковый сок.

При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос:

после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой из листьев крапивы (1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 ч, процедить). Применять 1 раз в неделю;

при перхоти и шелушении кожи втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю кукурузное масло;

при перхоти мыть голову соком свеклы.

Для удаления излишнего волосяного покрова:

мыть руки и ноги (волосистую поверхность) отваром скорлупы кедровых орехов или сделать компресс из такого же отвара (чем горячее отвар, тем сильнее эффект);

смазывать волосистую поверхность соком зеленого грецкого ореха 2-3 раза в день;

приготовить отвар травы дурмана обыкновенного: 150 г травы кипятить в 1 л воды, пока не получится крепкий отвар. Ватным тампоном, смоченным в отваре, смазывать волосистые участки тела. Отвар может храниться несколько лет.

ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ

Установлено, что к основным причинам старения кожи относятся следующие: неправильный уход за кожей, продолжительные стрессы и снижение жизненной энергии, неправильное питание и запоры, плохой сон, ухудшение кровообращения, земное притяжение. Кожные морщины появляются вследствие структурных изменений кожи под влиянием побочных продуктов обмена веществ. Следовательно, своевременный вывод шлаков и поддер-

жание внутренней чистоты организма за счет нормального питания, голодания, оптимальной физической нагрузки и отдыха позволят в значительной степени предотвратить старение кожи.

Питание. С возрастом кожа шеи становится толще и теряет свою эластичность, а кожа лица растягивается и покрывается морщинами. Чтобы эти негативные процессы развивались медленнее, необходимо постоянно обеспечивать организм достаточным количеством витаминов (А, В₂ и С) и ненасыщенных жирных кислот.

Установлено, что витамин С способствует выработке в клетках кожи большого количества коллагена - соединительной ткани, обеспечивающей ее эластичность.

Недостаточное содержание в пищевом рационе ненасыщенных жирных кислот может служить причиной сухости и шелушения кожи.

Источники витамина С: зеленые части растений, большинство сырых овощей и фруктов, черноплодная рябина, черная смородина, лимоны, грецкие орехи, проросшие зерна ржи, пшеницы, гороха, плоды шиповника (наибольшее количество витамина С содержится в плодах шиповника, имеющих оранжевую окраску и оттопыренные чашелистики; у низковитаминных видов шиповника остатки чашелистиков плотно прижаты к стенкам плода). При кулинарной обработке пищевых продуктов теряется 50-60% витамина С.

Источники витамина В₂: капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, бобы, помидоры, репа, зерна пшеницы, печень, сыр, яйца, молоко, говядина.

Источники витамина А: масло, сливки, сливочный сыр, молоко, почки, печень, салат-латук, ботва корнеплодов, картофель, капуста, репа, помидоры.

Источники ненасыщенных жирных кислот: растительное масло, орехи, семечки.

Американский салат красоты: утром съесть 1 ч. ложку меда и 4-5 орехов, вечером 5 ст. ложек овсяных хлопьев, предварительно замоченных в 5 ст. ложках воды. При ежедневном употреблении эффект наступает через месяц.

Йога. Улучшению кровообращения и омоложению кожи лица способствуют следующие упражнения. [Позы следует удерживать от нескольких десятков секунд (начальная доза) до 3-5 мин.]

В н и м а н и е: приведенные ниже упражнения (кроме упр. 9) противопоказано выполнять при заболеваниях сердца, гипертонии, слабых капиллярах глаз.

1. *Гомукхасана.* Встать на полу на колени и сесть на пятки. Поднять правую руку и, согнув ее за головой в локте, достать до спины между лопатками. Левую руку расположить на талии и тянуть ее вверх, соединив с правой в «замок». Закрывать глаза и расслабить лицо, глубоко вдыхая и вы-

дыхая. Направить внимание на усиление кровообращения лица и повышение тонуса кожи до появления ощущения тепла в левой половине лица. Затем вдохнуть и наклониться вперед, коснуться пола лбом. Вернуться в исходное положение, поменять руки и повторить упражнение.



2. Встать на колени и сесть на пятки, наклониться вперед и положить лоб на пол.

Сжать кулаки и прижать их друг к другу за спиной как можно выше и в направлении к лопаткам. Держать позу, вдыхая и выдыхая. Ощущение тепла в лице наступает очень быстро.

3. Сесть на пол со скрещенными ногами, пальцы рук соединить вокруг шеи так, чтобы большие пальцы лежали под нижней челюстью в области яремной вены. Вдохнуть, выдохнуть, наклониться вперед, опустив лицо на пол, а пальцами надавив на шею. Вдохнуть, освободив шею от давления больших пальцев, выдохнуть, поднимаясь в исходное положение.

4. Лежа на спине, вдохнуть и подтянуть колени к животу, удерживая их руками до ощущения прилива крови ко всему лицу. Затем расслабиться, выдохнуть и опустить ноги на пол.

5. *Липарита Карачи.* Лежа на спине, поднять ноги вверх и подпереть бедра руками, положив локти на пол. Туловище находится под углом к полу. Держать позу, расслабив мышцы лица и закрыв глаза, представив себя молодым; дышать равномерно (до прилива крови ко всему лицу). Затем опустить согнутые ноги над головой, коснувшись пальцами ног пола, и медленно вернуться в исходное положение. Внимание направить на нижнюю часть живота.

6. *Сирасана.* Встать на колени у стены, сплести пальцы рук и положить руки на пол на сложенное одеяло. Держа локти на полу, наклониться вперед и опустить голову на пол, обхватив ее ладонями. Выпрямить ноги, не отрывая ступни от пола, и за счет толчка ногами принять стойку на голове с вытянутыми вверх ногами. Дышать глубоко и ритмично. При хорошей устойчивости стойку можно делать вдали от стены. После выполнения позы согнуть колени к животу и медленно опустить ноги на пол. Йоги утверждают, что через 6 мес после начала выполнения этого упражнения морщины исчезают. Обязательно включайте эту позу в свои занятия. Помимо благоприятного воздействия на кожу лица, она очень полезна для кровеносных сосудов, для мышц бедер и голени, для желез, расположенных в верхней части тела, и для укрепления мышц глаз, а также придает ощущение здоровья, силы и уверенности в себе.

7. Стойка на руках с разведенными бедрами на вдохе. Внутренняя поверхность коленей опирается на локти, носки ног вместе. На выдохе опустить ноги на пол.

8. Стойка на руках, как в упр. 7, но ноги опираются на одну руку. Повторить в другую сторону.

9. *Капола Шактивардохак.* Стоя, сделайте спокойный вдох, а затем выдох через нос. Зажмите большими пальцами рук крылья носа, соедините остальные пальцы и раздвиньте их. Локти на уровне плеч. Вытяните губы трубочкой (как при свисте) и, сделав короткий резкий вдох, как можно больше раздуйте щеки. Затем, не сгибая спины, прижмите подбородок к впадине между

ключицами и смотрите вниз «через окно» между большим и указательным пальцами рук. Задержите как можно дольше дыхание, считая про себя. Для выхода из позы: поднимите голову, опустите и расслабьте руки, сделайте спокойный выдох через нос. Через каждые 10 дней старайтесь увеличивать время задержки дыхания на 1 с.

Упражнение способствует разглаживанию морщин на лице и омоложению щек, нормализует внутричерепное давление, помогает при гипертонии и гайморите.

Массаж лица и шеи (шиацу). Чтобы сохранить кожу фарфоровой, а лицо молодым, японки каждый день делают массаж шиацу (рис. 31). Его проводят ежедневно в медленном темпе в течение 5 мин. Лучшее время для массажа — утренние или вечерние часы, после того как очистите кожу.

1. Найти точку на висках, при надавливании на которую чувствуется боль. Кругообразными движениями кончиков пальцев промассируйте лицо от висков к ноздрям. Повторить 3 раза.

2. Для блеска в глазах. Легко надавливать кончиками пальцев в течение 3 с на внутренний угол глаз. Повторить 3 раза.

3. Для шеи. Обратной стороной левой ладони массируйте (прием-поглаживание) правую сторону шеи в течение 1 мин, затем правой ладонью-левую сторону.

4. Для лба. Надавливая средними и указательными пальцами двух рук, разглаживайте лоб от середины к вискам в течение 30 с.

5. Против складок около рта. Кончиками большого пальца и указательного полминуты промассируйте уголки рта (снизу вверх).

6. Для свежей кожи. После массажа нанесите кончиками пальцев подходящий крем на лицо.

Массаж в сочетании с водными процедурами является эффективным средством профилактики старения кожи:

двумя руками энергично растереть щеки, лоб, нос и брови сначала с горячей водой, а затем с холодной (до 100 движений). Кончиками указательных и средних пальцев выполнить массаж глаз (до 100 круговых движений). Затем растереть подбородок и шею. После окончания процедуры лицо и шею вытереть жестким полотенцем. Проводить ежедневно утром и вечером;

ежедневно после вечернего умывания перед сном растереть все тело теплым мокрым полотенцем до ощущения тепла;

во время душа или бани сильно растереть тело жесткой мочалкой, а лицо, шею и голову промассировать руками. После окончания процедуры тело вытереть жестким полотенцем;

чтобы губы всегда были гладкими, мягкими и не шелушились, необходимо 1-2 раза в день массировать их зубной щеткой.

Уход за кожей лица. Процессы старения кожи активизируются под влиянием длительного солнечного облучения, которое наносит больше вреда коже, чем процессы ее старения. При ярком солнце надевайте на голову широкополую шляпу или большую

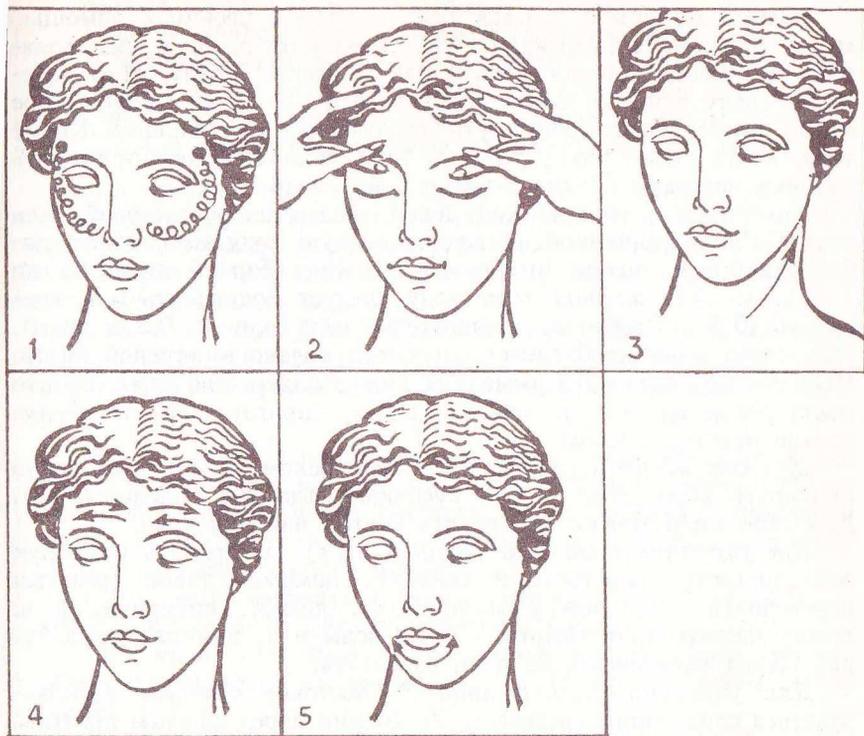


Рис. 31. Массаж лица и шеи (шпацу)

панаму. Косметические кремы (кроме защитных от солнца), по мнению А. Танны, неэффективны для профилактики старения кожи, они просто вызывают припухлость кожи, за счет чего и скрываются морщинки.

Выполняйте 2 раза в день следующее упражнение: сидя на жестком стуле или лежа на спине на полу, расслабьтесь и разгладьте морщины и складки на своем лице; распустите складки между бровями, возникающие, когда вы хмуритесь, а также складки у уголков рта.

Задержать старение кожи помогает и самовнушение. М. Волин и Н. Филен рекомендуют вечером перед сном или во время занятий аутотренингом повторять про себя: «Годы бегут, но мое лицо не стареет», мысленно вспоминая свое лицо таким, каким оно было 10—20 лет назад.

Многие женщины, смывая тени и тушь с ресниц с помощью мыла, даже не подозревают, что именно от этого у них появляются мелкие морщинки на веках и отеки. Чтобы этого избежать, следует использовать специальный крем или растительное масло. Затем глаза промокнуть настоем чая или шалфея. Кроме того, мыло сушит кожу. Вместо него рекомендуется применять кусочки черствой булки, размоченной в воде.

Умываться лучше мягкой водой - дождевой и снеговой, или хотя бы прокипяченной. В водопроводную воду необходимо добавлять 0,5 ч. ложки пищевой соды (или борной кислоты) на 1 л воды. *При жирной коже* воду следует подкислить или подсолить (0,5 ч. ложки лимонного сока или соли на 0,5 л воды). *При сухой коже* необходимо умываться только кипяченой водой. Использовать мыло для умывания нужно как можно реже. Вместо мыла рекомендуется применять кашицу, приготовленную из кусочков черствого хлеба.

Для освежения и омоложения кожи рекомендуется ежедневно протирать кожу лица и рук кусочком льда (из холодильника). Для этой цели можно заморозить настой чая или трав.

Предупредить появление морщин на руках, придать коже рук бархатистость, упругость и свежесть поможет такое средство: перемешать 1 ч. ложку меда, 3 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложку нашатырного спирта, 100 мл воды и на кончике ножа буры. Перед нанесением на руки взболтать.

Для улучшения цвета лица В. Востоков советует воспользоваться следующим средством. За 20 мин перед каждым приемом пищи съедать по 2 кусочка зеленого листа алоэ (длиной 2 см) или пить по 1 ст. ложке сиропа, приготовленного из спелых ягод черной бузины. Через 10 мин после приема одного из вышеуказанных средств выпить 75 г отвара: 5 грецких орехов истолочь вместе со скорлупой в порошок, добавить (предварительно измельчив) по 1 ст. ложке зерен ячменя, овса и исландского мха, 3 средних желудя; залить смесь 1 л кипятка и варить 20 мин. Остывший отвар процедить.

Сохранению цвета лица способствует регулярное употребление молочно-кислых продуктов, а также овощей и фруктов. Солить приготовленные блюда следует умеренно, для вкуса лучше подкислять их винным уксусом или соком лимона. Нельзя курить, употреблять алкоголь и острые приправы. Тем, кто желает иметь хороший цвет лица, рекомендуется ежедневно пить морковный сок.

Очень полезно вместо черного чая пить витаминные напитки, регулярное употребление таких напитков дает замечательный эффект. На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку обычного чая и 1 ч. ложку любого из следующих сборов:

равные части плодов шиповника и рябины;

1 часть ягод рябины, 2 части листьев крапивы;

1 часть листьев черной смородины, 1 часть плодов шиповника, 3 части листьев крапивы, 3 части семян моркови;

равные части листьев ежевики, кипрея, земляники, малины, черной смородины, чабреца, зверобоя, цветков липы.

Перед составлением сбора сухие ягоды и семена растений измельчить в кофемолке. Затем смешать компоненты в указанных пропорциях, насыпать в стеклянную банку и тщательно перемешать. Закрыть банку сначала фольгой, а потом крышкой. Хранить в сухом темном месте.

Маски для лица. Для освежения и омоложения кожи лица рекомендуется использовать маски, они предупреждают появление морщин и придают коже бархатистость, упругость и свежесть:

100 г меда (закристаллизовавшийся мед предварительно следует подогреть на водяной бане), 25 мл спирта, 25 мл дистиллированной воды смешать до получения однородной массы. Маску нанести ватным тампоном тонким слоем на кожу лица на 10 мин и смыть водой;

100 г меда смешать с соком лимона. Маску нанести на кожу лица на 5-15 мин, затем смыть водой;

15 г меда, 15 г сметаны и яичный желток тщательно перемешать, нанести на кожу лица на 15 мин, а затем смыть водой;

сварить яблоко в небольшом количестве молока и растереть до кашицеобразного состояния. Наложить на лицо получившуюся кашицу на 20 мин, затем смыть холодной водой;

картофель сварить в молоке, пюре охладить и наложить на 15 мин на лицо, затем смыть холодной водой.

Можно также делать маски из свежих помидоров, огурцов, клубники, земляники (размять до кашицы и наложить на лицо на 10-15 мин).

От прыщей, угревой сыпи, раздражения кожи и веснушек рекомендуются следующие средства:

листья крапивы измельчить, настоять в холодной воде в течение 6-8 ч и процедить. Употреблять ежедневно не менее

1 л *при угрях*; 200 мл утром до завтрака, по 2-3 глотка через 20-30 мин в течение дня;

1 ст. ложку березовых почек залить стаканом крутого кипятка и кипятить 15-20 мин. Дать настояться до остывания и процедить. Можно заварить березовые почки как чай, настаивать 2-3 ч, затем процедить и ежедневно делать при-

мочки или протирать кожу. Средство эффективно также *при воспалительных процессах кожи, зуде, экземе;*

листья алоэ, предварительно выдержанные 10 дней в темном и холодном месте, измельчить до кашицеобразного состояния и залить холодной кипяченой водой (в соотношении 1:5). Настоять смесь 1 ч, а затем прокипятить 2-3 мин. Процедить и протирать лицо *при жирной коже, угревой сыпи и при раздражении кожи;*

от веснушек помогают втирания сока лимона, кислой сыроворотки, кефира, огуречного сока и сока листьев петрушки;

глубокие веснушки и пигментные пятна исчезнут, если умываться несвежей (недельной) уриной в течение 1-2 мес. Когда кожа лица посветлеет, то 1-2 раза в неделю нужно продолжать умываться свежей уриной;

настоять на воде зеленую кожуру огурцов и протирать кожу лица для устранения веснушек и угрей;

для лечения юношеских угрей полезно принимать 1-2 ч. ложки пивной дрожжей перед едой или во время еды, ограничить употребление сладостей, мучных изделий, пряностей, кофе, алкоголя.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Лечить женские заболевания чрезвычайно трудно, а огорчений они приносят очень много. Сохранить сексуальное здоровье, предотвратить возникновение заболеваний, повысить сексуальность помогут женщинам приведенные ниже рекомендации.

ПРОФИЛАКТИКА КЛИМАКСА

Много огорчений женщинам среднего возраста доставляет возрастная перестройка организма, сопровождающаяся постепенным угасанием половых функций (климакс). Эта перестройка часто сопровождается повышенной нервозностью, раздражительностью, бессонницей, снижением работоспособности и другими неприятными симптомами.

Установлено, что развитие климакса можно предупредить. Основным средством профилактики климакса является здоровый образ жизни с обязательной основательной, но адекватной физической нагрузкой, которая способствует омоложению женского организма. Выделяющиеся в кровь в ходе выполнения физической нагрузки половые гормоны значительно продлевают детородную функцию женщины, которая в идеале должна сохра-

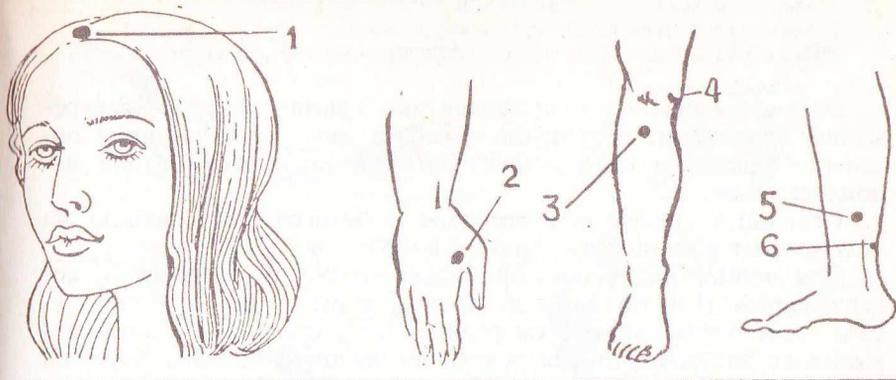


Рис. 32. Точки для массажа при климаксе

няться на протяжении всей ее жизни. Так, турчанка Фатима Эдиргер в 95 лет родила двойню, ее мужу в это время было 127 лет. Крайние возрастные границы наступления беременности - от 6 до 113 лет.

Однако если климакс все-таки наступил, то сгладить его проявление, устранить климактерический невроз и излишнее возбуждение, улучшить настроение и сон позволяет ежедневная длительная малоинтенсивная физическая нагрузка, холодные обливания и контрастный душ. В рацион питания полезно включить смесь соков: моркови и шпината в соотношении 10:6; моркови, свеклы и гранатов - 9:3:4; моркови, свеклы и огурцов - 10:3:3; моркови, сельдерея и петрушки - 7:4:3. Перед приготовлением сока морковь лучше не чистить, а тщательно вымыть со щеткой. Часть моркови, которая примыкает к листьям, срезать примерно на 1 см. Свеклу очистить, отрезать хвостик и $\frac{1}{3}$ сверху (часть, с которой начинается ботва). Сорта свеклы с белыми полосками внутри питательной ценности не имеют, поэтому нужно выбирать свеклу темную, лучше всего удлиненной формы.

Точечный массаж при климаксе. Массаж точек 1-6 (рис. 32) рекомендуется проводить ежедневно или через день (определение цуня см. рис. 4).

Точка 1. Располагается на 1 цунь выше границы волосяного покрова.

Точка 2 - в углублении между основаниями большого и указательного пальцев.

Точка 3 - на 3 цуня ниже наружного края коленной чашечки.

Точка 4 — на внутренней поверхности коленного сустава.

Точка 5 - на 3 цуня выше внутренней лодыжки.

Точка 6 - на 2 цуня выше заднего края вершины внутренней лодыжки.

Большое значение в профилактике климакса имеет своевременное устранение нарушений в работе женских внутренних органов. Средства и методы профилактики таких заболеваний изложены ниже.

Сохранить сексуальное здоровье и детородную функцию на долгие годы помогает полноценное питание.

Для нормальной работы яичников необходим витамин С, содержащийся в citrusовых и зеленых овощах, зелени, капусте, репе, помидорах, черной смородине. Отсутствие этого витамина вызывает анемию, которая разрушает половые железы. Хорошей работе яичников способствует и витамин А, который содержится в рыбьем жире, ботве корнеплодов, картофеле, капусте, репе, помидорах, салате-латуке, печени, почках, молоке, масле, сливках.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сексуальное здоровье женщины во многом зависит от состояния ее внутренних органов.

Комплекс специальных упражнений и приемы самомассажа. Эти упражнения рекомендуется выполнять *при опущении матки, мочевого пузыря, передней и задней стенки влагалища, ослаблении мышц, и связок малого таза, для нормального протекания беременности и родов, для профилактики климакса и лечения его проявлений* (рис. 33).

1. Стоя. Самомассаж внутренних органов, надавливая на нижнюю часть живота руками в течение нескольких минут.

2. То же выполнить сидя.

Для укрепления мышц тазового дна, достижения и усиления оргазма (упражнение Кегеля)

3. Сидя, стоя или лежа, напрячь мышцы тазового дна на 1-2 с, затем расслабить. Повторить 10 раз. Постепенно довести количество повторений до 20 раз в день.

Для укрепления сфинктера

4. В упоре присев, ноги врозь, медленно перенести центр тяжести тела на руки. Повторить 4-6 раз.

5. Лежа на спине, ноги на ширине плеч, полусогнуты. На счет «один-четыре» поднять таз как можно выше, на счет «пять - восемь» опустить. Выполнять до утомления. Вторую серию выполнять в быстром темпе тоже до утомления.

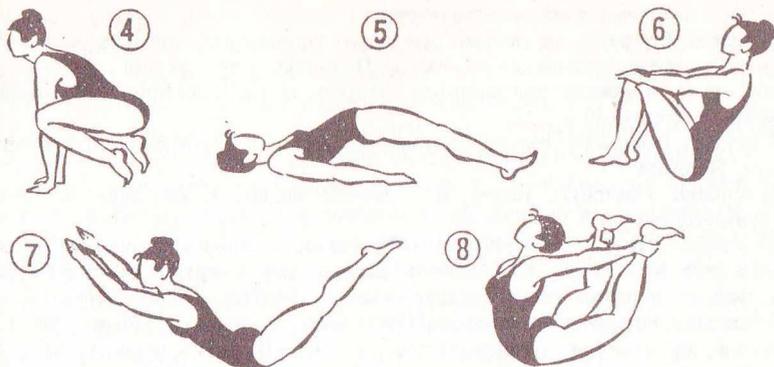


Рис. 33. Комплекс упражнений для улучшения сексуального здоровья женщины

Для укрепления мышц малого таза и улучшения чувства равновесия

6. Сидя на полу, отклониться немного назад, приподнять ноги, согнуть колени и обхватить их руками. Держать 6-10 с. Повторить 2-4 раза.

Для укрепления связок матки, а также улучшения гибкости позвоночника

7. Лежа на животе, руки вверх (по отношению к туловищу). Прогнуться назад, приподняв верхнюю часть туловища и сомкнутые ноги над полом. Держать 4-6 с. Повторить 4 раза.

8. Лежа на животе, руками взяться за щиколотки. Прогнуться назад и держать 4-6 с. Повторить 4 раза.

Способствует ликвидации фригидности у женщины, помогает при заболеваниях органов таза и различных желудочно-кишечных заболеваниях, а также улучшает цвет лица

9. Как и 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.

Для улучшения деятельности мочеточников, яичников и придатков, а также всего желудочно-кишечного тракта развития гибкости позвоночника, формирования в коре головного мозга «центра красивой осанки»

10. 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 воды. 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.

I стадия. Опираясь на ладони, медленно приподнять верхнюю часть туловища как можно дальше вверх назад. Нижнюю часть живота от пола не отрывать, руки в локтях полусогнуты, смотреть вверх, неработающие мышцы расслабить. Держать 30 с.

II стадия. Повернуть голову и туловище влево и смотреть на пятку правой ноги. Держать 30 с.

III стадия. Повернуть голову и туловище вправо и смотреть на пятку левой ноги. Держать 30 с.

IV стадия. Вернуться в положение I стадии и держать позу 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 I стадии — на позвоночник сверху вниз, во II, III, IV 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.

Для устранения менструальных болей и оптимизации менструального цикла

11. Баддха Конасана. Из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, ладони опираются о пол и направлены вперед. Согнуть ноги, соединить стопы, захватить пальцы ног руками и поднять стопы к промежности. Опустить колени на пол и выпрямить спину. Держать 1-2 мин. Вернуться в исходное положение. Эта поза *предупреждает также заболевания почек и мочевого пузыря.*

12. Лежа на спине, руки ладонями вниз. Опираясь на ладони, поднять ноги вверх и опустить их за голову; дыхание диафрагмальное. Держать 2-3 с. Возвратиться в исходное положение. Повторить от 2 до 6 раз.

При дисфункции яичников

13. Супта Вирасана. Из положения стоя на коленях сесть на пол между ступнями, пятки у бедер, носки вытянуты, колени вместе. Лечь на спину, не меняя положения ног, руки вытянуть за головой (или захватить локти ладонями за головой). Расслабиться, дышать спокойно. Держать несколько минут. В случае возникновения трудностей при выполнении асаны под спину, колени или под ягодицы подложить одеяло.

При занятиях йогой в менструальный период нужно избегать всех перевернутых поз, так как они блокируют естественные процессы очищения. Невыполнение этой рекомендации со временем может привести к развитию серьезных заболеваний.

Спустя 3-6 недель после родов разрешается проводить занятия с небольшой физической нагрузкой. Занятия в полном объеме можно возобновлять через 6-9 мес, но соблюсти обязательное условие: нагрузку увеличивать постепенно.

Физическая нагрузка как средство лечения воспалительных заболеваний женских внутренних органов. Воспалительные заболевания женских внутренних органов должен лечить врач.

Поэтому приводимые рекомендации рассчитаны только на то, чтобы сделать это лечение более эффективным.

Очень полезными для лечения женских хронических воспалительных заболеваний являются занятия оздоровительным бегом. Установлено, что кровь утомленного бегом человека приобретает свойства биологического стимулятора, способного положительно влиять на процессы излечения хронических воспалений как кожных покровов, так и внутренних органов (в том числе туберкулеза). Результаты обследования женщин, занимающихся бегом, показали, что среди них страдающих хроническими воспалительными заболеваниями во много раз меньше, чем среди женщин, не занимающихся этим видом спорта.

Женщинам, которым бег противопоказан, рекомендуется выполнять любую длительную циклическую нагрузку, разгоняющую пульс до 120-140 уд/мин. Продолжительность занятия определяется исходя из уровня здоровья женщины (обычно в пределах 30-40 мин выполняется лечебная циклическая нагрузка плюс 20-30 мин - специальные упражнения на гибкость). Количество занятий в неделю от 3 до 5.

Во время менструации физическую тренировку можно продолжать при благоприятном протекании менструальной фазы, однако нагрузка не должна быть максимальной, упражнения для брюшного пресса ограничиваются, а силовые (с большими отягощениями) и прыжковые исключаются совсем. Эти рекомендации относятся к большинству женщин, у которых во время менструального цикла отмечается хорошее или удовлетворительное самочувствие. При болезненном проявлении биоцикла, отмечающемся у 10% женщин, занятия необходимо прекратить до улучшения самочувствия. Особенно осторожными во время занятий должны быть женщины, ранее перенесшие гинекологические заболевания и имеющие очаги хронической инфекции. Период выхода на рекомендуемый уровень нагрузки в этом случае должен быть значительно увеличен. Женщина, без особых осложнений перенесшая аборт, может приступить к занятиям после первой нормально прошедшей менструации.

Народные средства лечения женских заболеваний.

После месячных в течение 10-12 дней рекомендуется пить чай из мелиссы: 1 ч. ложку измельченной травы заварить 1 стаканом кипятка и настоять 20-30 мин. Подсластить медом и медленно выпить маленькими глотками утром или вечером (через день);

2 ст. ложки смеси ромашки, шалфея, донника, душицы (в равных долях) залить утром 0,5 л кипятка и настаивать до вечера. Вечером процедить, подогреть до температуры тела,

провести спринцевание и вложить во влагалище кусочек сливочного масла. Такая процедура (1 раз в 3 мес) избавит от боли при менструации, защитит от женских заболеваний, наладит работу желудочно-кишечного тракта.

При воспалении грудной железы (маститax)

Пить яблочный уксус 3 раза в день за 30 мин до еды:

2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки меда на 1 стакан воды.

Наложить компресс из картофельного крахмала и конопляного или подсолнечного масла на больное место.

Пихтовое масло смешать с детским кремом (чтобы не было ожога) в пропорции 1:3 и делать компресс на больное место. Повязки менять 2-3 раза в сутки.

При мастопатии

100 г сухого корня лопуха паутинистого (корня едкого) перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла, настоять 10 дней в теплом месте. Этим репейным маслом днем смазывать соски и грудь, а на ночь накладывать на них несколько листьев лопуха.

100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда пчелиного, 100 г касторового масла, сок двух небольших лимонов тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. На ночь наложить смесь на льняную тряпочку и приложить к груди. Утром снять и смазать больное место мазью апилака (продается в аптеке). Курс лечения 2 недели.

Красную свеклу натереть на терке, смешать с медом в пропорции 3:1. Кашицу положить на капустный лист. Прикладывать к уплотнению на ночь.

Свежую капусту пропустить через мясорубку, добавить несколько ложек простокваши и, наложив полученную кашу на льняную тряпочку, прикладывать на больное место, не давая ей просохнуть. Менять по несколько раз в сутки до полного исчезновения боли. Внутрь принимать настой: сварить в 0,5 л молока 100 г семян укропа, настоять 2 ч. Пить 3 раза в день по $\frac{3}{4}$ стакана за 30 мин до еды. Курс лечения 3 недели.

1 ч. ложку сушеного чистотела развести в 2 ч. ложках топленого масла и смазывать больные места. Курс лечения 3 недели.

Натереть на терке корень аира и за час до еды съесть

1 ст. ложку поре, запивая водой. Средство рекомендуется при фибромиоме.

Рис. 34. Область уха для противозачаточного массажа



Специальные упражнения для повышения сексуальности. Перед выполнением комплекса специальных упражнений для туловища, осанки и походки нужно обратить внимание на выражение своего лица.

Устранить напряженность при общении с мужчинами, а также повысить сексуальность женщине может помочь улыбка.

Если замужняя женщина при общении с мужем будет улыбаться, то вероятность конфликтов в семье резко уменьшится.

Необыкновенно украшает женщину и гордая, преисполненная достоинства осанка. Приобрести такую осанку помогут следующие упражнения, разработанные М. И. Лейнгольдом:

1. «Отвес». Прижаться к стене затылком, спиной, ягодицами и пятками. Улыбнуться, прочувствовать прямое положение тела и только затем отойти. Таким образом вырабатывается прямая линия тела.
2. «Канат». Представить, что к груди прикреплен канат, который под углом в 45° тянет ее вверх. Чуть сгорбились, опустили плечи и грудь, округлили спину - сразу же понижается сексуальная привлекательность. «Оружие» опускать нельзя.
3. «Пятачок». Вставить между ягодицами медный пятак и ходить так по квартире, собираясь, например, на работу. Он должен держаться не за счет напряжения мышц, а за счет правильной осанки. Малейшее расслабление или неэстетичный изгиб тела - и монета выпадает.
4. «Профиль бедра». Прodelать 3 предыдущих упражнения и пройтись по комнате, начиная движение от бедра, а не от коленей. Такая походка не только красива, но и наиболее физиологична.
5. Контрольное упражнение. Выполнить 4 предыдущих упражнения, держа книгу на голове. Для начала можно взять тонкую брошюру, в дальнейшем сшить для тяжестей специальную подушечку.

Эти упражнения нужно выполнять ежедневно в течение месяца.

Противозачаточный массаж. По мнению французского врача П. Ножье, предохранению от беременности способствует массаж области наружного уха от корня завитка до конца восходящей ветви (рис. 34). Выполнять такой массаж следует в течение 2-3 мин 2-3 раза в день легким надавливанием (обязательно легким!) до появления чувства приятного тепла.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЛА БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Физиологический метод предупреждения беременности является наиболее надежным и безопасным. Еще в начале XIX века голландский физиолог Ван-дер-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 в течение менструального цикла, начиная с 5-го дня от начала менструации, начать в одно и то же время утром, не вставая с постели, измерять температуру с помощью обычного медицинского термометра, то, записывая показатели термометра ежедневно, можно увидеть следующую закономерность. Сначала, с 5-го дня, температура будет фоновой, т. е. 36,6-36,7 °С. Затем, примерно с 10-го дня цикла, происходит резкое понижение температуры до 36,1-36,3 °С. Такая температура держится 2-3 дня. Затем она повышается до 36,9—37,1 °С. Перед менструацией произойдет еще одно повышение температуры. Диапазон колебаний температур для каждой женщины индивидуален, но резкое снижение температуры 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 возможного зачатия. Предположим, при 26-дневном цикле овуляция приходится 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, днями, благоприятными для зачатия, будут с 6-го по 13-й дни цикла. В это время необходимо предохраняться от зачатия. 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-х

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.

Определение 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 указывать пол будущего ребенка в 95 случаях из 100.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Нормальному протеканию беременности и благополучным родам 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.

П а р и п у р н а Н а в а с а н а (см. с. 330) 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.

В и р а б а д р а с а н а (рис. 35). Упражнение способствует *сокращению и тонизации внутренних органов*, а также улучшает форму ног.

Стоя (1), на вдохе прыжком расставить ноги на расстояние 110-120 см, а руки развести в стороны так, чтобы они оказались на одной линии с плечами (2). Сделать спокойный вдох-выдох.

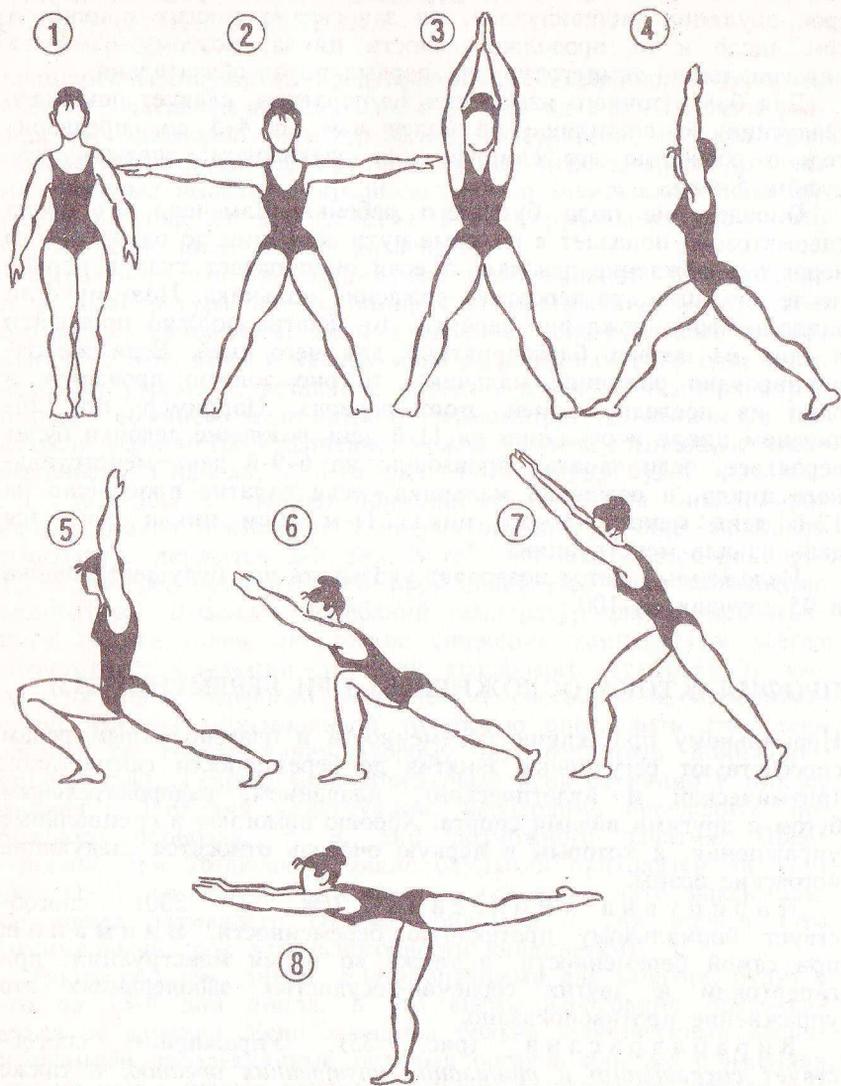


Рис. 33. Йога Вирабадрасана

Поднять руки над головой, вытянуть их вверх и соединить ладони (3).

Выдохнуть, повернуться направо, развернув правую стопу вправо на 90° , а левую на 60° (4).

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 натячь левое колено. Запрокинуть голову, вытянуть позвоночник и, не напрягая глаза, смотреть на ладони 5-15 с (5). Это *Вирабадрасана 1*.

Сделать вдох, наклонить тело вперед и опустить грудь на правое бедро. Руки должны быть прямыми, ладони соединены (6). Сделать вдох и выдох 2 раза.

Подать корпус еще больше по направлению к рукам (7). На вдохе поднять левую ногу параллельно полу, двигая все тело немного вперед и напрягая правую ногу - она должна быть неподвижной (8).

Не напрягая глаза, смотреть на большие пальцы рук (8). Это *Вирабадрасана 3*. 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 1*. На вдохе подняться, повернуться в другую сторону и, последовательно выполняя описанные позы, выполнить *Вирабадрасану 3*, стоя на левой ноге.

В период беременности необходимо выполнять упражнения для укрепления мышц брюшной стенки и тазового дна, а также для устранения застойных явлений в малом тазе (см. с. 350). 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.

Народные средства;

1 ст. ложку смеси корней и травы петрушки залить стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ 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.

Для усиления лактации

пить отвар семян укропа (средство помогает и *при упорной икоте*);

включить в рацион редьку и морковь в сыром виде; добавлять в салаты, в первые или во вторые блюда крапиву 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 $\frac{1}{3}$ стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

В чем секрет и где разгадка неразрешимого противоречия: с одной стороны, неумеренность в сексе приводит к истощению организма и гибели мужчины, а с другой — секс является важным фактором полноценной жизни и достижения долголетия. Попробуем дать ряд советов мужчинам всех возрастов.

СЕКС И ДОЛГОЛЕТИЕ

Приведенные в этом разделе рекомендации основаны на результатах исследований А. Кинсрея, С. Кратохвила и В. Семанина.

Продолжительность жизни и некоторые болезни старости имеют непосредственную связь с изменяющейся с возрастом деятельностью эндокринных желез, в том числе и половых. Гормоны, вырабатываемые половыми железами, повышают тонус организма, стимулируют его физическую и умственную активность. Усиленная же секреторная функция половых желез, истощая их, губительно отражается на работоспособности остальных органов и систем человека, приводит к истощению компенсаторных сил и ослаблению организма.

Из сказанного следует, что чем больше мужчина имеет половых сношений, оканчивающихся эякуляцией (семяизвержением), тем быстрее он стареет и умирает. Однако известно, что древние даосы, отличающиеся долголетием (возраст более 150 лет был для них обычным явлением), не только не ограничивали себя в любви и половой жизни, но даже считали занятие любовью одним из важнейших факторов долголетия. В древнекитайском учении «Дао Любви» утверждается, что занятие любовью оказывает очень благоприятный эффект, способствует созданию в организме оптимального гормонального баланса, который чрезвычайно важен для полноценного здоровья и долгой жизни человека. Согласно этому учению в семени мужчины находится жизненная энергия. И если она расточается неконтролируемым

способом, то мужчина испытывает слабость и упадок сил. При исчерпании резервов организм погибает. (Установлено, что физическая сила спортсменов в течение двух дней после полового акта ниже, чем обычно.) Оптимальная частота эякуляции, согласно «Дао Любви», для мужчин различного возраста следующая: 20 лет - 1 раз в 4 дня; 30 лет - 1 раз в 8 дней; 40 лет - 1 раз в 10 дней; 50 лет - 1 раз в 20 дней; в 60 лет эякуляция во время полового акта нежелательна. Среднее количество половых актов в неделю, как показали последние исследования, можно определить по частному, полученному при делении числа 72 на возраст. Но если мужчина питается здоровой пищей и занимается физической тренировкой, то он проживет долгую и здоровую жизнь, если будет придерживаться средней частоты эякуляции 2 раза в месяц. Половые же акты, заканчивающиеся оргазмом мужчины и женщины, должны быть намного чаще.

Люди, удовлетворенные в любви и сексе, как правило, счастливы. Для достижения такой гармонии следует знать, что оргазм мужчины и эякуляция - не одно и то же. «Дао Любви» рекомендует: мужчина должен научиться задержанию эякуляции до полного удовлетворения половой партнерши и развить способность к этому. Мужчина может испытывать оргазм без семяизвержения, а доведя частоту эякуляций до оптимальной, он одновременно с более частым половым удовлетворением получает следующие преимущества:

- сохраняется «жизненный эликсир» семени;
- повышаются умственная и физическая работоспособность, сила и жизненная энергия;
- улучшается слух и зрение;
- возрастает любовь к женщине (а женщина открывает, что никогда ранее не испытывала подобного наслаждения);
- достигается раскрепощение как мужчины, так и женщины, которой не надо опасаться беременности и побочных эффектов от противозачаточных средств;
- любовью можно заниматься долго (от 5-10 мин до 1 ч и более) и часто.

Имея комплекс таких преимуществ, человек наслаждается жизнью и в результате достигает высокой активности и долголетия. После эякуляции же, наоборот, чувствуется сонливость, вялость в руках и ногах, жажда и долгие часы утомления. Мужчина в лучшем случае теряет всякий интерес к женщине, в худшем он задает себе вопрос: почему он когда-либо любил ее?

Можно ли достичь оргазма без семяизвержения? Оказывается, можно. Мужчина должен опробовать все описываемые ниже методы контроля и выбрать для себя наиболее подходящий.

Метод торможения Ву Сыня (древнекитайского врача, работавшего и рекомендовавшего его). Сочетая метод торможения с глубоким диафрагмальным дыханием, мужчина может продолжать половой акт неопределенно долгое время, и для него нетрудно будет удовлетворить женщину даже очень трудновозбудимого типа. Метод заключается в том, что когда мужчина чувствует, что становится слишком возбужденным, он вынимает пенис из влагалища партнерши на 10-30 с. Таким образом он избегает эякуляции и теряет от 10 до 30% эрекции. Он может ввести его вновь, возобновить фрикции с желаемой частотой. Обретя опыт, он обнаружит, что нуждается в таком извлечении все реже. Секрет успешного использования метода заключается в своевременном распознании приближения того момента, когда мужчина уже не сможет контролировать эякуляцию.

Метод выдавливания (по Мастерсу и Джонсону). Он чаще всего применяется при положении партнеров «мужчина на спине, женщина сверху». Мужчина дает знать женщине, когда становится слишком возбужденным, она должна быстро освободить пенис и пальцами надавливать на его ребро у основания, голову или под головкой в течение 3-4 с. Давление позволяет снять позыв к эякуляции. Женщине следует подождать еще 15-30 с, а затем продолжать половой акт.

Древнекитайская техника выдавливания. Преимуществами этого метода является то, что его можно использовать почти во всех позах полового акта, и то, что при этой технике мужчине необязательно выводить пенис из влагалища и что-то говорить своей партнерше. Здесь мужчина сам прилагает давление, нажимая с помощью указательного и среднего пальцев левой руки на точку, расположенную между мошонкой и задним проходом в течение 3-4 с, делая одновременно с этим глубокий вдох. Технически этот способ гораздо проще предыдущего, но не уступает ему по эффективности.

Контроль эякуляции по Кинсию—Семакину. Он заключается том, что, предчувствуя приближение эякуляции, мужчина должен очень сильно сжать ягодицы и бедра и максимально, почти до дрожи, сократить все генитальные (половые) мышцы. Это позволит предотвратить эякуляцию даже при продолжении движений половым членом и достижении мужчиной оргазма. Если же достижение оргазма в данный момент нежелательно, мужчина сразу после начала сокращения генитальных мышц должен временно прекратить движения половым членом или вывести его из влагалища. Для овладения этим эффективным методом требуется практика (от нескольких недель до 1-2 месяцев).

Специальные упражнения для тренировки силы сокращения

генитальных мышц, позволяющие быстрее овладеть данным методом контроля эякуляции, приведены ниже:

1. Сидя на стуле, ноги скрещены под стулом, напрячь генитальные мышцы на 2-3 с. Повторять от 10-15 раз (начальная доза) до 60-70 раз.

2. То же упражнение выполнить в быстром темпе 40-50 раз.

3. То же упражнение выполнить несколько раз, но с максимальным напряжением в течение 8-10 с.

Варианты: упражнения 1-3 выполнять лежа на спине и на животе.

4. Стоя, ноги на ширине плеч и согнуты в коленных суставах под прямым углом, руки на коленях, спина прямая. Напрячь как можно сильнее генитальные мышцы 2 раза по 30-60 с (2 x 30-60 с). После небольшого отдыха упражнение повторить.

5. Сидя на полу, поднять прямые ноги, руки вытянуть к бедрам, напрячь ягодицы, бедра и генитальные мышцы. Держать 30-60 с. После небольшого отдыха упражнение повторить.

6. Сидя на полу, руки за головой, плечи развернуть. Поднять прямые ноги, напрячь ягодицы, бедра и генитальные мышцы, 2-3 x 15-20 с.

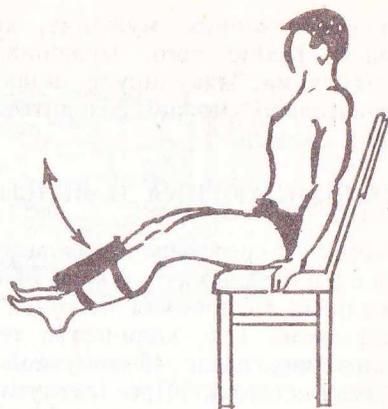
7. Сидя на стуле, к стопам прикреплено отягощение. Выпрямление ног в коленных суставах в медленном темпе, 2-3 x 15-20 раз.

8. Лежа на животе, обхватить руками щиколотки и прогнуться как можно больше назад, 2 x 20-30 с.

Противопоказания к длительному половому акту (до 30 мин и более): воспалительные заболевания тазовых органов в стадии обострения, простатит, цистит, геморрой и выраженное варикозное расширение вен.

Не следует пытаться задерживать эякуляцию, если она уже началась. «Дао Любви» предполагает лишь предотвращение эякуляции методом снижения возбуждения при предчувствии ее приближения. Попытка задержания спермы, когда ее извержение уже началось, может неблагоприятно сказаться на состоянии простаты (мужской половой железы).

В заключение необходимо отметить, что «Дао Любви» предназначается не только для мужчин. Даосские врачи указывали, что женщина тоже должна его знать и не быть задетой или раздраженной тем, что ее партнер не эякулировал: ведь это не означает, что она не удовлетворила его. Некоторые женщины получают часто удовольствие от ощущения, что мужчина эякулировал внутри ее. Но, несомненно, женщина предпочтет мужчину, способного заниматься любовью всю ночь и эякулировать



в конце сеанса, мужчине, который делает это сразу и засыпает. Кроме того, мужчина, овладевший методами контроля эякуляции, эякулирует лишь раз в несколько недель, а следовательно, можно обходиться без применения противозачаточных средств.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ИМПОТЕНЦИИ

Хорошим средством профилактики и лечения импотенции является физическая нагрузка. Установлено, что оптимальная физическая нагрузка способствует образованию половых гормонов. Так, количество тестостерона, влияющего на половое влечение, после 45-минутной физической нагрузки значительно увеличивается. При переутомлении (например, в результате ежедневных длительных беговых нагрузок) уровень тестостерона снижается на 30% (по сравнению с состоянием покоя), а интенсивная физическая нагрузка продолжительностью до 10 мин не влияет на концентрацию половых гормонов.

Эти факты позволяют объяснить долголетнюю половую активность лиц, занимающихся физическим трудом с оптимальной нагрузкой, и бегунов пожилого возраста. Концентрация половых гормонов в их организме незначительно отличается от таковой у молодых мужчин, а климакс или не наступает совсем, или значительно отдален. Организм при этом постоянно омолаживается.

Качество и состав пищи также имеют немаловажное значение для потенции. Так, чрезмерное употребление углеводов, помимо ожирения, вызывает и гормональные нарушения, которые ограничивают секрецию мужского полового гормона - тестостерона.

Употребление мяса приводит к более сильному, но короткому возбуждению, дающему мужчине главным образом «взрывную» силу. Поэтому для достижения половой удовлетворенности партнеров предпочтительнее во всех отношениях сексуальные возможности вегетарианцев: медленное нарастание и более длительное сохранение возбужденного состояния. У мясоедов, кроме того, отмечается более раннее половое созревание и более раннее угасание половой функции.

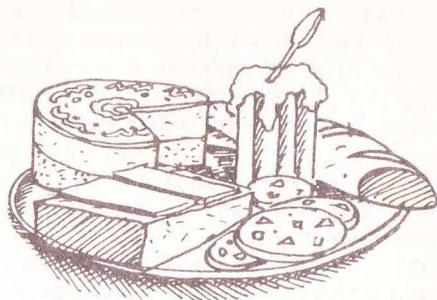
Для сохранения полноценного либидо (полового влечения) и способности к половому акту рекомендуется постоянно включать в рацион рыбу, кальмаров, крабов и другие продукты моря, а также витамины группы В.

Недостаток в рационе витамина С сначала вызывает уменьшение выработки спермы, затем потерю к воспроизведению потомства, а потом и утрату полового влечения. Наибольшее ко-

личество витамина С содержится в цитрусовых и зеленых овощах, зелени, капусте, репе, помидорах, черной смородине.

К снижению половой потенции приводит также высококалорийное питание.

Даже кролики-самцы, обычно обладающие очень высокой половой активностью, утрачивали ее, если их в избытке кормили высококалорийной пищей. Поэтому для сохранения молодости в старости следует значительно ограничить употребление животного масла, колбасы, сметаны, сливок, сыра, сахара, сдобы, мяса, сала и других высококалорийных продуктов.



Продукты, повышающие половую потенцию мужчин: мед, сельдерей, петрушка, хрен, горчица, куриные и голубиные яйца, сыр, морковь, помидоры, морская рыба, персики, орехи.

Протеин, который необходим для нормальной работы половых желез, организм в достаточном количестве может получать из растительных низкокалорийных продуктов.

Положительно влияет на половую потенцию голодание. Не следует огорчаться, если в период голодания наступит снижение полового влечения. Отсутствие протеина только временно снижает половые способности, они с избытком восстанавливаются, как только организм переходит на нормальное питание.

Гормональные препараты, если их применять в избыточных количествах, также значительно ускоряют наступление импотенции. Так, употребление анаболических стероидов, способствующих быстрому наращиванию мышечной массы (их часто употребляют культуристы), приводит к вымиранию молодых клеток - происходит так называемая медикаментозная кастрация. Регулярное введение в организм лошадиных доз совершенно не нужных ему гормонов приводит к тому, что железы, производящие эндогенные гормоны, дистрофируются. В результате утрачивается сексуальное здоровье.

По той же причине не рекомендуется принимать комплексные витамины (типа «Ундевита») в больших дозах. Человеку со слабой половой конституцией достаточно принять упаковку таких витаминов за один раз, чтобы подвести себя к импотенции. Вызывают импотенцию и снотворные таблетки. (Во время дефицита снотворных количество жалоб на половую слабость резко снижается.)

Установлено, что негативное влияние на половую способность оказывают и батареи центрального отопления, так как в результате их работы в помещении резко снижается влажность воздуха. Рекомендуется покрывать батареи мокрым полотенцем, чаще проветривать помещение, ставить к батарее таз с водой.

Не следует делать большие перерывы в половых контактах. Мужчинам старше 55 лет иногда достаточно месячного воздержания, чтобы половая функция не восстановилась.

Одними из главных врагов сексуального здоровья являются никотин и алкоголь. Курильщикам необходимо помнить, что при выкуривании только одной сигареты теряется около 25 мг витамина С, а недостаток этого витамина вызывает импотенцию. Имеются данные о том, что выкуривание в течение длительного времени по 2 пачки сигарет в день приводило к стойкой импотенции уже к 30 годам. Выкуривание одной пачки сигарет в день при стаже курения 5 лет приводит к тяжелой импотенции в 15% случаев, а при стаже курения 20 лет этот риск возрастает до 60%. При «взбадривании» алкоголем угасание половой функции происходит за счет развития после кратковременного возбуждения процессов торможения. Поэтому чтобы на всю жизнь сохранить полноценную половую функцию, как можно быстрее бросьте курить и злоупотреблять алкоголем.

Специальные упражнения, способствующие улучшению сексуального здоровья мужчин и повышению потенции:

1. «Столб». Ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Колени полусогнуты, спина и шея на одной линии, глаза закрыты, пальцы рук соприкасаются, как бы охватывая столб. Кончик языка прижат к верхнему небу, дыхание диафрагменное, произвольное. Вначале позу сохранять несколько минут и постепенно довести это время до 20-30 мин.

2. Каки Мудра. Стоя, сделайте спокойные 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. Выполнять от 1 до 3 раз.

Упражнение способствует ликвидации импотенции, а также помогает при лечении различных желудочно-кишечных заболеваний.

3. Пашимоттанасана (со слегка раздвинутыми ногами). Сидя на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони опираются о пол и направлены вперед. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись руками за подошвы стоп, а голову положив на прямые ноги. Держать 1 мин.

Упражнение способствует увеличению половой потенции.

Упражнения, рекомендуемые К. В. Динейкой

4. Лежа на спине, руки вдоль тела, вдох, на выдохе поднять ноги и положить их за голову, коснувшись пальцами ног пола за головой. Закрыть глаза и сделать за счет диафрагмы 4-6 вдохов и выдохов. На выдохе медленно разогнуться до вертикального положения ног. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно опустить ноги на пол. Расслабиться, не задерживая дыхания. Повторить упражнение 2-6 раз.

5. Лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне подмышечных впадин, локти вверх, ноги прямые и сомкнутые, носки выгнуты. На вдохе медленно приподнять голову и плечи, опираясь на руки. Спину прогнуть так, чтобы туловище от лобка до груди плотно прижалось к полу. Откинув голову назад, задержать дыхание на несколько секунд. Во время выдоха опустить грудь и голову, расслабиться. Повторить 6-8 раз.

Упражнение также *регулирует функцию надпочечников, тонизирует симпатическую нервную систему, укрепляет мышцы брюшного пресса.*

6. Встать лицом к стене на расстоянии полшага от нее, опираясь пальцами рук о стену. Бег на месте, не отрывая носков от пола. Дыхание ритмичное: например, 4 шага-вдох, 4 шага-выдох, 2-4 шага - задержка дыхания. Упражнение выполнять 1-3 мин (но не до одышки).

7. Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, приподняв их, взяться руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх, прогнуться. Опустить ноги, расслабиться. Повторить 4-12 раз.

Это упражнение также *улучшает обмен веществ, усиливает перистальтику кишечника, способствует уменьшению жировых отложений на животе.*

Противопоказания: остеохондроз позвоночника, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и 12-перстной кишки.

8. Стоя, ноги на полшага врозь. Вдохнуть и на выдохе слегка наклонить туловище вниз, ладони положить на бедра и во время задержки дыхания втянуть низ живота и задний проход. Колени немного согнуты, плечи приподняты. (Не задерживать дыхание до одышки!) Повторить 3-10 раз. Походить, 2 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть: вдох-мышцы рук напрячь, выдох-расслабить.

Упражнение можно выполнять и при ходьбе (2 раза в день по 20-60 раз), но при таком выполнении сильно втягивать живот на выдохе. При снижении калорийности питания и приеме пищи только при сильном ощущении голода отличный результат (плоский живот) достигается в течение 2-3 недель.

Помимо *улучшения сексуального здоровья регулирует обмен веществ, улучшает функцию пищеварительного тракта, укрепляет мышцы брюшного пресса.*

Противопоказания: недостаточность кровообращения 1-й степени, гастриты с повышенной секреторной функцией, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, функциональная дискинезия и дискинезия желчного пузыря и желчных протоков гипертонического типа.

9. Упражнение Кегеля. Сжать мышцы тазового дна на 3 с, затем расслабить. Упражнение выполнять 2 раза в день, вначале по 10-15 раз, постепенно довести количество повторений до 60-70 раз.

Способствует более сильному оргазму, лучшему контролированию наступления эякуляции.

Средства для лечения импотенции. Для повышения потенции и сексуального здоровья эффективны следующие средства.

100 г корня аира настоять на 1 л водки в течение 2 недель. Принимать по 30 г в день;

регулярно употреблять свеклу. Цинк, марганец, медь, содержащиеся в свекле, участвуют в регуляции обмена веществ и положительно влияют на функцию половых желез;

бесконечной энергией, как считается на Востоке, обладает зерно и любое семя, дающее новую жизнь (горох, фасоль, любые крупы, семечки, орехи, икра рыб), а также продукты, имеющие форму фаллоса (морковь, редька, корни одуванчика и т. п.);

в русской кухне есть прекрасное вкусное блюдо, увеличивающее мужскую силу, - это вареная в молоке репа;

регулярно употреблять репчатый лук, он способствует увеличению сексуальной выносливости мужчины. Чтобы не было запаха, употреблять лук следует с горелыми корками хлеба;

употреблять салат из листьев базилика, кинзы, петрушки, любистока (зори лекарственной), крапивы, пастернака, мелиссы. Входящий в состав салата любисток стимулирует кровенаполнение органов таза, способствует задержанию преждевременного семяизвержения;

съедать ежедневно 2-3 ст. ложки свежего корня пастернака;

1 ч. ложку семян пастернака заварить стаканом кипятка. Пить по 1/2 стакана 1 раз в день;

поставить рядом два больших эмалированных таза: один с горячей водой (37-40 °С), другой - с холодной (12-18 °С). Посидеть 3 мин в горячей воде, затем 1 мин в холодной. Повторить такую смену ванн 3 раза. Закончить процедуру холодной ванной. Постепенно продолжительность ванн следует увеличивать в 2-3 раза. К. В. Динейка рекомендует при приеме сидячих ванн надавливать на точки в области крестца, в подложечной ямке и на границе волосяной области. **Противопоказания:** повышенное артериальное давление, остеохондроз позвоночника.

СОХРАНЕНИЕ ФУНКЦИИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Заболевание предстательной железы доставляет много хлопот и страданий мужчинам старших возрастных групп. Так, в норме простата обычно бывает величиной в грецкий орех, а у каждого третьего 60-летнего она становится величиной с мандарин. Все, что сказано выше о повышении сексуального здоровья, касается и профилактики болезней предстательной железы.

Для нормального функционирования предстательной железы необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А и С. Первый содержится в рыбьем жире, ботве корнеплодов и картофеля, капусте, репе, помидорах, салате-латуке, печени, почках, молоке, масле, сливках; второй - в большинстве сырых овощей и фруктов, в зелени и ягодах.

Прекрасным средством сохранения функции предстательной железы является оздоровительный бег. Установлено, что у мужчин, регулярно занимающихся бегом, не бывает аденомы предстательной железы.

Специальные упражнения, улучшающие функцию предстательной железы.

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10-20 с. Повторить 3-6 раз.

2. Ускорение на коротких отрезках: 3-6 раз по 20-60 м.

3. Ходьба и бег по лестнице вверх через 1-2 ступеньки.

4. Упражнение Кегеля (описание см. на с. 367).

5. Различные движения ногами в положении лежа на спине.

6. *Баддха Конасана*. Из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, ладони упираются в пол и направлены вперед. Согнуть ноги, соединить стопы, захватить пальцы ног руками и поднять стопы к промежности. Постарайтесь опустить колени на пол, выпрямить спину. Держать 1-2 мин. Вернуться в исходное положение. Это упражнение предупреждает также заболевания почек и мочевого пузыря.

7. *Ардха Макарасана*. Лежа на животе, голова опущена, стопы соединены, пальцы ног вытянуты назад, колени выпрямлены, 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 как можно выше над полом. Полностью выпрямить и вытянуть ноги. Бедрa, колени и лодыжки должны касаться друг друга. Держать от 5-10 с (начальная доза) до 20-30 с, дыхание ровное и спокойное. Выдохнуть и опустить тело на пол. Поменять перекрест пальцев за головой и повторить асану.

Для лечения воспаления предстательной железы (простатита) народная медицина рекомендует следующие средства:

2 ч. ложки почек тополя черного залить стаканом кипятка, настоять 30-40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды;

листья лещины обыкновенной заготовить во время цветения кустарника. Употреблять как чай;

1 ч. ложку травы грыжника голого залить стаканом кипятка, настоять 30-40 мин, процедить. Принимать по 1/3—3/2 стакана 3-4 раза в день;

употреблять вяленые семена тыквы;

1 ч. ложку размятых семян конопли принимать вечером натощак.

Рецепты К. Дорониной для лечения простатита и других мужских заболеваний:

2 ст. ложки смеси семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, кориандра, сурепки, петрушки, моркови дикой или огородной (в равных частях) растереть в ступке, залить 0,5 л кипятка и продержат на водяной бане 30 мин. Настоять ночь. Пить утром за 30 мин до еды и вечером перед сном по 1 стакану. Курс лечения 40 дней;

2 ст. ложки первоцвета весеннего заварить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить утром за 30 мин до еды и вечером перед сном по 1 стакану. Курс лечения 40 дней;

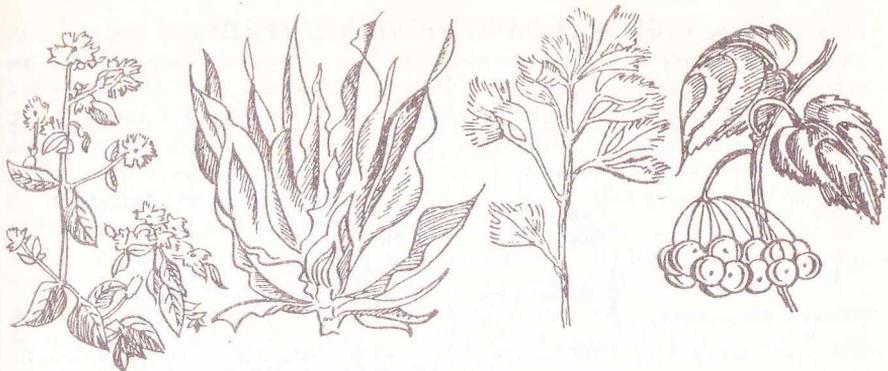
2 ст. ложки корней мыльнянки и 2 ст. ложки травы вероники лекарственной измельчить, залить 0,5 л кипятка и настоять ночь. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. На ночь ввести в прямую кишку свечу апиллака (продаются в аптеке). Курс лечения 20 дней;

100 г сушеных цветков любки, перетертых в порошок, залить 1 л оливкового масла и настаивать 2 недели в теплом месте. Затем 1 ч. ложку этого средства разбавить 50 мл теплой кипяченой воды, взбить до эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10-15 дней. Дополнительно к этой процедуре: 1 ст. ложку сухой травы льнянки обыкновенной (кукушкиных слезок) залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 ч, процедить и принимать по 30 мл (не больше, так как растение ядовито) 3-4 раза в день до еды. Средство эффективно при воспалении и гипертрофии предстательной железы;

приготовить мазь из льнянки: 2 ст. ложки высушенных и истертых в порошок цветков смешать с 1 ст. ложкой 70-градусного спирта, настоять 3-4 ч в закрытом стеклянном сосуде в теплом месте, добавить 10 ложек растопленного нутряного свиного жира (несоленого!) и прогреть смесь на водяной бане 2,5 ч. Процедить через 3 слоя марли и охладить. Смазывать промежность и задний проход. Средство рассасывает опухоль простаты, снимает зуд при геморроидальных шишках, а также применяется для лечения кожных заболеваний инфекционного характера, в том числе половых органов.

Для рассасывания опухоли предстательной железы (аденомы):

2 ч. ложки корней окопника залить 2 стаканами кипятка (не кипятить!), настоять 40-60 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3-4 раза в день;



клубеньки лабазника обыкновенного употреблять сырыми и растертыми с медом (по 1 ч. ложке 2 раза в день, утром и вечером);

2 ст. ложки смеси петрушки, корня пырея, цветущих верушек пустырника, цветков терновника и боярышника, почек тополя черного и корней спаржи (в равных частях) заварить 0,5 л кипятка и настоять 10—12 ч. Пить 3 раза в день по $\frac{3}{4}$ стакана за 30 мин до еды. Дополнительно на ночь на промежность накладывать компресс из свежего творога домашнего приготовления;

приготовить одну из двух смесей трав: 1) 10 г листа лещины, 8 г травы золотой розги, 10 г цветков боярышника, 10 г травы шандры, 20 г корневищ стальника, 15 г травы воробейника лекарственного, 12 г листа ясеня, 10 г травы донника лекарственного, 20 г корневищ лапчатки ползучей, 10 г травы вероники длиннолистной, 10 г травы подмаренника цепкого; 2) 10 г листа бадана, 10 г травы спорыша, 10 г травы одуванчика, 20 г корневищ солодки, 15 г травы воробейника лекарственного, 12 г травы окопника, 10 г листа лещины, 10 г листа каштана, 8 г травы дымянки лекарственной, 12 г створок фасоли.

Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипящей воды, настоять 1 ч, процедить и выпить в течение дня в четыре приема (между приемами пищи). Курс лечения 25-30 дней. Через 2-3 недели курс лечения повторить.

Приложение 1. СБОР И ЗАГОТОВЛЕНИЕ ТРАВ

Название растения	Месяц сбора	Действие	Съедобные части
Береза бородавчатая и пушистая	Апрель-май	Улучшает обмен веществ Выводит шлаки и соли	Листья
Гореч птичий	Июнь—сентябрь		
Донник белый	Июнь-август	Ветрогонное, противовоспалительное	Цветки Надземная часть
Душица обыкновенная			
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	Проти воспалительное, успокаивающее	Надземные части
Одуванчик лекарственный	Апрель-октябрь	Оздора вливает печень, желчегонное	Корни, листья
Мать-и-мачеха	Май-август	Отхаркивающее, противовоспалительное	Листья
Папоротник мужской	Апрель	Глистогонное Противовоспалительное, противоаллергическое, рассасывающее	Листья
Подорожник большой	Май-сентябрь		
Сныть обыкновенная	Май-август	Улучшает обмен веществ	
Тмин обыкновенный	Июнь-сентябрь	Ветрогонное, противовоспалительное	Семена
Тимьян (чабрец)			
Хвощ полевой	Апрель-май	Мочегонное, улучшает обмен веществ	Молодые побеги
Шиповник	Сентябрь-октябрь	Желчегонное	Ягоды

Травы следует собирать в сухую ясную погоду. Собранный сырьё 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. Затем высушить на подносах или в

лотках на свежем воздухе, 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.

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 покрупнее или есть целиком (недопустимо пропускать ее через мясорубку).

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.

Приложение 2. ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

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, красно-

дарского 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 теобромона, 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 часто 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.

Приложение 3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТОВ

Приготовление пророщенной пшеницы. 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 не был 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. Накрыть крышкой, остудить, добавить растительного масла и меда по вкусу. Пророщенную пшеницу рекомендуется есть ежедневно на завтрак.

Приготовление нектислого 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.

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 $\frac{1}{2}$ 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.

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.

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.

По желанию кашу можно заправить толчеными орехами, молотыми с кожурой семечками, медом или небольшим количеством варенья.

Приложение 4. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ В ЛЕЧЕБНЫХ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ (по Ф. Бириа)

Йоговские асаны наиболее эффективны в том случае, если выполняются в комплексе и с определенной последовательностью. Время выполнения предлагаемого комплекса 50-60 мин. Занятия рекомендуется проводить ежедневно. В приведенном на рисунке комплексе упражнений звездочкой отмечены позы, которые необходимо удерживать; время удержания поз дано в секундах.

Первый день

1. Уттхита Триконасана (2x20 с). Укрепляет мышцы ног, устраняет деформацию рук, ног, позвоночника, тонизирует тело, расширяет грудную клетку.

2. Паршваконасана (2x20 с). Тонизирует мышцы ног, устраняет жировые отложения в области талии и бедер, усиливает перистальтику кишечника.

3. Вирабадрасана 1 (2x20 с). Расширяет грудную клетку, увеличивает гибкость плечевого пояса, спины, шеи, укрепляет щиколотки и колени, уменьшает жировые отложения в области бедер.

4. Вирабадрасана 2 (2x20 с). Укрепляет мышцы ног и живота, улучшает эластичность мускулатуры ног и спины.

5. Ардха Чандрасана (2x20 с). Тонизирует поясницу, укрепляет колени, улучшает пищеварение.

6. Вирабадрасана 3 (2x20 с). Порождает гармонию, равновесие, умиротворенность и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, правильному протеканию беременности и благополучным родам, учит твердо стоять на подошвах, втягивать мышцы живота, делает более проворным тело, укрепляет дух; рекомендуется спортсменам, особенно бегунам, так как развивает силу и ловкость.

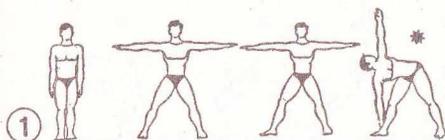
7. Паривритта Триконасана (2x20 с). Тонизирует мышцы ног и спины, а также позвоночник, увеличивает приток крови к пояснице, укрепляет мышцы живота.

8. Паршвоттанасана (2x20 с). Тонизирует органы пищеварения, устраняет сутулость.

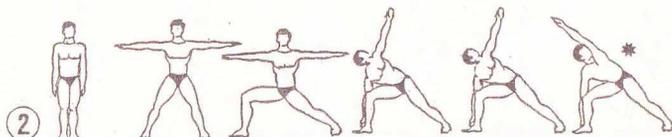
9. Празари́та Падоттанасана (30 с). Укрепляет мышцы ног, улучшает пищеварение, устраняет избыточную массу.

10. Падангустасана (30 с). Тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, а также функционирование печени и селезенки.

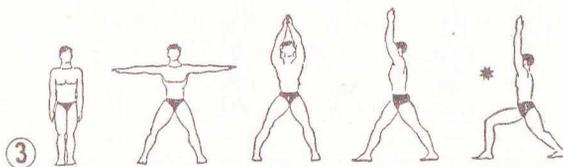
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ



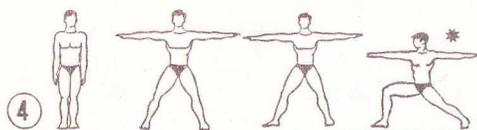
Уттхита Триконасана (2x20 с)



Паршваконасана (2x20 с)



Вирабадрасана 1 (2x20 с)

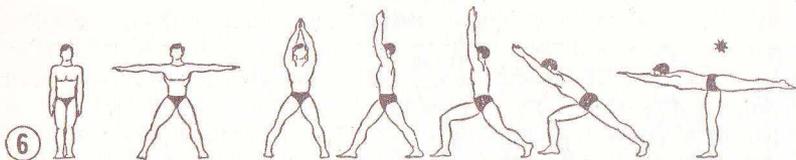


Вирабадрасана 2 (2x20 с)

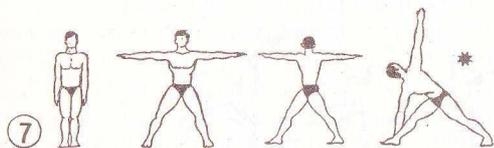


Ардха Чандрасана (2x20 с)

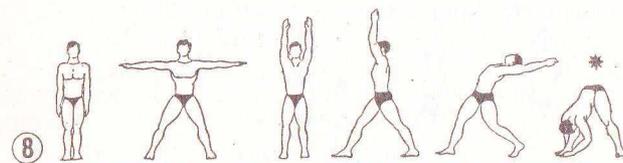
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ



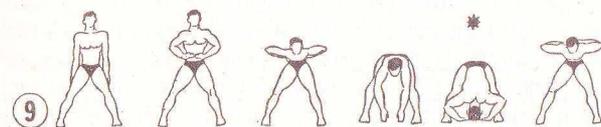
Ви́рабадрасана 3 (2×20 с)



Пари́веритта Трико́насана (2×20 с)



Парше́оттасана (2×20 с)



Празари́та Падо́ттасана (30 с)

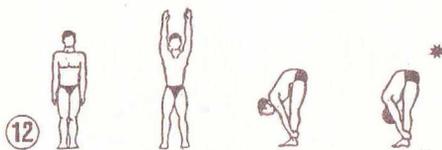


Пада́нгустасана (30 с)

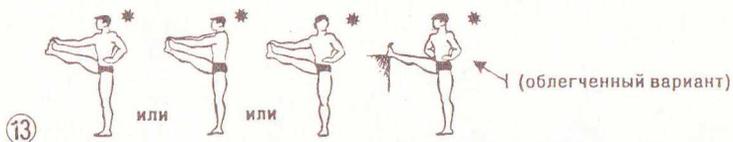
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ



Падахастасана (30 с)



Уттанасана (полная) (30 с)



Уттхита Хаста Падангустасана (2x30 с)

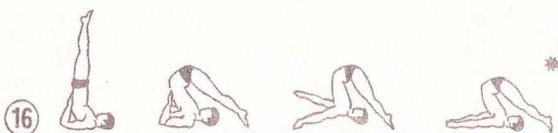


Супта Вирасана (60 с)

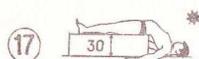


Саламба Сарвангасана (5 мин)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ



Халасана (3 мин)



Сету Бандха Сарвангасана (3 мин)

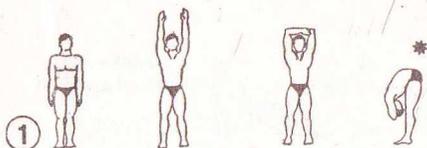


Йога Мудрасана (2х30 с)

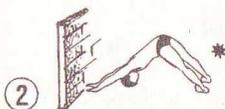


Шавасана (5–10 мин)

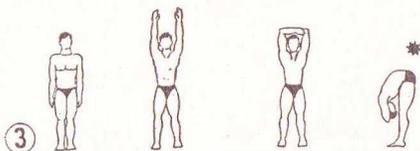
ВТОРОЙ ДЕНЬ



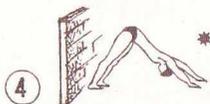
Уттанасана (руки скрещены) (30–60 с)



Адхо Мукха Шванасана (60 с) (руки у стены)



Уттанасана (руки скрещены) (30–60 с)

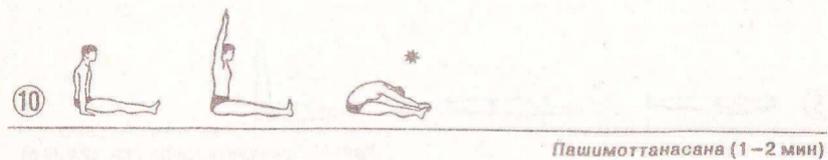
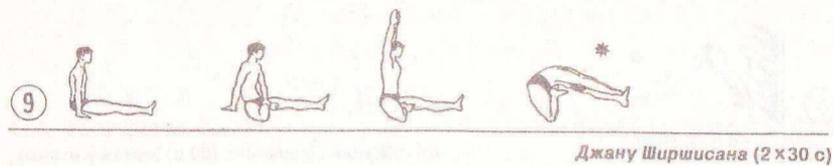
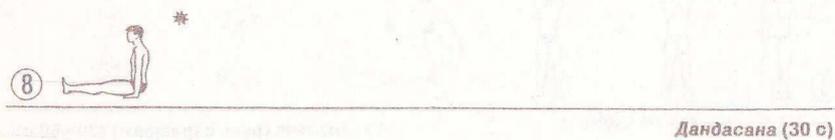
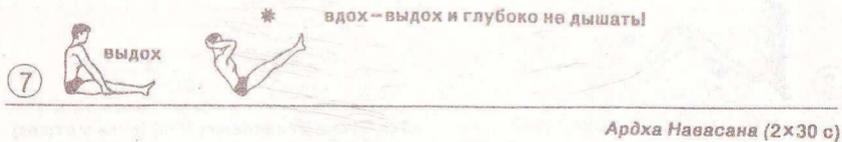
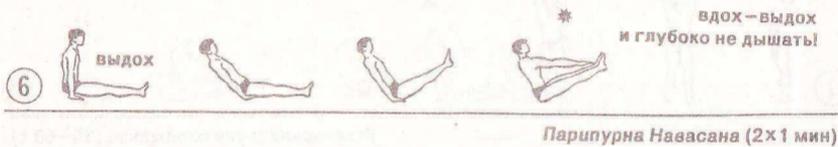


Адхо Мукха Шванасана (60 с) (пятки у стены)



Урдхва Празарита Падасана (2×20 с)

ВТОРОЙ ДЕНЬ



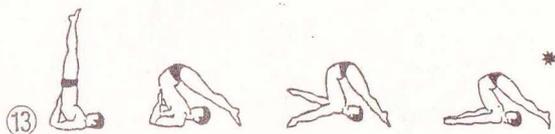
ВТОРОЙ ДЕНЬ



Баддха Кокасана (1–2 мин)



Саламба Сарвангасана (5 мин)



Халасана (3 мин)

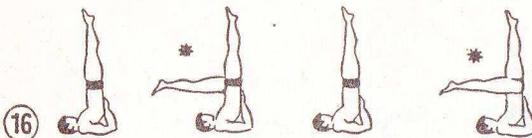


Карна Пидасана (30 с)

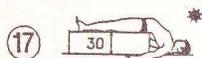


Шупта Кокасана (30 с)

ВТОРОЙ ДЕНЬ



Экапада Сарвангасана (2х30 с)



Сету Бандха Сарвангасана (3 мин)

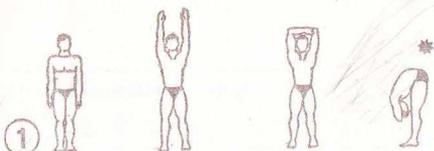


Йога Мудрасана (2х60 с)

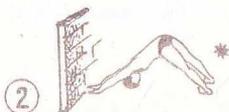


Шавасана (5–10 мин)

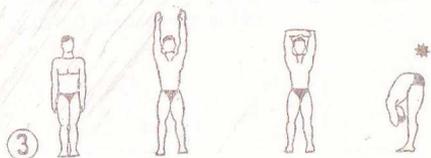
ТРЕТИЙ ДЕНЬ



Уттанасана (руки скрещены) (30–60 с)



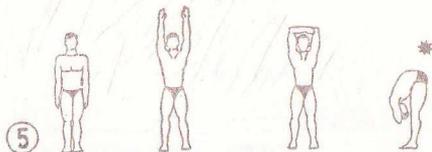
Адхо Мукха Шванасана (60 с) (руки у стены)



Уттанасана (руки скрещены) (30–60 с)



Адхо Мукха Шванасана (60 с) (пятки у стены)



Уттанасана (руки скрещены) (30–60 с)

ТРЕТИЙ ДЕНЬ



Ардха Шалабхасана (20 с)



Шалабхасана (20 с)



Ардха Макарасана (2x20 с)



Макарасана (20x20 с)



Чатуранга Дандасана (20 с)



Урдхва Мукха Шванасана (30 с)

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

12



*

Адхо Мукха Шванасана (30 с)

13



*

Уттанасана (30-60 с)

14



*

Саламба Сарвангасана (5 мин)

15



*

Халасана (3 мин)

16



*

Карна Гидасана (30 с)

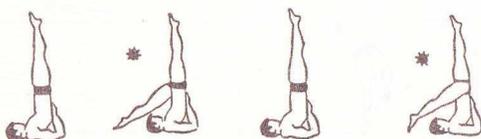
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

17



Шубта Конасана (30 с)

18



Экапада Сарвангасана (ногу на пол) (2х20–30 с)

19



Сету Бандха Сарвангасана (3 мин)

20



Йога Мудрасана (2х20–60 с)

21



11. Пада хастасана (30 с). Тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, укрепляет печень и селезенку.

12. Уттана сана полная (30 с). Устраняет боли в желудке, укрепляет печень, селезенку, почки, устраняет депрессию, успокаивает.

13. Уттхита Хаста Падангустасана с опорой (2x30 с). 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, придает невозмутимость и душевное равновесие.

14. Супта Вирасана (60 с). 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 при болях в ногах и сильной усталости ног (в последнем случае время выполнения 10-15 мин в сочетании с Саламба Сарвангасаной).

15. Саламба Сарвангасана (5 мин). Стимулирует деятельность желез внутренней секреции, укрепляет нервную систему, устраняет головную боль и бессонницу.

16. Халасана (3 мин). Эффект тот же, что и от Саламба Сарвангасаны; кроме того, поза омолаживает органы пищеварения, способствует выведению газов, устраняет боли в области спины.

17. Сету Бандха Сарвангасана (3 мин). Укрепляет мышцы шеи и позвоночника, улучшает работу нервной системы.

18. Йога Мудрасана (2x30 с). Усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры.

19. Шавасана (5-10 мин). Устраняет утомление и усталость, успокаивает нервы, снимает стресс.

Второй день

1. Уттана сана со скрещенными руками (30-60 с). Устраняет боли в желудке, укрепляет печень, селезенку, почки, устраняет депрессию, успокаивает.

2. Адхо Мукха Шванасана, руки у стены (60 с). 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.

3. У т т а н а с а н а со скрещенными руками (30-60 с).

4. А д х о М у к х а Ш в а н а с а н а , пятки у стены (60 с).

5. У р д х в а П р а з а р и т а П а д а с а н а (2x20 с).
Уменьшает жировые отложения в области живота, укрепляет поясницу, тонизирует органы пищеварения.

6. П а р и п у р н а Н а в а с а н а (2x1 мин). 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 в себе; воздействуя на пупочный центр (Наби чакра), повышает биоэнергетику.

Противопоказания : менструация и беременность, желудочно-кишечные заболевания, грыжа, острые боли в области поясницы, гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания.

7. А р д х а Н а в а с а н а (2x30 с). 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.

Противопоказания : те же, что и для упр. 6.

8. Д а н д а с а н а (30 с). Укрепляет позвоночник, расширяет грудную клетку.

9. Д ж а н у Ш и р ш а с а н а (2x30 с). Тонизирует печень и селезенку, улучшает деятельность почек.

10. П а ш и м о т т а н а с а н а (1-2 мин). Тонизирует внутренние органы, омолаживает позвоночник, улучшает пищеварение, увеличивает половую потенцию.

11. Б а д д х а К о н а с а н а (1-2 мин). Предупреждает заболевания почек, мочевого пузыря, предстательной железы, устраняет менструальные боли и оптимизирует менструальный цикл.

12. С а л а м б а С а р в а н г а с а н а (5 мин).

13. Х а л а с а н а (3 мин).

14. К а р н а П и д а с а н а (30 с). Дает отдых туловищу, сердцу, ногам, тонизирует позвоночник.

15. Ш у п т а К о н а с а н а (30 с). Тонизирует мышцы ног, укрепляет мышцы живота.

16. Э к а п а д а С а р в а н г а с а н а (2x30 с). Тонизирует мышцы ног, улучшает деятельность почек.

17. Сету Б ан д х а Сарвангасана (3 мин).

18. Йога Мудрасана (2 х 60 с).

19. Шавасана (5-10 мин).

Третий день

1. Уттанасана со скрещенными руками (30-60 с).

2. АдхоМукха Шванасана, руки у стены (60с).

3. Уттанасана со скрещенными руками (30-60 с).

4. АдхоМукха Шванасана, пятки у стены (60 с).

5. Уттанасана со скрещенным руками (30-60 с).

6. Ардха Шалабхасана (20 с). 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.

7. Шалабхасана (20 с).

8. Ардха Макарасана (2х20 с). Снимает боль в области поясницы и крестца, укрепляет мышцы спины и живота, корригирует искривление 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.

9. Макарасана (2х20 с).

10. Чатуранга Дандасана (20 с). Укрепляет мышцы рук, тонизирует органы брюшной полости и все тело, повышает умственную работоспособность.

11. Урдхва Мукха Шванасана (30 с). Омолаживает позвоночник, увеличивает подвижность спины, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

12. АдхоМукха Шванасана (30 с).

13. Уттанасана (30-60 с).

14. Саламба Сарвангасана (5 мин).

15. Хал аса на (3 мин).
16. Карна Пидасана (30 с).
17. Шупта Конасана (30 с).
18. Эка па да Сарвангасана, ногу на пол (2 x 20-30 с).
19. Сету Бандха Сарвангасана (3 мин).
20. Йога Мудра сана (2 x 20-60 с).
21. Шавасана (5-10 мин).

Приложение 5. ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Различные варианты психосоматической тренировки с большим успехом применяют известный пропагандист здорового образа жизни Михаил Михайлович Котляров; 80-летний доктор технических наук, руководитель Центра творческого долголетия в Москве Абрам Львович Хейн; кандидат медицинских наук, организатор многочисленных школ по естественным средствам и методам оздоровления Галина Сергеевна Шаталова и многие другие.

К основным средствам психосоматической тренировки относятся музыкальное сопровождение физической нагрузки, смехотерапия, самовнушение при выполнении физической нагрузки.

Известно, что психика и тело тесно связаны друг с другом. Психика в значительной мере обуславливает состояние тела, а состояние тела сказывается на психике. Вот почему так эффективны в профилактике и лечении заболеваний, в продлении активного долголетия комплексы физических упражнений, сочетающиеся с одновременным духовным воздействием.

Музыкальное сопровождение физической нагрузки. Этим средством особенно хорошо начинать оздоровительную тренировку. Например, выполнять бег на месте под любимые мелодии и песни. Под все упражнения в основной части занятия также рекомендуется подобрать соответствующие ритмические мелодии. Эффективность данного метода особенно наглядно проявляется при занятиях различными танцами и шейпингом (комплекс силовых и аэробных упражнений под музыкальное сопровождение).

Смехотерапия. Во время выполнения физических упражнений следует устранить напряженное и серьезное выражение лица с помощью улыбки. Старайтесь улыбаться даже в том случае, если на душе «кошки скребут», и положительный эффект наступит очень быстро. Не теряйте чувства юмора и в остальное время суток. Здоровый добрый смех - великий исцелитель душевных и физических ран, он способствует долголетию.

Самовнушение при выполнении физических упражнений. Этот метод применяется во многих оздоровительных системах (йога, у-шу и др.). Однако многие занимающиеся физической тренировкой его совершенно не используют и выполняют упражнения чисто механически. Вот формулы, которые успешно апробированы автором в течение длительного времени в школе здоровья дома отдыха «Монино» Московской области, а также на занятиях по физическому воспитанию со студентами Московского педагогического университета: «Только бег (плавание, йога, комплексная тренировка, силовые упражнения или другие средства) сделают меня молодым, здоровым и неутомимым на протяжении всей жизни»; «С помощью выполняемого комплекса я навсегда избавлюсь от своего заболевания»; «Этот комплекс упражнений сделает мою фигуру красивой и стройной»; «Занимаясь по этой системе силовой тренировки, я увеличу (или уменьшу) свои мышцы, бедра и т. д. до необходимых размеров» (мысленно представьте нужные формы). Из указанных формул следует выбрать наиболее подходящие и мысленно повторять их во время выполнения физических упражнений.

Для самовнушения без физической нагрузки можно воспользоваться разнообразными формулами, которые приведены в книге Н. Г. Сытина «Животворящая сила» (М.: Атомиздат, 1991, 440 с.).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. АнФ - здоровье. 1992. № 1, 2.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 1987. 63 с.
3. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 280 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988. 208 с.
5. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
6. Бауэр Э. С. Теоретическая биология. М. 1935. 122 с.
7. Бейтс У., Корбетт М. Улучшение зрения без помощи очков. М. 1990, 297 с.
8. Брегг П. Чудо голодания. // Искусство быть здоровым. М.: ФиС, 1990. С. 66-80.
9. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение, 1986, 207 с.
10. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. М.: Медицина, 1984. 320 с.
11. Ватанабе С. Рак можно предотвратить и вылечить: Пер. с англ. Сумы: МГИПП-Мрия, 1991. 39 с.
12. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985. 175 с.
13. Виру А. А., Юримяз Т. 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. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М.: ФиС, 1980. 296 с.
18. Дильман В. М. Большие биологические часы. М.: Знание, 1986. 256 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. Казначеев В. П., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. Л.: Медицина, 1980. 163 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. ЛеванОо В. А. Заболевания верхних дыхательных путей и органов слуха у спортсменов. М.: ФиС, 1986. 112 с.
27. Макаров Р. П. Физическая подготовка летчика ВВС. М.: Изд-во Мин. обороны СССР, 1979. 278 с.
28. Меерсон Ф. З. Пластическое обеспечение функций организма. М.: Наука, 1967. 106 с.
29. Мильнер Е. Г. Формула жизни. М.: ФиС, 1991. 112 с.

30. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. М.: ЦООНТИ-ФиС, 1990. 188 с.
31. Мотылянская Р. Е., Ерусалимский Л. А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. М.: ФиС, 1980. 96 с.
32. Посаль М. А., Посаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1959. 104 с.
33. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970. 479 с.
34. Озава Д. Макробиотика Дзен. Искусство долголетия, восстановления здоровья и омоложения. Свердловск, 1991. 95 с.
35. Петров В. К. Грация и сила. М.: Сов. спорт, 1989. 62 с.
36. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1978. 92 с.
37. Платен М. Учение о здоровье. Челябинск: Человек, 1991. 445 с.
38. Платонов В. И. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1986. 286 с.
39. Розенцвейг С. Красота и здоровье. М.: ФиС, 1985. 224 с.
40. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения. М.: Медицина, 1987. Т. I. 144 с.
41. Семакин В. И. Проблема секса и долголетия//Твое здоровье. 1990. № 8. С. 26-28.
42. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. М.: Медицина, 1990. 463 с.
43. Тарасов В. П., Бохановская А/ И. Сырая пища и ее приготовление. 300 рецептов. Ленинград, 1931. 87 с.
44. Теория и методика физического воспитания/Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. М.: ФиС, 1976. Т. 1. 303 с; Т. 2. 256 с.
45. Толкачев Б. С. Как бороться с астмой. М.: Советский спорт, 1989. 49 с.
46. «Чжуд-ши» - памятник средневековой тибетской культуры: Пер. с тиб. Новосибирск.: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. 349 с.
47. Шаталова Г. С. Спутники здоровья. Казань: Риюжурга, 1991. 32 с.
48. Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь. М.: МП «Ритм», 1991. 94 с.
49. Яковлев П. П. Биохимия. М.: ФиС, 1974. 344 с.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИТОТЕРАПИИ

- Абсцессы 205
Аденома 370, 371
Аллергия 155, 218, 222
Аллергия у детей 155, 156
Ангина 152-154, 288, 377
Ангина у детей 154
Анемия 178
Аритмия 177, 178
Артрит 209, 377
Атеросклероз 169-171
- Бессоница 277, 278
- Боль:
 в ногах 203
 в суставах 214, 215
 при менструации 353, 354
- Бронхиальная астма 213, 288, 289
- Бронхит 149—152, 289
- Бородавки 122, 216
- Бородавки подошвенные 216, 217
- Варикозное расширение вен 203-205
- Варикозный симптомокомплекс 203
- Волос выпадение 339, 341
- Воспаление легких см. *Пневмония*
- Воспалительные процессы застаревшие 122
- Вывихи 214
- Гастрит:
 с повышенной кислотностью 237
 с пониженной кислотностью 238
 с пониженной секрецией желудочного сока 238
- Геморрой 204, 234-236, 370
- Гепатит 244
- Гингивостоматит 283
- Гипертония 122, 175
- Глисты 247
- Глисты у детей 248
- Головная боль 122, 271, 272
- Грипп 147
- Грыжа пупочная у детей 301
- Депрессия 332
- Диабет 251, 252
- Диатез 122
- Диатез у детей 302, 303
- Десен кровоточивость 283
- Желудка заболевания инфекционные 144
- Желудочно-кишечного тракта заболевания 222, 289
- Желчного пузыря заболевания 122, 240, 241, 243
- Желчнокаменная болезнь, выведение камней 241, 242
- Запах изо рта 144, 283
- Запоры 122, 232, 233
- Зоб 144
- Золотуха 218, 302, 303
- Зубная боль 281
- Зуд 348
- Изжога 122, 238
- Икота 359, 360
- Иммунитета снижение 143, 144
- Импотенция 332, 368
- Инсульт 170
- Инфаркт 170
- Ишемия X 70
- Ишиас 200
- Кариес 282, 283
- Карбункулез 144
- Кашель 149 -151, 289
- Кашель у детей 151, 154
- Кишечные расстройства 247
- Кишечные расстройства у детей 302
- Кожные заболевания:
 грибковые 218
 хронические 144
- Коклюш 151, 155
- Колит 240, 241
- Коллагеновые заболевания 183
- Крапивница 218
- Лактации снижение 359
- Ларингит 152
- Ларингит у детей 154

- Лейкоз 184
Липома 217
Лихорадка на губах 155
Лишай 184, 377
Люмбаго 200
- Мастит 354, 377
Мастопатия 354
Мозоли 122, 217, 218
Моноклеоз 183
Морщины 347
Морщины на руках 346
Мочекаменная болезнь, выведе-
ние камней 246
- Насморк 148, 149
Насморк у детей 300
Недержание мочи ночное 246
Нейродермит 219
Нейродермит у детей 302
Нервно-эмоциональное напряже-
ние 143, 156, 222, 332
Ноготь вросший 219
Носа придаточных пазух забо-
левания 288
- Онкологические заболевания
122, 183-185
Остеохондроз 200, 201, 374
Отечность ног 209, 211, 212
Отит 288
Отит у детей 301
Отложение солей 207, 209, 377
- Падагра 209, 211
Панариций 205
Панкреатит 240
Пародонтоз 283
Перхоть 341
Печени заболевания 143, 144,
149, 242, 243
Пигментные пятна 217, 348
Пневмония 289
Пневмония хроническая 213
Поджелудочной железы заболева-
ния 240
Поджелудочной железы заболе-
вания у детей 302
Половых органов заболевания
инфекционные 370
Поликистозы почечные и легоч-
ные 144
Потеря голоса 152, 289
Почек заболевания 149, 244,
245
Почечнокаменная болезнь, раст-
ворение камней 246
- Потливость ног 213, 214
Простатит 369
Простуда 122, 147, 148
Прыщи 347, 348
Прямой кишки трещины 236
- Радикулит 122, 200
Радикулит хронический 201
Раздражение кожи лица 347
Раздражение кожи у детей 301
Раны инфицированные 205
Раны незаживающие 203
Растяжение суставов 214
Расширение мелких капилляров
вен 203
- Рвота 122
Ревматизм 200, 207, 212, 213
Ринит 288
- Склероз 122
Спондилез 209
Старение 321, 322
Стенокардия 170
Судороги 215, 216
- Трещины на пятках 219
Тромбофлебит 151, 152, 204,
206
Туберкулез 151, 152
Тугоподвижность в суставах 215
- Угри 347, 348
Ушибы 214
- Фибромиома 354
Флегмона 205
Фурункулез 144, 205, 218
Фурункулы 154, 155
- Холестистит 243
- Церебросклероз 170
Цистит 244
Цирроз печени 243, 244
- Чирьи 154, 155
- Шпора 206, 207
- Экземы 122, 218, 219
Экземы у детей 302
Эндодермит 184
Эрозия шейки матки 184
- Язва желудка и 12-перстной
кишки 239, 240
Язвы на коже 184
Язвы трофические 205
Яичников воспаление 184
Ячмень 155

Справочное издание

Белов Виктор Иванович

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

Молодость до ста лет

Редактор Н. П. Лысова

Художник Н. В. Носов

Художественный редактор Н. В. Носов

Технический редактор В. В. Лебедева

Корректоры М. В. Черняховская, Л. В. Лазуткина

ИБ № 2952

Сдано в набор 04.12.92. Подписано в печать 17.08.93.
Формат 60x84/16. Бумага тип. № 1. Гарнитура Пресс-Роман.
Печать офсетная. Уел. печ. л. 23,25. Уел. кр.-отг. 23,48.
Уч.-изд. л. 26,48, Тираж (допечатка) 50 000 экз.
Заказ № 1471. С 67.

Ордена «Знак Почета» издательство «Химия»
107076, Москва, Стромынка, 21, корп. 2.

Московская типография № 11
Министерства печати и информации Российской Федерации.
113105, Москва, Нагатинская ул., 1.