



- Программа планирования здоровья -



Анатолий Игоревич Талалакин

- ШКОЛА ПЛАНИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ -

пособие для заслуженных больных

I уровень

МОСКВА 2004



- Программа планирования здоровья -



От автора

Дорогие друзья!

Вы держите в руках уникальное пособие по планированию собственного здоровья. Безусловно, многое, описанное на страницах этой книги, вы уже знаете: о чем-то читали, что-то где-то слышали, чем-то пытались заниматься. И вот в очередной раз, открывая новую книгу, вы с упоением начинаете надеяться на исцеление. Вы привыкли ждать чуда. Вам нравится получать все и сразу. Ах, да! Вы устали болеть. Вы измучены немощью. Вы – заслуженные ветераны всевозможных хворей и напастей. Вы – поедатели хитроумных снадобий и знатоки целебного зелья. Вы – ходячие знахарские энциклопедии. Даже не ждите, что я буду с вами серьезен и учтив. И уж подавно, я не намерен лечить вас. Если что-то и может с вами произойти, то оно произойдет изнутри в результате ваших осознанных усилий. Здоровье сродни знанию – его нельзя купить, но ему можно научиться, тогда оно будет с вами всегда. В противном случае приобретайте диплом об окончании курсов усовершенствования здоровья и вешайте его на самое видное место – пусть гости обзавидуются!





- Программа планирования здоровья -



Глава 1.

Существует множество разных привычек.

Лучшая из них

ПРИВЫЧКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

- proctology.narod.ru -

Теперь о том, чем мы с вами будем заниматься. Если вы действительно хотите быть здоровыми, если вам надоело плестись вслед за болезнью, если вы готовы работать над собой 24 часа в сутки без скидок на возраст, усталость, лень, отсутствие денег и времени, тогда вперед без промедления!

Шаг 1. Чтобы что-то получить, в первую очередь нужно определиться:

1. Что вам мешает жить, причиняя дискомфорт?
2. От чего вы хотите избавиться и что приобрести взамен?
3. Чем вы готовы пожертвовать ради достижения своей цели - временем, деньгами, комфортом, привычками?
4. Для чего вам все это нужно?

Если вы честно ответили на все вопросы – полдела сделано! Теперь вы знаете: **что** вам надо, **для чего** оно вам и **какую цену** вы готовы заплатить за это. Ну как, уже легче? Если нет, значит не удалось побыть откровенным один на один с самим собой. Отсюда неопределенность, неуверенность, раздражение. В таком случае второй шаг делать **категорически запрещаю!**

НЕ ВЛЕЗАЙ! УБЬЕТ!

- proctology.narod.ru -

Настоятельно рекомендую научиться делать первые шаги, чтобы в дальнейшем не хромать, а идти по жизни уверенной грациозной походкой!

Шаг 2. Не смотря ни на что ты продолжаешь читать эту книгу. Твое решение измениться достойно всяческого уважения. Теперь мы по одну сторону баррикады. И значит уже не так одиноко, не так тоскливо, не так страшно. Но пока мы говорим на разных языках. Ты все еще продолжаешь мыслить «прошитыми» в тебя медицинскими диагнозами. В твоей голове огромные рекламные щиты с информацией о самом новом, современном, эксклюзивном, уникальном и сенсационном. Как шоры на глазах эти обрывочные сведения. Они действуют на тебя как антидепрессант: «Положи в рот таблеточку и забудь о своих проблемах». Ты думаешь... Нет, ты уже не думаешь чужими мыслями! Кажется, ты, наконец, начинаешь понимать, что...



- Программа планирования здоровья -



ПОКА КАША В ГОЛОВЕ И В ЖИЗНИ МЕСИВО

- proctology.narod.ru -

Есть простой план достижения успеха в любом начинании:

Шаг 1 – принять решение – это даст толчок,

Шаг 2 – обрести знания – знания дадут силу, ясность, уверенность в себе,

Шаг 3 - начать действовать – действие даст эффект,

Шаг 4 – проявить настойчивость – настойчивость приведет к успеху!

Итак, шаг второй сводится к обретению знаний и сведению их в единую систему. Вот здесь я твой помощник, ибо третий и четвертый шаги ты будешь делать уже сам. Так что впитывай информацию, пропускай через себя, анализируй. Хочу предостеречь от ошибки – не зависай здесь долго! Понял и сразу начал действовать! Достиг первых результатов и настойчиво прешь вперед! Ничто тебя не может остановить. Окружающие слышат, как ты чеканишь шаг, и с восхищением смотрят вслед – и откуда у него столько силы, уверенности, здоровья?!

ТЫ ПОБЕДИШЬ БОЛЕЗНЬ СВОЮ

- proctology.narod.ru -

Завтра ты идешь в первый класс

- Школы планирования здоровья -

Не забудь прописи и дневник!





- Программа планирования здоровья -



- ОБУЧЕНИЕ -

День первый

ФИО _____, _____ г.р.

Рост _____ см, вес _____ кг, АД ____ / ____ мм рт.ст.

Для начала заполни таблицу и повесь ее на самое видное место!	Цель:
Основные проблемы со здоровьем: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____ _____ _____	Задачи: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____ _____ _____
Жертвенник: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____ _____ _____	Чего ради?

Какие мысли возникли у тебя при заполнении таблицы?



- Программа планирования здоровья -



А теперь разберись со своим образом жизни и характером питания:

Количество выпиваемой за сутки жидкости?	0.5 л	1 л	1.5 л	2 л	2.5 л	3 и более
Доля растительной пищи (овощи, фрукты) в суточном рационе	1\5	1\3	1\2	2\3		
Кратность приемов пищи	1 р\д	2 р\д	3 р\д	4 и более		
Любимые продукты и блюда:						
Нелюбимые продукты и блюда:						
<p><i>Редко используемое – зачеркнуть, часто используемые – обвести.</i></p> <p>Колбасы, консервы, копчености, полуфабрикаты, рафинированная пища, сдоба, хлебобулочные изделия, соль, сахар, сладости, лимонад, алкоголь, курение.</p>						
ПОДРОБНЫЙ НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЙ СУТОЧНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ с указанием времени приема пищи и меню						
Подъем в _____ часов						
ЗАВТРАК время	<i>Состав меню:</i>					
В промежутке между завтраком и обедом						
ОБЕД время	<i>Состав меню:</i>					
В промежутке между обедом и ужином						
УЖИН время	<i>Состав меню:</i>					
Отход ко сну в _____ часов			Продолжительность сна		_____ часов	
Физическая нагрузка, спорт?						



- Программа планирования здоровья -



Догадливый понял, в чем секрет теста. Для остальных вывешиваю таблицу-загадку:

**«КУДА ВКЛАДЫВАТЬ СВОИ УСИЛИЯ, ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»**

Факторы, определяющие здоровье:
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ 15%
СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ 15%
СОСТОЯНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ 20%
- ОБРАЗ ЖИЗНИ - 50% ПИТАНИЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
Факторы определяющие здоровье!!!

Эти данные приводятся во всех медицинских учебниках, но о них почему-то очень часто забывают. Если у тебя все в порядке с математикой и логикой, прикинь, что ты в состоянии изменить в своей жизни сам. Старые врачи говорили: «Если заболел – смени образ жизни и характер питания, займись спортом, начни закаливаться, откажись от вредных привычек! Если не помогло – измени, хотя бы временно, место жительства. Если и это не помогло – найди хорошего врача. И только, если нет эффекта от терапии – обращай к хирургу!» Не правда ли, сегодня все наоборот – сначала режемся у светил, потом подлечиваемся и лишь затем задумываемся, а не дураки ли мы? Если конечно задумываемся...

Закончи первый день обучения вечерней прогулкой и почести интенсивно репу!)))



- Программа планирования здоровья -



День второй

Сегодня тебе предстоит оценить свой статус здоровья:

В рубрике «Статус» пиши, насколько часто в твоей жизни присутствует тот или иной компонент (**Н**икогда, **Р**едко, **Ч**асто, **В**сегда). Попробуй самостоятельно скорректировать свой статус: добавить (↑), снизить (↓). Буду проверять и править красной ручкой нещадно!

Критерий	Компонент	Статус	Коррекция	Правка
Жидкость	Вода			
	Минеральная вода			
	Соки фруктовые			
	Соки овощные			
	Супы на овощном отваре			
	Супы на мясном бульоне			
	Молоко			
	Кисломолочные продукты			
	Кофе			
	Чай черный			
	Чай зеленый			
	Травяные чаи, отвары			
	Лимонады, фанга, кола			
	Водка			
	Коктейли			
	Пиво фильтрованное			
	Пиво нефильтрованное			
	Вино полусладкое			
	Вино сухое			
Шампанское				
Другое				
<i>Рекомендации</i>				
Углеводы	Фрукты			
	Овощи			
	Зелень			
	Крупы			
	Хлеб белый			
	Хлеб черный			
	Хлеб с отрубями			
	Хлеб злаковый			
	Клетчатка, отруби			
	Сдоба			
	Сахар, сладости			
	Заменители сахара			
	Другое			
<i>Рекомендации</i>				



- Программа планирования здоровья -



Жиры	Животные жиры, свиной жир, жирные сорта мяса (свинина)			
	Масло сливочное			
	Маргарины			
	Гидрогенизированные жиры			
	Оливковое масло			
	Подсолнечное масло			
	Льняное масло			
	Рыбы холодных морей			
	Другое			
<i>Рекомендации</i>				
Белки	Мясо (свинина)			
	Мясо (говядина)			
	Мясо куриное (грудка)			
	Мясо куриное (ножки, крылья)			
	Субпродукты			
	Рыба			
	Морепродукты			
	Яйцо			
	Орехи, семечки			
	Крупы			
	Консервы, сосиски, сардельки, пельмени, полуфабрикаты			
	Другое			
<i>Рекомендации</i>				
Особенности приготовления, употребления пищи	Жаренная			
	Копченая			
	Острая			
	Тушеная			
	Отварная			
	Протертая			
	На пару			
	Ем на ходу, набивая рот			
	Сухомятка			
	Общепит			
	Домашнее приготовление			
	Чтение, телевизор, разговоры, отрицательные эмоции во время еды			
	Съедение			
	Вегетарианство			
	Специи			
Другое				
<i>Рекомендации</i>				



- Программа планирования здоровья -



Вредности на работе и дома, вредные привычки	Радиация			
	Токсические продукты			
	Тяжелые металлы			
	Работа у компьютера			
	Соседство с производством			
	Вибрация, шум			
	Курение			
	Алкоголь			
	Другое			
<i>Рекомендации</i>				
Психический статус	Эмоционально лабилен			
	Хр. усталость			
	Стрессы постоянные			
	Срывы			
	Депрессия, апатия			
	Трудно засыпаю			
	Плохой сон			
	Заиклен на своем самочувствии			
Другое				
<i>Рекомендации</i>				
Физическая нагрузка, тренировки	Утренняя гимнастика			
	Спорт			
	Зал			
	Бассейн			
	Закаливание			
	Баня, сауна			
	Бег			
	Танцы			
	Велосипед			
	Ролики			
	Тренажеры			
	Шейпинг			
	Сидячий образ жизни			
Другое				
<i>Рекомендации</i>				
Стул	Шарики			
	Колбаска			
	Замазка			
	Кашица			
	Жидкий			
	Примесь слизи			
	Примесь крови			
	Пропускание позывов			
	Сдерживание газов			
	Тужусь			
	Слабительные			
	Клизмы			
	Другое			
<i>Рекомендации</i>				



- Программа планирования здоровья -



Ну как, уже что-то прояснилось? Или нужна правка? Тогда продолжим.

Даже слепому видно, что с питанием у тебя проблемка. Как не-ааа? А чего тогда читаешь? Весело?)) - Ну тогда для пущей радости поразмысли над текстом из Священного писания. Имеющему Уши этого будет достаточно, чтобы правильно спланировать свой стиль питания! Имеющему Голову, чтобы Ей есть, остается Ей есть)))

Итак

- Апокрифическое Евангелие мира от ессеев -

Питайтесь плодами деревьев, зерном и полевыми травами, молоком животных и пчелиным медом. Вся остальная пища ведет к греху, болезни и смерти.

Не смешивайте одну пищу с другой, чтобы пиршество ваше не превратилось в гниющее болото.

Удовлетворяйтесь двумя-тремя видами пищи.

И когда вы принимаете пищу, никогда не ешьте досыта. А также осмотрительно относитесь к количеству пищи во время еды; из количества, дающего впечатление сытости, съешьте не более одной трети. Пусть вес вашей ежедневной пищи будет не менее одной мины (0.5 кг), но остерегайтесь, чтобы он превзошел две мины (1 кг).

Принимайте пищу только тогда, когда солнце достигнет зенита, а во второй раз после заката.

Не потребляйте нечистой пищи, привезенной из дальних стран, а только ту, что дают вам ваши деревья.

Каждый раз во время еды дышите медленно и глубоко. И особенно хорошо прожевывайте свою пищу зубами до того, пока она не станет жидкой.

Ешьте медленно.

Не ешьте, когда дух ваш раздражен, но особенно, не имейте плохих мыслей, полных зависти к кому бы то ни было.

На седьмой день не принимайте пищи, а живите лишь Божиим словом.

Избегайте всего слишком горячего и слишком холодного.

И пусть не доставляют вам радости никакие возлияния и никакие курения.

И примите в себя самого могущественного из ангелов Божиих, ангела труда, и трудитесь. Ибо все то, что обладает жизнью, должно двигаться.

Тогда пища даст вашему телу силу и молодость, и болезнь не коснется вас.

- III в. от Р.Х. -

Лучше и не скажешь, не правда ли?

Закончен второй день обучения. Завтра мы будем изучать самую интимную область взаимодействия человека с окружающим миром, так что выпись хорошенько! Угу?!)))



- Программа планирования здоровья -



День третий

Ты выспался? Точно? Тогда вперед!

Самый интимный контакт человека с окружающим физическим миром происходит через... А ты о чем подумал? Правильно – через рот!))) Что делает ребенок со своим миром? Да, сначала рассматривает его. Потом ощупывает. И в заключении всего что? Вот именно – тянет в рот! Все что угодно – еду, игрушки, свой палец. Зачем? Рот это дверь в интимные глубины человека – туда, где происходят поистине алхимические чудеса: где сложные вещества расщепляются на простые, после чего, пройдя через эпителиальный барьер, поступают в сложнейшую биохимическую лабораторию печени, и преобразуются в новые вещества – кирпичики человеческого организма. Человек подобен реке, а пища – воде в ней. Чем лучше вода – тем чище река! Вода – энергия реки.

У реки есть свои правила:

Если реке не хватает воды – она пересыхает, ее мощь ослабевает.

Если увеличивается приток воды, а отток остается прежним – река выходит из берегов и болеет до тех пор, пока не восстановится естественное равновесие.

Если течение воды в реке замедляется – река зацветает и засоряется.

Если в реку сливают нечистоты – все живое в ней умирает.

Чтобы вылечить реку – нужно очистить ее от тины и ряски, убрать со дна все, что накопилось и мешает нормальному течению воды, прекратить лить в реку нечистоты, напоить ее чистой водой, любить реку и заботиться о ней!

А теперь о том, как помочь твоей реке быть чистой, быстрой, мощной и красивой. Все начинается с простых правил питания. Это основа основ!

- Рот не набивай -

Слюна должна пропитать пищу

- В торопях не глотай -

Во рту начинается процесс пищеварения:

- происходит анализ пищи на составные элементы (Белки-Жиры-Углеводы),
- подается команда желудку, поджелудочной железе, желчному пузырю, двенадцатиперстной кишке о составе пищи и подготовке необходимых для ее переваривания ферментов,
- начинается расщепление углеводов амилазой слюны



- Программа планирования здоровья -



- Пережевывай до однородной массы -

- Механическое измельчение пищи во много раз увеличивает площадь ее соприкосновения с пищеварительными ферментами, что приводит к наиболее адекватному перевариванию и снижает нагрузку с ферментативных систем (желудок, поджелудочная железа, 12-перстная кишка, желчный пузырь, печень).
- Если пища недостаточно измельчена и не успевает полностью расщепиться пищеварительными ферментами, то в более низких отделах кишечника она становится питательным субстратом патогенной бактериальной флоры, что приводит к повышенному газообразованию (брожение), интоксикации (гниение), аллергизации токсинами, дисбактериозу, запорам или поносам, развитию воспалительных процессов в кишечной стенке, дисплазии кишечного эпителия = предраковое состояние, аденоматозным изменениям в слизистой (рост полипов), отеку и воспалению тканей анального канала (геморрой, трещины, свищи).
- При расщеплении непережеванной пищи в связи с небольшой площадью ее соприкосновения с ферментами и увеличением времени переваривания происходит более длительный контакт соляной кислоты, ферментов поджелудочной железы со слизистой желудочно-кишечного тракта, что приводит к ее воспалению (развитие гастрита, дуоденита, панкреатита, энтероколита), а в дальнейшем и «самоперевариванию» (язва желудка, 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит).

- Ешь медленно -

- Эффект насыщения наступает спустя 20 минут от начала приема пищи, а длится тем дольше, чем больше вы съедаете продуктов, медленно высвобождающих энергию (углеводов). Поэтому, можно насытиться меньшим количеством правильных продуктов, если есть их медленно, хорошо пережевывая и наоборот, жадно проглатывая пищу в течение быстрого времени (менее 20 мин) не ощущать насыщения и лишь потом, почувствовав тяжесть в желудке, слабость, сонливость, понять, что переел.

- Не запивай пищу водой -

- При этом происходит разбавление и снижение концентрации ферментов, что приводит к ухудшению усвоения пищи.
- Тщательно пережеванную и хорошо пропитанную слюной пищу запивать не придется.
- Слюна – фермент. Вода – растворитель.
- Воду пей в течение дня, но не во время еды!



- Программа планирования здоровья -



- Не смешивай несовместимую пищу -

- Расщепление белков начинается в желудке в кислой среде (Соляная кислота, пепсиноген, пепсин) до пептидов, продолжается в 12-перстной кишке в щелочной среде под действием протеаз до дипептидов и пептидаз тонкой кишки до аминокислот.
- Жиры проходят желудок транзитом и начинают расщепляться под действием желчи (печень, желчный пузырь) и липаз (поджелудочная железа) в 12-перстной и тонкой кишке (щелочная среда). Тормозят переход следующих порций пищи из желудка в 12-перстную кишку.
- Углеводы начинают расщепляться в ротовой полости под действием амилазы слюны (щелочная среда), далее под действием амилазной пропитки (щелочная среда) продолжается расщепление в желудке до полисахаридов. Чем выше кислотность в желудке, тем быстрее тормозится переваривание углеводов. В 12-перстной и тонкой кишке происходит дальнейшее расщепление углеводов амилазой поджелудочной железы до ди- и моносахаридов.

- Сладости убивают -

- Легкоусвояемые углеводы рафинированных продуктов (сахар, сдоба, белый хлеб, торты, пирожные, сладости) быстро поступают в кровь не оказывая прокинетиического действия на моторику ЖКТ, быстро повышая уровень глюкозы в крови и устраняя чувство голода, что приводит к замедлению моторики толстой кишки и развитию запоров.
- Постоянный высокий уровень сахара в крови повышает нагрузку на поджелудочную железу, увеличивает выработку инсулина, обеспечивающего проникновение глюкозы в клетки. При недостаточности последнего возникает инсулинодефицитный сахарный диабет I типа. При длительной сахарной нагрузке, возникает защитный механизм клетки, направленный на снижение поступления глюкозы из крови в клетку за счет выработки толерантности инсулиновых рецепторов клетки к инсулину (развивается инсулинотолерантный сахарный диабет II типа).
- Сахара в просвете кишки усиливают бродильные процессы (метеоризм), способствуют росту патогенной флоры, что приводит к дисбактериозу и его дальнейшим последствиям.



- Программа планирования здоровья -



- Растительные волокна – спасители -

- Продукты с высоким содержанием малоперевариваемых углеводов (растительные волокна) ускоряют транзит по ЖКТ, удерживают жидкость в просвете кишки, формируют каркас калового комка, сорбируют токсины, бактериальные клетки и продукты их распада, уменьшают время контакта агрессивных факторов (токсины, канцерогены, желчные кислоты) со стенкой кишки – профилактика запоров, воспалительных заболеваний, дисбактериоза, дисплазии эпителия, роста полипов, рака толстой кишки.

- Ешь соразмерно энерготратам -

- Если количество энергии поступающей с пищей превышает уровень энергозатрат организма, то тело начинает накапливать энергию про запас в виде наиболее энергоемкого материала – жиров! Наступает увеличение массы тела и ожирение.
- Если накопленная про запас энергия не расходуется (физическая нагрузка не возрастает), то организму приходится перестраивать работу сердечнососудистой системы, направляя ее на обеспечение питанием жировых клеток (складов жира), усиливая доставку крови к увеличившемуся микроциркуляторному руслу жировой ткани путем повышения системного артериального давления (развитие гипертонической болезни), развития синдрома энергетического обкрадывания жизненноважных органов.
- Избыток жиров в организме приводит к развитию атеросклероза сосудов аорты, сердца (ишемия миокарда, инфаркты), мозга (энцефалопатия, ишемические инсульты).
- Ожирение (нарушение липидного обмена) приводит к нарушению других видов обмена (углеводного – сахарный диабет, белкового – ослабление иммунитета, дистрофические изменения в органах, соединительной, мышечной ткани и др.)
- Защитная реакция ПРИРОДЫ на особь, не выдерживающую давления естественного отбора – снижение репродуктивной функции, заболевания, ликвидация организма до наступления биологических сроков смерти.

- Не соли пищу -

- В естественных продуктах содержится достаточное для организма количество соли. При избытке соли в пище почки подвергаются чрезмерной нагрузке, т.к. организм выводит излишек соли для поддержания водно-солевого баланса.
- Натрий соли повышает чувствительность стенок сосудов к вазопрессорам (альдостерон-ангиотензиновой системы), что приводит к повышению артериального давления.



- Программа планирования здоровья -



- Табак – твой враг -

- Смолы и другие вещества, содержащиеся в табаке, повреждают клетки организма.
- Никотин вызывает резистентность к инсулину, приводит к повышению АД и частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.
- Курение повышает риск развития рака легких, диабета II типа, остеопороза, эмфиземы легких и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Курение приводит к образованию свободных радикалов, вызывающих повреждение клеток мозга и всего организма.

- Кофе не всегда стимулятор -

- Кофе – стимулятор ЦНС, однако при длительном применении в больших дозах истощает запасы серотонина, что заканчивается депрессией!
- Вызывает резистентность клеток к инсулину, приводя к развитию сахарного диабета II типа.

- Не пользуйся заменителями сахара -

- Фрукты содержат достаточное количество сахара.
- Аспартам (заменитель сахара) расщепляется с образованием сильного яда – метилового спирта, что приводит к головным болям, головокружениям, депрессии, тревожности, ухудшению памяти, нарушениям зрения.
- Фруктоза, как показывают исследования, разрушает клетки сильнее чем сахароза.
- Использование заменителей сахара поддерживает пристрастие к сладкому и углеводам, быстро высвобождающим энергию, приводит к дефициту витаминов, минеральных веществ.

Только ты сам в праве распорядиться – превратить свою реку в грязное вонючее болото или до самой старости восхищаться ее красотой! На исходе третий день занятий. Кое-что уложилось в голове? Если нет – вернись к прочитанному перед сном и пусть тебе приснится на рассвете могучая река с высокими берегами и кристально чистой водой!

Ей можешь быть Ты!)))



- Программа планирования здоровья -



День четвертый

Три дня ты посвятил анализу своего образа жизни. Пришло время переходить от слов к делу. С сегодняшнего дня ты будешь каждое утро выполнять комплекс специальных упражнений, улучшающих деятельность кишечника. Перед зарядкой выпей стакан фитолизиново-бифунгиновой смеси (по 1 ч. ложке каждого компонента на 1 стакан кисловодской минеральной воды).

Гимнастика для кишки:

(упражнения выполнять на циновке или коврик)

Упражнение 1. "Пробуждение эмбриона"

Из положения: присев, плотно обхватив колени руками, прижав щеки к внутренним поверхностям коленей (поза эмбриона),
Выполнить 1 глубокий вдох, распрямляясь в положение стоя, раскрывая руки вверх и в стороны ладонями внутрь и вверх ("чаша").
На выдохе свернуться в обратном порядке в позу эмбриона, втягивая в себя живот как можно сильнее.
Встать-присесть (3 раза) на вдохе-выдохе, возвращаясь в позу эмбриона (сделать 3 вдоха-выдоха в свернутом состоянии).
Следующий подход - 5 раз. Затем 7 раз.
Закончить в позе эмбриона.

Упражнение 2. "Восход солнца"

Из позы эмбриона,
Отпуская колени,
Упереться ладонями в пол сразу впереди ступней.
Не отрывая рук от пола, выпрямить (разогнуть) ноги.
Принять исходное положение.
Повторить 7 раз.
Задержаться в положении с максимально выпрямленными ногами и сделать 7 вдохов-выдохов.

Упражнение 3. "Клешни рака"

Опустить на колени и локти.
Поочередно поднимать назад и вверх как можно выше то одну ногу, то другую.
Повторять - 7 раз каждой ногой.

Упражнение 4. "Натянутый лук"

Лечь на живот.
Согнуть ноги в коленях.
Ухватить руками щиколотки.
Оторвать от пола как можно выше верхнюю часть туловища, колени и бедра.
Задержаться в позе натянутого лука. Сделать вдох - усиление натяга. Выдох - ослабление натяга.
Расслабиться, положив бедра и грудь на пол, не выпуская ног.
2 подход - 3 вдоха-выдоха.
3 подход - 5 вдохов-выдохов.
4 подход - 7 вдохов-выдохов.
Расслабиться, отпустив ноги. Лежа на животе сделать 7 вдохов-выдохов.



- Программа планирования здоровья -



Упражнение 5. "Хлопок одной ладони"

Лечь на спину.

Выпрямленные руки завести за голову.

Одновременно, махом, оторвать от пола прямые ноги и верхнюю часть туловища, стремясь коснуться ладонями ступней ног.

Вернуться в исходное положение.

Выполнить 7 подходов.

(если сложно -

1 день - 1 подход,

2 день - 3,

3 день - 5,

4 день и далее - 7 подходов)

Упражнение 6. "Равновесие ромба Михаэлиса"

Лечь на спину.

Подтянуть колени к груди.

Обхватить их руками.

Коснуться коленей лбом.

Задержаться в этой позе (1 вдох-выдох)

Равновесие удерживать в пределах ромба Михаэлиса (ромбовидная площадка на спине в пояснично-крестцовой области) - в позе перевернутого эмбриона.

Расслабиться, отпустить ноги. 1 вдох-выдох лежа на спине в позе морской звезды (руки и ноги расставлены в стороны).

2-подход - 3 вдоха-выдоха в момент удерживания равновесия, 3 вдоха-выдоха - в позе морской звезды.

3-подход - 5 вдохов-выдохов в момент удерживания равновесия, 5 - в позе морской звезды.

4-подход - 7 вдохов-выдохов в момент удерживания равновесия, 7 - в позе морской звезды.

Упражнение 7. "Кресло-качалка"

Вернуться в позу перевернутого эмбриона.

Перекатываться на округленной спине в направлении голова-таз-голова-таз непрерывно 21 раз.

В завершении расслабить (распрямить) спину, шею, не выпуская колени из рук.

Развести колени руками в стороны.

Притянуть колени руками к себе, стараясь коснуться внутренней поверхностью бедер боковой поверхности туловища, а передней поверхностью бедер пола.

Остаться в этой позе (напряжены только мышцы рук, тело расслаблено). Сделать 7 вдохов-выдохов.

Отпустить ноги. Остаться лежать расслабленным на спине (ноги в виде ромба с соединенными стопами и разведенными касающимися пола коленями).

Сделать 7 глубоких вдохов-выдохов (на вдохе максимально втянуть задний проход, на выдохе - расслабить).

Медленно встать.

Весь Комплекс занимает от 7 до 14 минут (несколько больше на стадии освоения).



- Программа планирования здоровья -



ТЫ ТО - ЧТО ТЫ ЕШЬ!

- proctology.narod.ru -

Для начала придется ограничить себя в ряде продуктов, не несущих особой смысловой нагрузки, но изрядно засоряющих реку твоего здоровья!

Что ты хочешь построить – халупу или дворец? Тогда будь внимателен в выборе стройматериала!

Замена продуктов питания:

Свести к минимуму:	Заменить на:
Вода из водопровода	Фильтрованная, покупная вода.
Лимонады, кола, фанга и др.	Соки свежевыжатые, минеральная вода.
Компоты, кисели	Настой из сухофруктов, лимонная вода.
Чай черный, кофе с сахаром	Чай зеленый без сахара, травяной, матэ, каркаде.
Сахар, заменители сахара, конфеты, варенье, джемы, шоколад, пирожные	Свежие ягоды, фрукты, сухофрукты, цукаты, мед, цветочная пыльца.
Сладкие вина, шампанское, пиво	Красные сухие натуральные вина, нефильтованное пиво.
Соль поваренная	Соль морская, овощи, лук, чеснок, морепродукты.
Рафинированные продукты, полуфабрикаты	Натуральные продукты с минимальной технологической обработкой.
Картофель-фри и пицца фаст-фуд	Отварной или печеный картофель в мундире, домашняя пицца.
Сдоба, хлеб из муки высшего качества	Хлеб из муки грубого помола, с отрубями, злаковый.
Жаренное, копченое	Отварное, на пару, тушеное.
Консервы	Мясо нежирное отварное без бульона. Рыба отварная, на пару, морепродукты.
Животные жиры, маргарины	Преимущественно (70%) растительные масла (льняное, подсолнечное, оливковое). Готовить только на оливковом масле.
Бульоны, супы на мясном бульоне, смеси быстрого приготовления	Овощные супы с отдельно отваренным постным мясом.
Колбасы, сосиски, сардельки	Мясо отварное постное.
Бутерброды	исключить
Молоко цельное	Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, эвита)

Задание на дом: выучи таблицу альтернативной замены продуктов питания.

Практикум: сходи в магазин, сделай правильные покупки.

Обратил внимание, как много красивых упаковок и как мало в них сути? А еще задумайся, что покупают люди и от чего они все-таки болеют...



- Программа планирования здоровья -



День пятый

Скоро мы приступим к планированию суточного рациона питания. Но прежде тебе предстоит провести стартовый скрининг своих проблем. Проанализируй свое общее состояние, проставляя галочки в соответствующих ячейках таблицы в зависимости от субъективной оценки каждого фактора по шкале:

плохо - не важно – нормально – хорошо - отлично

Если какая-либо из анализируемых проблем отсутствует – оценка отлично! Резерв **100%**! Суммируй количество галочек в каждом столбце. Умножь полученные данные на соответствующие коэффициенты, сложи результаты и получи величину своего жизненного резерва. Это значение будет меняться по ходу твоей работы над собой. Раз в месяц заполняй таблицу, используя разные цвета ручек, и определяй:

УРОВЕНЬ РЕЗЕРВА ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ	плохо	не важно	нормально	хорошо	Отлично!
	постоянная проблема	реальная проблема	проблема от случая к случаю	проблема крайне редка	Нет проблем!
	очень мешает	мешает жить	терпимо жить можно	не мешает	Все ОК!
	% жизненного резерва	<25	25	50	75
Самочувствие					
Уровень энергии					
Работоспособность					
Настроение					
Слабость					
Засыпание					
Сон (ночной)					
Сонливость (днем)					
Внешний вид					
Лицо					
Кожа					
Запах пота					
Волосы					
Ногти					
Круги под глазами					
Избыточный вес					
Дыхание					
Кашель					
Мокрота					
Одышка					
Курение					
Заложенность носа					
ОРЗ, ОРВИ					



- Программа планирования здоровья -



Ангины					
Бронхит					
Воспаление легких					
Бронхиальная астма					
Сердце					
Боли в сердце					
Ритм					
Давление					
Инфаркты					
Инсульты					
Сахарный диабет					
Щитовидная железа					
Половая функция (секс)					
Цикл					
Менструации					
Эрекция					
Эякуляция					
Детородная функция					
Мочевой пузырь					
Почки					
Боли в пояснице					
Мочеиспускание					
Моча					
Иммунитет					
Простудные заболевания					
Аллергия					
Аппетит					
Чувство голода					
Запах изо рта					
Обложенность языка, рта					
Зубы					
Отрыжка					
Изжога					
Желудок					
Печень					
Поджелудочная железа					
Желчный пузырь					
Обесцвеченный стул					
Чувство тяжести после еды					
Сонливость после еды					
Чувство тяжести утром					
Вздутие живота, метеоризм					
Запах газов					
Боли в эпигастрии					
Боли в левом подреберье					
Боли в правом подреберье					
Боли вокруг пупка					
Боли внизу живота над лобком					



- Программа планирования здоровья -



Боли внизу живота слева					
Боли внизу живота справа					
Опоясывающие боли					
Боли в прямой кишке					
Боли в крестце					
Боли в копчике					
Боли в заднем проходе					
Анальный зуд					
Выпадение узлов					
Вправляются сами					
Вправяете пальцем					
Не вправляются					
Гнойные выделения					
Слизь в кале					
Кровь в кале					
Алая после стула					
Прожилки					
Помарки на бумаге					
Сгустки крови					
Темный жидкий стул					
Держание кала					
Держание жидкости					
Держание газов					
Чувство полного опорожнения					
Многомоментная дефекация					
Позывы на дефекацию					
Ложные позывы на дефекацию					
Частота дефекаций					
Предсказуемость дефекаций					
Зависимость от туалетов					
Запоры					
Стул колбаской					
Кашицеобразный					
Овечий кал (шариками)					
Жидкий стул					
Неустойчивый стул					
Кости					
Суставы					
Позвоночник					
Шея					
Мышцы					
Гиподинамия					
СУММА					
Коэффициент	0	0	x 1	x 2	x 3
РЕЗУЛЬТАТ	0	0	=	=	=
ВЕЛИЧИНА ЖИЗНЕННОГО РЕЗЕРВА: X=_____%	X% - \sum = 100% - \sum =339 (113 пунктов x коэф 3)				



- Программа планирования здоровья -



Теперь ты знаешь о себе намного больше. Ты вытащил наружу неосознанные проблемы и сделал их осознанными! Монстры-невидимки стали видимыми! Казалось бы - хватай шашку и начинай отсекай головы своему Змею-Горынычу! Так, да не так... Не хватает жизненного резерва... (((Почему?

ЗАСОРЕН ШЛАНГ ПОДАЧИ ТОПЛИВА

- proctology.narod.ru -

Пятый день обучения – пятница – подходит к концу. Впереди выходные. Самое время начать подготовку организма к следующей трудовой неделе.

Методика продувания труб проста до неприличия)))

Пятница, 16 часов – растворить чудо-зелье Фортранс в воде (из расчета - 1 пакетик на 1 литр). Если ты весишь до 70 кг – тебе хватит 2 пакетиков, т.е. 2 литров промывочного раствора, если 70-90 кг – потребуется 3 литр-пакетика, ну а толстопузам (>90 кг чистого веса) придется одолеть целую упаковку фортранса – 4 литр-пакетика.

ФОРТРАНС ДЛЯ ПРОМЫВКИ МОЗГОВ

- proctology.narod.ru -

Далее смело заливай промывочную жидкость в шланг подачи топлива, заглатывая по 1 стакану (250 мл) каждые 15 минут пока не кончится весь раствор. В среднем, скорость подачи раствора должна составлять 1 л/час. В зависимости от веса тела вся процедура займет от 2 до 4 часов. Выброс нечистот длится несколько дольше и требует особо приближенных отношений с месье Унитазом. Когда все закончится, ты поистине осознаешь, что такое облегчение)))

Горячий чай каркадэ без сахара и прогулка на свежем воздухе перед сном завершают первую неделю обучения. Перед сном пробеги глазами по страницам руководства. Подведи мысленно итоги. Напиши резюме.

Что мне дала 1-я неделя обучения?



- Программа планирования здоровья -



Выходные

(день шестой и седьмой)

Интернет-версия