ДОКТОР

ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ПЕРЕЗАГРУЗКА:

КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- ИНОЕ МЫШЛЕНИЕ – КЛЮЧ К ПЕРЕЗАГРУЗКЕ ОРГАНИЗМА
- НЕДОМОГАНИЯ И БОЛЕЗНИ: КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВРАЧЕЙ И ЛЕКАРСТВ

ПРОДАНО БОЛЕЕ 2 500 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Сергей Бубновский

Перезагрузка. Как повысить качество жизни

«Эксмо»
2018

УДК 613
ББК 51.204.0

Бубновский С. М.

Перезагрузка. Как повысить качество жизни /
С. М. Бубновский — «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-090352-8

Новая книга известного врача-кинезитерапевта, автора системы оздоровления без лекарств и операций, доктора медицинских наук, профессора С.М. Бубновского написана специально для тех, кто хочет «перезагрузить» отношение к своему организму и внести в повседневную жизнь перемены, которые помогут восстановить, сохранить или укрепить здоровье и повысить качество жизни в целом. Автор подробно рассказывает о том, когда и почему нужно начинать заниматься своим здоровьем, с чего начать переход на здоровый образ жизни, какие доступные методы помогут улучшить самочувствие и поднять настроение, как избавиться от болей, которые знакомы каждому – болей в спине и коленях. «Перезагрузка» – это очень просто: начинайте заниматься своим здоровьем, и ваша новая жизнь вам обязательно понравится!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-090352-8

© Бубновский С. М., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Код здоровья 6
Часть 1 8
Как побороть лень 10
Профилактика – залог здоровья 11
Начинаем заниматься 12
Сколько пить 14
…переходите к водным процедурам 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Сергей Михайлович Бубновский Перезагрузка: как повысить качество жизни

© Бубновский С.М., 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Код здоровья

Болезнь – это война, которая начинается внутри организма в тех случаях, когда человек позволил врагу проникнуть на свою территорию. В самом начале болезни пациент еще не знает, как бороться с этим врагом, и в надежде на скорое исцеление он хватается за все подряд, а враг тем временем проникает все глубже и глубже. В результате вражеского нападения страдают органы, суставы и даже психика и возникает страх проиграть эту войну. Такой страх вполне обоснован: если пациент не готов к борьбе, если он слаб психически или физически, то постепенно враг его побеждает.

Но для победы над болезнью у человека есть мощное оружие – разум. При разумном отношении к своим проблемам он сумеет победить страх, преодолеть лень и победить врага, проникшего на его территорию. Болезнь может поразить любую область организма: сердце, внутренние органы, суставы или даже мозг, но в организме каждого человека всегда есть лекарство, которое поможет ему справиться с недугом. Это лекарство – внутренние резервы организма. Среднестатистический пациент ленив, труслив и слаб: он полагается на аптечные лекарства, поэтому далеко не всегда может выиграть трудную битву за собственное здоровье. ***Но если у человека есть терпение и вера, если ради восстановления здоровья он готов трудиться и выполнять все разумные рекомендации врача, он победит любую болезнь.***

При хронических заболеваниях борьба за выздоровление и повышение качества жизни всегда бывает непростой: на восстановление здоровья придется потратить много времени и сил. Знаменитый русский физиолог и первый русский нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов говорил, что человеческий организм – это машина, способная самовосстанавливаться, самореализовываться и даже самосовершенствоваться. Я согласен с таким подходом, но хочу добавить, что человек является более совершенным механизмом: у машины нет второй сигнальной системы, а у человека есть разум и душа. С помощью разума человек может успешно управлять своим организмом, который, по сути, является машиной, состоящей из определенного количества составных частей: четырехсот суставов, семисот мышц, нескольких десятков километров кровеносных сосудов, миллиардов капилляров. Все эти части находятся в «шестеренках» этой машины, которые называются мышечной системой. Для восстановления или сохранения здоровья нужно научиться правильно работать со своими «шестеренками», то есть с мышечной системой. Если вся мышечная система активна и получает необходимые нагрузки, то органы и системы человека – сердце, желудочно-кишечный тракт, тазовые органы и даже разум – тоже функционируют нормально.

Многие люди пренебрежительно относятся к своему здоровью и не следят за тем, чтобы их «шестеренки» работали правильно. Если человек не уделяет своему организму должного внимания, если он изо дня в день живет по одному и тому же расписанию: «проснулся, поел, пошел на работу, пришел с работы, поел, уснул», то рано или поздно его механизм «сотрется», и тогда его неизбежно придется очищать и восстанавливать.

Я всегда сравниваю организм человека с домом, в который входит водопровод и выходит канализация. Если какой-то из этих процессов нарушается, возникают серьезные проблемы. Живой организм все время находится в действии: в нем происходит усвоение питательных элементов и выведение шлаков и токсинов. Питательные элементы распределяются по всему организму благодаря кровеносным сосудам, которые находятся в мышцах, а мышцы работают только тогда, когда их заставляют работать. Автоматически работают лишь некоторые мышцы, но большинству из них для нормальной жизнедеятельности нужны специальные дозированные нагрузки.

Я считаю, что человеческий организм не просто машина – это очень разумная и очень интересная машина. Каждая поломка этой машины, каждая болезнь – словно шахматная

задача: заболевания могут быть разными, но при разумном подходе каждая задача по восстановлению здоровья имеет свое решение.

При любой болезни самое главное – найти ее причину и алгоритм выведения пациента из этой болезни. Пациент должен понимать, что лечение заболевания невозможно без профессиональной медицинской помощи, поэтому очень важно с самого начала найти грамотного врача и методично следовать его рекомендациям. Важно понимать, что болезнь сразу не преодолевается – потребуется достаточно много терпения, много усилий и много времени, чтобы враг был побежден. Но постоянная, ежедневная работа над своим организмом позволит решить проблему со здоровьем и тем самым существенно повысить качество жизни.

Ко мне на прием часто приходят люди старшей возрастной группы, которым 75–80 лет. Они начинают заниматься восстановлением своего здоровья, понимая, что это их последний шанс хотя бы немного уменьшить груз хронических заболеваний и повысить качество жизни. И у них происходят чудеса выздоровления: проходят головные боли, которые мучили их десятилетиями, отступает гипертоническая болезнь, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Например, недавно у меня был 92-летний пациент, который пережил инсульт. Врачи сказали ему: лежи и глотай таблетки. Но он их не послушал – он пришел ко мне и начал заниматься. Он поверил в свое выздоровление и в свои силы, и ему стало хорошо – даже несмотря на то, что он довольно поздно задумался о восстановлении своего здоровья.

Я призываю всех заботиться о своем здоровье уже сейчас, не дожидаясь глубокой старости. Если взрослый человек вдруг начал ощущать недомогание, слабость или немотивированную ярко выраженную усталость, это означает, что в его организме что-то не в порядке и пора заняться восстановлением здоровья. Но даже если никакого недомогания еще нет, правильное отношение к своему организму, регулярные физические нагрузки подходящей интенсивности, полноценное питание и здоровый образ жизни позволят укрепить здоровье, предупредить развитие хронических заболеваний и повысить качество жизни.

Код здоровья:

• Сидячий образ жизни, нездоровое питание и вредные привычки неизбежно приведут к болезни.

• Правильные нагрузки мышечной системы улучшают деятельность всех органов и систем организма, предупреждают развитие хронических заболеваний и повышают качество жизни.

• Мышцы работают только тогда, когда их заставляют работать.

• Главное при любом заболевании – найти его причину и алгоритм выведения организма из болезни.

• Болезнь сразу не преодолевается: для восстановления здоровья потребуется много усилий и много времени.

• Восстанавливать здоровье не поздно в любом возрасте, но лучше начинать это делать как можно раньше.

Часть 1
С чего начать

Мне часто задают вопрос, когда нужно начинать заниматься своим здоровьем. Такая постановка вопроса всегда меня удивляет, потому что ответ на него очень прост: здоровьем нужно заниматься всегда, в любом возрасте и каждый день, и выделять для этого от 30 до 60 минут ежедневно. Я считаю, что оптимальными являются занятия длительностью один час. Но если не заниматься, то болезнь неизбежна: тогда придется заниматься своим здоровьем уже на больничной койке, с лекарствами и много месяцев.

Но как себя заставить? Для этого нужно относиться к ежедневным занятиям гимнастикой так, как будто ты любишь сам себя. Полюбите себя! Займитесь сохранением и восстановлением своего здоровья – это поможет не только улучшить настроение и увеличить работоспособность, но и улучшить качество жизни в целом. Занимаясь гимнастикой, правильным дыханием и закаливанием, вы лелеете свое тело, ухаживаете за ним. Надо научиться получать от этого удовольствие. А если вы не будете заниматься своим здоровьем, то не сможете его сохранить и лишите себя громадного удовольствия от того созидательного процесса, которым являются рациональные физические нагрузки и правильные движения. В каждый момент времени человек находится в одном шаге либо от здоровья, либо от болезни. В какую сторону сделать этот шаг, выбирать вам, но я советую сделать этот шаг в правильном направлении.

Чтобы понять степень запущенности своего организма, сделайте тест из трех упражнений («триада здоровья»):

1. Отжимания от пола:

мужчины 50 раз – отл. (5)
40 раз – хор. (4)
30 раз – удовл. (3)
<30 – плохо (2)
Женщины: 20 – отл. (5)
15 – хор. (4)
10 – удовл. (3)
<10 – плохо (2)
Условия: Тело абсолютно прямое. Грудь касается пола.

2. Пресс:

И. П. Лежа на спине.

Руки в стороны, поднять прямые ноги на 90 градусов, а при опускании не касаться пятками пола:

Мужчины:
50 раз – отл. (5)
40 раз – хорошо (4)
30 раз – удовл. (3)
<30 – плохо (2)
Женщины:
30 раз – отл. (5)
25 раз – хор. (4)
20 раз – удовл. (3)
>20 – плохо (2)

3. Ноги на МТБ (тест в Центре доктора Бубновского)
Мужчины:
№ 19 (от веса тела 50% в кг или 25% на каждую ногу)
№ 21 (от веса тела 50% в кг или 25% на каждую ногу)
№ 22 (от веса тела 50% в кг или 25% на каждую ногу)

40 раз – отл. (5)
30 раз – хор. (4)
20 раз – удовл. (3)
<20 раз – плохо (2)

Женщины:
№ 19 (от веса тела 50% в кг или 25% на каждую ногу)
№ 21 (от веса тела 50% в кг или 25% на каждую ногу)
№ 22 (от веса тела 50% в кг или 25% на каждую ногу)

30 раз – отл.
25 раз – хор. (4)
20 раз – удовл. (3)
<20 раз – плохо
Лучше (объективнее) тест провести в нашем Центре.

Суммируйте:
6 баллов – вы тяжело больны
9 баллов – довольно скоро начнете болеть, хотя недомогание уже имеется
11 баллов – до болезни – 1 шаг
12 баллов – поддерживайте себя и развивайтесь
15 баллов – у вас все хорошо, не расслабляйтесь.

Как побороть лень

ЛЕНЬ – ЭТО НЕДОСТАТОК АДРЕНАЛИНА, И ЧТОБЫ ЕЕ ПОБОРОТЬ, НАДО ПРОСТО ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.

Проснувшись утром, начните делать гимнастику хотя бы в кровати: повернитесь на левый бок, потом на правый, наклонитесь вперед, откиньтесь назад. Через 10–20 минут таких кувырканий в кровати у вас непременно появится желание встать с постели и сделать более активную гимнастику.

Если вы все-таки заставили себя прийти в тренажерный зал, но заниматься на тренажерах вам неохота, займитесь для начала кардиотренировкой: покрутите велотренажер, походите на степпере или на беговой дорожке в режиме «кардио» или начните делать простые упражнения, которые вам хочется делать или которые вам нравятся больше всего. Через пять минут ваш метаболизм ускорится, появится потоотделение, начнет вырабатываться адреналин и возникнет желание выполнять более интенсивные упражнения.

Но если вы не заставите себя заниматься ни в постели, ни в спортивном зале, ни в квартире, ни на улице, то ваша лень вас раздавит. В результате рано или поздно вы заболеете и сляжете. У вас ухудшится сердечная и умственная деятельность, но умереть вам не дадут – начнете поглощать огромное количество таблеток. Вот что ведет за собой лень.

Профилактика – залог здоровья

Древние греки говорили, что лучшее лечение – это профилактика, то есть недопущение болезни. Не надо ждать, пока что-то заболит, человека нужно с детства приучать к необходимости выполнять гимнастику точно так же, как мы приучаем ребенка чистить зубы, умываться и соблюдать личную гигиену.

ОРГАНИЗМ, КАК И МАШИНА, ТРЕБУЕТ ИЗУЧЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ПОНИМАНИЯ. НО СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК ЛЕНИВ, ТРУСЛИВ И… НЕ ХОЧЕТ ДУМАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ. А НАДО БЫ!

Существует много видов оздоровительных упражнений, три вида из которых являются основными. К ним относятся:

• Аэробные упражнения – к ним относятся циклические упражнения, выполняемые в определенном темпе и ритме: длительная ходьба в быстром темпе, плавание, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, кардиотренажеры и пр. (Не менее 15 минут до хорошего потоотделения, без ощущения слабости после выполнения, обязательно измерять пульс (ЧСС) до и после выполнения.

• Силовые упражнения – они бывают нескольких видов: с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания), упражнения на силовых тренажерах, а также со свободными отягощениями (гантелями, гирями, штангой).

• Упражнения на растяжку мышц (стретчинг) – такие упражнения можно выполнять с помощью специальных тренажеров, желательно в завершение первых двух видов упражнений.

Эти три вида нагрузок (аэробные, силовые и стретчинг) нужно распределить равномерно на протяжении всей недели. Например, понедельник, среда и пятница – занятия в тренажерном зале с сауной после занятий: упражнения на тренажерах позволяют в комфортном режиме активизировать мышцы и со временем привести их в нормальное состояние. Вторник, четверг и суббота – пробежки, быстрая ходьба, езда на велосипеде или плавание (или два раза в неделю – интенсивная, но равномерная аэробная нагрузка на пульсе 140–145 ударов в минуту). Один день в неделю можно устроить себе передышку и ограничиться легкой прогулкой.

Упражнения на растяжку мышц необходимо выполнять в течение 5–10 минут ежедневно или в конце каждого занятия. В завершение каждой тренировки обязательно принять холодный душ или холодную ванну на 5 секунд с головой в конце всех гигиенических процедур. В таком случае мышцы болеть не будут.

Начинаем заниматься

Если вы решили заниматься оздоровительной гимнастикой, это нужно делать регулярно. Перед началом занятий я рекомендую пройти миофасциальную диагностику у специалистов «Центра доктора Бубновского». Она позволит поставить точный диагноз и выявить слабые места опорно-двигательной системы. Очень важно первый цикл оздоровительных упражнений (12 занятий) пройти под наблюдением специалиста по кинезитерапии. Лучше всего это сделать в одном из «Центров доктора Бубновского».

На начальном этапе лучше заниматься каждый день, хотя бы первые 4–6 занятий. Это позволит организму быстрее адаптироваться к новым нагрузкам, и тогда составить индивидуальную программу тренировок будет легче.

В целом начальный план занятий может выглядеть так: 2–3 дня на вход в программу, 2–3 дня на адаптацию к программе и затем еще 2–3 занятия для выхода из адаптации. Но я хочу сказать, что не следует ждать быстрых результатов: улучшение можно почувствовать в среднем только после 9–10 сеансов. Но если через 10 сеансов улучшение не наступает, нужно не сдаваться и продолжать занятия. (Это касается тех, у кого имеется несколько хронических заболеваний.)

Если у вас нет возможности пройти миофасциальную диагностику у специалиста по кинезитерапии, заниматься гимнастикой нужно начинать самостоятельно. В своих книгах я даю подробные рекомендации пациентам с различными проблемами опорно-двигательного аппарата, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и другими проблемами со здоровьем. Из моих книг вы узнаете, какие упражнения необходимо делать и какие движения будут лечебными при том или ином заболевании и как заниматься оздоровительной гимнастикой в домашних условиях.

Меня часто спрашивают, сколько времени продолжать занятие оздоровительной гимнастикой и сколько часов в неделю нужно уделять активным физическим нагрузкам. Анализируя свой профессиональный опыт, я пришел к выводу, что гимнастика должна быть в радость: не следует выполнять упражнения «любой ценой», против своей воли, потому что в этом случае психика рано или поздно даст сбой, и тогда человек откажется вообще что-либо делать. Достаточной нормой физических нагрузок я считаю такую ситуацию, когда ты выполнил упражнения до пота, до покраснения кожных покровов и при этом получил удовольствие от гимнастики. Обычно минимальное время занятий составляет 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями составляет от 40 минут до 1 часа 10 минут. Заниматься надо не менее трех раз в неделю.

Лично я занимаюсь один час ежедневно – от такой нагрузки я получаю удовольствие и заряд на весь день, чего и другим желаю.

МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ – 20 МИНУТ. КОМФОРТНЫЙ РЕЖИМ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ВМЕСТЕ С РАСТЯЖКОЙ И СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ – ОТ 40 МИНУТ ДО 1 ЧАСА 10 МИНУТ.

Есть и еще один вопрос, который волнует многих: в какое время лучше заниматься – утром, днем или вечером? Как ни странно, это очень непростой вопрос. Я считаю, что в городских условиях гимнастикой лучше заниматься в первой половине дня, когда человек еще не устал от повседневной суеты. Но это получается не всегда и не у всех: на режим дня во многом влияет работа, поэтому оздоровительную гимнастику, в принципе, можно выполнять в любое время.

При этом есть определенные рекомендации. Известно, что среди людей существуют «жаворонки» и «совы». «Совы» просыпаются поздно, а пик работоспособности у них приходится на вечернее время, поэтому утром, сразу после пробуждения, «совы» не смогут эффективно заниматься гимнастикой – им лучше делать это либо днем (например, в обеденный перерыв), либо вечером. Что же касается «жаворонков», то чем раньше они будут выполнять упражнения (например, в 6–8 часов утра), тем лучше будут себя чувствовать. Лично я считаю, что самое удобное время для занятий – вскоре после сна: подъем, туалет и умывание, зеленый чай, а затем гимнастика.

Но такой вариант приемлем не для вех. При выборе времени для гимнастики очень важно учитывать особенности своего распорядка дня. Как правило, тот, кто утром позанимался, весь день свободен. После рабочего дня далеко не у всех остается время на тренировку: то совещание, то концерт, то встреча с друзьями, то день рождения, то корпоратив… В результате гимнастика откладывается сначала на следующий день, потом на неопределенный срок. Но нельзя забывать, что пропуски занятий снижают эффект предыдущих. По этой причине заниматься в вечернее время я все-таки рекомендую только «совам», которые не спят до глубокой ночи и вполне могут сделать гимнастику в период с 18 до 22 часов.

Но это всего лишь общие рекомендации – на самом деле каждый человек должен выбирать для себя тот режим, который будет для него наиболее удобным и позволит не менее трех раз в неделю выполнять полноценный комплекс упражнений: и аэробных, и растягивающих, и силовых.

Желательно в один и тот же период времени (утро, день, вечер).

Сколько пить

Вода – это жизнь. Жидкости человеческого организма составляют большую часть его веса: человек на 70% состоит из воды, а некоторые наши органы – глаза, межпозвонковые диски, суставы – состоят из воды даже более чем на 80%.

Вода участвует во всех обменных физиологических процессах человека и выводит из организма уже отработанные вещества. Как правило, организм сам подсказывает, сколько воды ему нужно ежедневно для обеспечения жизнедеятельности – в среднем это три литра, не считая того количества воды, которое необходимо для поддержания гигиены тела. При этом важно знать, что наша кожа тоже «пьет» воду: если коже не хватает влаги, она становится сухой и дряблой. По этой причине стареющие люди имеют один характерный признак – сухость кожных покровов, особенно в области конечностей.

Вода входит в состав крови, поэтому питание органов и обмен веществ в организме во многом происходят за счет воды. По этой причине очень важно пить много воды. От недостатка воды кровь становится густой, замедляется метаболизм, возникают запоры, начинают развиваться артрозы суставов и остеохондроз позвоночника. Чтобы насытить все органы и ткани организма достаточным количеством жидкости, необходимо ежедневно выпивать 2,5–3 л воды.

Что пить? К воде я отношу простую воду, пусть даже газированную, минеральную воду (но ее много пить не рекомендуется) и чай – зеленый, черный, пуэр или травяной, а также чай с молоком. Нормальным я считаю такой питьевой режим, когда в течение дня выпивается 12 стаканов воды, то есть три литра.

НЕ ЖАЛЕЙТЕ ВРЕМЯ НА ПИТЬЕ ЧАЯ – ЭТОТ НАПИТОК ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Но если вода поступает в организм регулярно и в достаточном количестве, это положительно влияет и на общее самочувствие человека в целом, и на его метаболизм. Например, вы вошли в тренажерный зал, начали выполнять упражнения, и вскоре после начала занятий начинается потоотделение. Это сигнализирует о том, что ваш метаболизм повысился и началось выведение из организма «плохой» воды, а вместе с ней и выведение из организма продуктов жизнедеятельности. Поэтому во время выполнения оздоровительной гимнастики я рекомендую после каждого упражнения обязательно делать глоток воды – буквально один глоток, не больше. Но в этом случае за время тренировки вы постепенно, незаметно для себя выпьете достаточно много воды – пол-литра или даже больше.

Как показывает практика, большинство людей пьет очень мало воды – в среднем не более полутора литров вместо необходимых трех литров (это около 12 стаканов). Постоянный дефицит воды в организме приводит к различным проблемам со здоровьем: склерозу сосудов, желчнокаменной или мочекаменной болезни, артрозам, остеохондрозам, ишемической болезни. При недостатке воды тело может начать издавать неприятный запах, так как в этом случае замедляется выведение из организма продуктов метаболизма.

При этом я обращаю особое внимание на то, что речь идет именно о нормальной чистой воде – сладкие газированные напитки всего лишь создают иллюзию утоления жажды и негативно влияют на состояние организма.

ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ЧИСТАЯ ВОДА В КОЛИЧЕСТВЕ 2,5–3,0 Л В ДЕНЬ.

Как считать количество выпитой воды и научиться много пить? Посчитайте, сколько жидкости (воды и чая) вы выпиваете за день и постепенно, через каждые 3–4 дня увеличивайте эту дозу на 100–125 мл. Если вы пьете зеленый чай, делайте это не спеша, маленькими пиалками. Это позволит организму эффективнее всасывать воду и положительно повлиять на

обмен веществ. Привыкание к большому объему выпиваемой жидкости может продолжаться до одного года.

Если человек пьет мало и при этом не испытывает потребности пить больше, то в этом случае ему необходимо создать правильную мотивацию. Основной мотивацией для каждого является болезнь. Если в организм не поступает достаточное количество воды, то в этом случае страдают все органы: кровеносные сосуды, суставы, кишечник, органы зрения. В результате здоровье ухудшается и жить становится тяжелее. Причем часто внешней, казалось бы, причины этому нет. «Ну, подумаешь, мало пью…».

Мой опыт работы с пожилыми людьми, имеющими большое количество тяжелых заболеваний, показал, что обязательное включение в лечебную программу по современной кинезитерапии правил питьевого режима, то есть одного глотка простой воды после выполнения каждого упражнения (даже без ощущения жажды), позволило практически всем пациентам выйти из затяжного кризисного течения заболеваний, с которыми они обратились в наш центр. Кроме этого, большинство из них резко снизили потребление лекарств (например, для снижения артериального давления), без которых они раньше, как им казалось, не могли жить. И только за счет увеличения количества выпиваемой жидкости (вода, чай).

…переходите к водным процедурам

Знаете ли вы, что при активной трудовой деятельности человек через кожу теряет до 25% воды?! А если вода выходит через поры кожи, значит, при определенных условиях она может через эти же поры поступать обратно. То есть кожа может пить! И тем, кто не может много (с точки зрения обывателя) много пить, я рекомендую приучить себя и к водным процедурам – к ним относится холодный и контрастный душ, ванна с холодной водой (особенно после сна, после перегрузки и после сауны или бани). Очень полезно плавание в бассейне, но обязательно после комплекса физических упражнений и в различных ваннах с гидромассажем, а вот теплое джакузи я считаю вредным для тазовых органов, людям с остеохондрозом поясничного отдела. Но при этом любая тепловая водная процедура (душ, ванна, сауна, баня) должны завершаться «холодной» процедурой – те же душ или ванна с холодной водой (на 5 секунд, не более!) или даже прорубь. После этого при возможности следует не вытирать тело полотенцем, но если человек, принимающий водные процедуры, спешит, то после них лучше растереть тело жестким полотенцем и затем обязательно нанести увлажняющий крем для тела, смягчить высохшую кожу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.