

2012-06-17 **Советы по оздоровлению от доктора Валерия Апарина**

ДЫХАНИЕ.

Тысячи лет люди дышали глубоко и ритмично. Глубокое и полнеё дыхание обеспечивает организм кислородом. "Пока дышу-живу". Многие сердечные и другие болезни - от недостатка кислорода. Это доказано наукой и практикой. Всякое расширение грудной клетки должно сопровождаться глубоким вдохом. Особенно важно глубокое дыхание, полное и ритмичное, в физической работе.

Вредно поверхностное и редкое дыхание. Вредна парадоксальная дыхательная гимнастика. Дышите глубже! Вы взволнованы. Ритмичное и глубокое дыхание влияет на психическую деятельность, успокаивая человека.

ПИТАНИЕ.

Полнеть - значит стареть, дряхлеть. Излишнее питание – это атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ведущие к смерти. Питание должно быть полноценным, сбалансированным. Почитайте книги "Беседы о питании" А.А. Покровского. Важна мелочно-растительная пища. Вред молока - это умышленное искажение истины.

Есть надо не досыта. Заканчивайте есть, когда еще можете съесть. "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу". Не переедать. Воспитывать, тренировать себя к перенесению голода. Не перекармливать, не пичкать маленьких детей, ожиревших уже до рождения. Вреден избыток сахара- он ведет к сахарному диабету. Приучитесь пить без сахара чай. Меньше соли, которая особенно вредна при сердечно-сосудистых заболеваниях. Больше овощей, фруктов. Лучше есть местную традиционную пищу, свои продукты, чем заморскую экзотику. Нужно соблюдать посты, тренировать душу и тело ограничением. Обычное питание с соблюдением хотя бы

небольших постов - и не будет никаких шлаков.

Общеизвестна роль витаминов. Но мы забыли старинные народные способы обеспечения витаминами. Выращивайте лук, чеснок, морковь, капусту. Прекрасные салаты: редька, свёкла, морковь.

ДВИЖЕНИЕ.

Оно включает в себя: I. Физический труд;

II. Физическая культура: гимнастика, игры, лыжи, плавание и для укрепления здоровья.

III. Занятия различными видами спорта для здоровья.

Движение - это жизнь! Все за движение, но мало двигаются. Лень сильнее человека. Люди разучиваются трудиться. Многие на себя берут машины. Только в последние 10-15 лет в связи с началом массового строительства дач люди среднего возраста и старшего поколения, вспомнив военное и послевоенное детство начали работать, трудиться и несмотря на трудности, отсутствие регулярности и многое другое - это полезно для здоровья, жизни. Люди просят участки в 15-20 соток, чтобы обеспечить себя всем необходимым, как во время войны. В этом спасение. Любой разумный физический труд в радость. Надо с детства приучать детей к труду - не баловать. Мальчики должны уметь косить, возить на себе, стирать, полоть. Девочки стирать и др. Земли покопал - утомился, деревья перубил - отдохни.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Утренняя гимнастика. Обязательно хотя бы короткую утреннюю гимнастику в сочетании с самомассажем, умывание. Принцип утренней гимнастики - проработка движений во

всех суставах, легкая нагрузка для мышц, сухожилий, связок. Величина нагрузки, характер и объем движений в зарядке определяются с учетом индивидуального состояния занимающегося и возрастом: детям игры, старшему поколению - гимнастику. Важно соблюдать принцип постепенности. Заниматься в трусах, при открытой форточке. Уже во время занятия появляется бодрость, улучшается настроение.

Хорошо приучить себя делать зарядку на свежем воздухе. После зарядки душ.

Здоровье в порядке-спасибо зарядке! Делать зарядку до старости лет, лучшего средства от старости нет! К сожалению, большинство людей не занимается утренней зарядкой, даже взрослые, выздоровев и окрепнув после болезни, несмотря на настойчивые рекомендации врачей, не занимаются утренней зарядкой. Некогда - объясняют занятостью, делами, а сами вечером часами смотрят телевизор, впустую тратят время. На сон - 8-9 часов. К утренним часам нужно готовиться вечером, чтобы успеть спокойно все сделать, нравственно и физически в хорошем состоянии начинать рабочий день.

ХОДЬБА.

Полезна всем и в любом возрасте. Больше ходить, меньше сидеть. Ведь в прошлом веке писатели, композиторы и другие работали стоя за конторкой.

Сидение само по себе вредно, т.к. способствует развитию остеохондроза, геморроя, запора, варикозного расширения вен. А ведь все люди любят ходить - так давайте ходить. Ходьба укрепляет сердце, легкие, мышцы и организм в целом. В ходьбе человек укрепляет нервы, психику, приходят новые мысли, планы. Во время ходьбы можно заниматься гимнастикой, тренировать дыхание, проводить самомассаж. На Руси ходьба была широко распространена — в поле и с поля, паломничество к святым местам. Важен темп работы, т.е. количество шагов в минуту, ходите по лестнице наверх, только сразу не останавливайтесь. Глубоко дышите. Бег трусцой или медленный бег - занятие с более интенсивной нагрузочной. Бегать начинайте только после медицинского обследования у врача. Важно соблюдать постепенность: вначале бег чередовать с ходьбой, в любом случае лучше бегать медленнее, но дольше. Спешим не спеша, не входим в азарт. Бегать можно на месте в комнате, в коридоре, на лестничной площадке, во дворе, в саду.

ЛЫЖИ

Зимний лес, снег - очаровывает и завораживает, лыжные прогулки дают колоссальный заряд энергии, хорошо укрепляют организм. Ходите на лыжах, у каждого в семье должны быть лыжи. Лыжи наш русский, народный вид спорта. Одеваться по погоде. Брать о собой еду, чай. Став на лыжи, так же как и в ходьбе и беге, человек быстро духовно молодеет.

Только не переоценивайте себя, т.к. физическое, клиническое и функциональное укрепление организма происходит позже.

ПЛАВАНИЕ.

Все должны уметь плавать, учиться с детства как можно быстрее. Должны учить мать, отец, братья и сестры, а потом плавайте на здоровье. Плавать только трезвым. Выпившими даже не входить в воду - остановка сердца и смерть. Не нырять в прыжке - смерть ныряльщиков - перелом в шейном отделе позвоночника с разрывом спинного мозга. С водой не шутить.

И в заключение об алкогольных напитках. Если Наполеон и Гитлер не могли нас победить оружием, то сейчас наши враги хотят привести русский народ к гибели через пьянство. Почти во всех газетах публикуется заметки о пользе пива и вина, что малые дозы алкоголя предупреждают атеросклероз. Это чушь. Алкоголь - это наркотик, к нему быстро развивается тяга и привычка, человек пропивает все, совершает преступления и гибнет. Недавно первый зам. министра здравоохранения России Г. Онищенко сообщил, что у нас в стране 2.3миллиона алкоголиков. Ежегодно от пьянства умирает около 260 тысяч человек. Не пейте сами, Отвлекайте других от выпивок. "Трезвитесь и бодритесь", как говорил Иисус Христос. Нам нужно выжить и одержать победу над собой, а это, в свою очередь, поможет победить внутренних и внешних врагов Отечества, вернуть достойную жизнь.

В.Е. Апарин,

врач