

А. ВАСИЛЬЕВА
УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НА ГОД

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ



*От мечты к реальности
за один год*

«КРИЛОВ»

Александра Владимировна Васильева
Здоровое сердце
Серия «Формула
активности и долголетия»

Текст предоставлен издательством «Крылов»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177790

Здоровое сердце. Формула активности и долголетия: Крылов; СПб.;;
2008
ISBN 978-5-9717-0707-3

Аннотация

Каждый человек хочет иметь здоровое сердце и чистые сосуды, чтобы жить долго и счастливо. Но под влиянием различных обстоятельств порой развиваются сердечные заболевания, а сосуды засоряются шлаками, холестерином, ухудшается микроциркуляция, а повышенная вязкость крови приводит к образованию в них тромбов. Вернуть сердечно-сосудистой системе чистоту можно с помощью годовой программы, созданной врачом Александрой Васильевой. Гармоничное сочетание очистительных процедур, диетического питания, применения природных лекарственных средств и умеренной физической нагрузки поможет вам вновь ощутить себя здоровым и полным сил. Удивите своего лечащего врача – нормализуйте

артериальное давление, освободите сосуды, станьте здоровым без лекарств.

Содержание

Введение	5
Январь	12
Очищение кишечника	14
Атеросклероз	18
Симптомы и течение	21
Лечение	22
Фитотерапия при атеросклерозе	23
Три «кита» новой жизни	26
Новая жизнь должна начинаться с...	27
удовольствия	
Лимонный сок	28
Капустно-яблочно-апельсиновая диета	29
В активности – залог успеха	30
Утренняя гимнастика	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Александра Васильева

Здоровое сердце. Формула активности и долголетия

Введение

Как известно, заболевания сердца и кровеносных сосудов стоят на первом месте среди причин нетрудоспособности и смертности. Практически каждому второму человеку старше 40 лет при обращении к врачу выносят такие диагнозы, как «гипертония» и «атеросклероз».

Самые распространенные заболевания сосудов: атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен. Все эти болезни тесно связаны между собой и могут иметь одинаковые последствия и осложнения. Так, например, если у человека был выявлен атеросклероз, он имеет большой шанс получить инфаркт миокарда.

Для того чтобы система кровообращения работала нормально, очень важно иметь здоровые сосуды. У здоровых сосудов стенки эластичные, они способны при необходимости расширяться и сужаться. Эластичность сосудов важна еще и потому, что благодаря их сжатию и расширению регулируется давление в артериях и венах. А разница давления и

обеспечивает движение крови по сосудам. Когда же стенки вен теряют упругость, наполняются кровью, а сжиматься уже не могут, давление в венах возрастает, а разница в давлении между венозными и артериальными капиллярами сокращается.

Это и становится причиной замедления обменных процессов, развития гипоксии (кислородного голодания), насыщения тканей продуктами распада, а значит, нарушения их функции. Другое важное условие нормальной работы кровеносной системы – это гладкие стенки сосудов. Если на гладкой стенке сосуда появляется нарост, то в этом месте образуется завихрение, водоворот – клетки крови сталкиваются друг с другом, многие из них гибнут. Ухудшается химический состав крови, образуются сгустки кровяных телец – тромбы, которые могут доставить множество серьезных неприятностей. Еще одна особенность здоровых сосудов связана с их способностью препятствовать свертыванию крови.

Кровь внутри здорового сосуда никогда не сворачивается, благодаря тому, что его стенки покрыты изнутри тонким слоем эндотелия. Эндотелиальные клетки выделяют специальные вещества, которые препятствуют свертыванию крови. А вот когда внутренний слой клеток сосуда повреждается, первыми реагируют на повреждение эндотелия тромбоциты. Они приклеиваются к поврежденному участку и выделяют особые вещества, провоцирующие спазм сосуда и при-

зываются на помощь новые тромбоциты, которые, в свою очередь, прилепляются к месту повреждения. Затем склеенные тромбоциты сокращаются – и кровяной тромб готов. В здоровом сосуде этого не происходит.

Значит, внутренняя стенка здорового сосуда должна быть неповрежденной. Для нормальной работы вен, кроме того, очень важно, чтобы клапанный аппарат был в порядке. Если створки клапанов плотно прилегают друг к другу и закрывают весь просвет вены, то кровь течет к сердцу. Но если клапан закрыт неплотно, кровь устремляется обратно, вены переполняются кровью, начинается венозный застой – первый признак варикозной болезни.

Итак, эластичные, гладкие, неповрежденные стенки сосудов и нормальное функционирование клапанного аппарата вен – вот основные условия нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистые заболевания хорошо поддаются лечению и восстановлению, если применяется очищение, голодание и правильное питание, препятствующее увеличению хрупкости стенок сосудов и скапливанию в них холестериновых отложений.

К каждому больному органу, к каждой проблеме, возникающей в вашем организме, нужен личный подход и внимание. Только вы сами можете стать собственным доктором: настроиться на здоровье, создать собственную оздоровительную программу, определить, какие средства вы гото-

вы и можете использовать, и методично выполнять собственные указания. Врач в поликлинике необходим для постановки диагноза и предложения схемы лечения. Но будете ли вы следовать ей или выберете собственный путь, зависит только от вас. Вы хотите избавиться от боли и малоподвижности, вспомнить радость движения и ощущение беззаботности? Придерживайтесь наших несложных рекомендаций, и ваши желания непременно осуществляются.

– Не спешите, выздоровление обязательно придет. Любое лечение не терпит суеты. Старайтесь проводить сеансы оздоровления в одно и то же время.

– Поверьте в успех лечения. Регулярность приема и определенный порядок помогут быстро улучшить ваше состояние и исцелиться.

– Очень скоро вы почувствуете изменения в своем организме. Радуйтесь малейшим улучшениям. Поднимайтесь по ступенькам выздоровления уверенно, спокойно. Оптимистически смотрите в будущее.

– Помните, если вы еще не достигли вершины, вы все равно подниметесь высоко и получите облегчение, какое бы тяжелое заболевание вас ни тяготило.

– Проводите лечение курсами. Курсы приема лекарств могут повторяться.

– Старайтесь ежедневно бывать на свежем воздухе или, в крайнем случае, проветривайте комнату.

Текст программы разделен на части по месяцам, а внут-

ри каждого месяца – на рубрики. Ежемесячно работая над каждым аспектом своей жизни, вы достигнете поставленных перед собой целей.

Описание месяца. В лечении, как и в учении, главное правило – определенность, постепенность и постоянство. Необходимо составить план оздоровительной работы на каждый месяц и постараться придерживаться его как можно более тщательно.

Очищение для здоровья. Настоящее исцеление невозможно, если организм полон токсических отходов обмена веществ, плохо выводящихся естественным путем, шлаков, образующихся при приеме лекарств, под влиянием вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков) и поглощения различных консервантов, добавок, красителей, щедро добавленных практически во все прошедшие хотя бы минимальную промышленную обработку продукты питания. Чтобы освободить свое тело от этого груза, необходимо регулярно проводить очистительные процедуры. Это поможет вам сделать свое тело чистым, легким и готовым к принятию натуральных растительных лекарственных средств.

Уточним диагноз (болезнь месяца). Болезнь – это ваш враг, а врага надо знать в лицо. Краткое описание заболевания, симптомы, методы диагностики и предлагаемая офи-

циальной медициной схема лечения помогут вам правильно выбрать методы очищения, оздоровления и профилактики.

Природа лечит. Природным средствам действительно подвластны все болезни, и вы сможете сами в этом убедиться. Используя народные рецепты и советы для излечения определенных недугов, вы станете здоровым и полным сил.

Психологический практикум. Улучшение здоровья следует начинать с изменения собственного сознания. Вы узнаете, как отказаться от прежних, неэффективных шаблонов поведения и научиться относиться к жизни позитивно, мыслить и поступать разумно. Это основа вашей новой жизни.

Целительное питание. «Не все полезно, что в рот полезло» – гласит народная мудрость. Какой рацион позволит нормализовать состав крови, избавиться от анемии и очистить сосуды от холестерина, придаст сил и энергии?

Физкультура на страже здоровья. Физическая активность, соразмерная вашему возрасту, наличествующим заболеваниям и общей подготовке, способна оказать значительное оздоравливающее действие.

Оздоровительные средства. Чего только ни создала

Природа, чтобы дать нам возможность стать здоровыми. В ход идут не только привычные травы, цветы и корни, но и глина, мед, уксус, зерна, масла и многое другое.

Январь

Наступил новый год, и вы можете сделать его годом здоровья. Начните его с очищения, которое благотворно скажется на вашем состоянии уже в первый месяц. После новогодних праздников как нельзя кстати придутся процедуры освобождения печени, желудка, кишечника и других органов от последствий праздничных пиршеств и возлияний. В январе хорошо провести шестиступенчатую очистку организма, которая подготовит тело к восприятию натуральных лекарственных средств. Однако вы можете сосредоточиться и на одном-двух органах, с наибольшими потерями переживших новогодние каникулы.

Обратите внимание на состоянии нервной системы. Бурные праздники и долгие выходные, как ни странно, часто оказывают ярко выраженное стрессовое влияние. Прогулки, чтение, спокойные беседы в семейном кругу способны оказывать поистине целительное действие – понижается давление, уходит напряжение, улучшается работа внутренних органов. Хорошо помогают выполненная в умеренном темпе зарядка и неторопливое начало рабочего дня.

Выбрав понравившиеся и состоящие из доступных вам лекарственных средств рецепты, начинайте применение с одного из них. Общеукрепляющие сборы помогут вам повысить иммунитет, укрепить и защитить организм от инфек-

ций. Самое главное – регулярность приема и точность дозировок.

Очищение кишечника

Кровь – основная транспортная система внутри организма, осуществляющая снабжение тканей кислородом и питательными веществами, а также выводящая из них конечные продукты обмена. Поэтому, прежде чем приступать к ее очищению, необходимо очистить толстый кишечник, в котором в первую очередь скапливаются внутренняя грязь и токсины. Кроме того, в толстом кишечнике происходит основное всасывание воды в кровь. И если кишечник засорен, то вредные вещества вместе с водой всасываются в кровь и разносятся по всему организму, засоряя весь организм.

Иногда полные люди могут «носить» в себе до 25 кг каловых масс. Избыток фекалий приводит не только к увеличению веса, но и к «зашлаковке» организма. При скоплении в кишечнике большого количества не переваренных остатков пищи образуются токсины, которые по системе кровообращения распространяются по всему телу. Это ведет к нарушению многих процессов в организме, последующему развитию аллергических заболеваний и к серьезным нарушениям веса и здоровья. Классические симптомы кишечного отравления у женщин и наиболее частое нарушение фигуры – большой живот.

Это состояние может быть довольно просто и быстро отрегулировано с помощью изменения жизненного режима.

Но для многих людей нарушенная работа кишечника стала привычным состоянием, и они даже не предполагают, насколько это ухудшает здоровье. Если у вас есть запоры или поносы, частые головные боли, неприятный запах от тела, газы и вздутие живота, нарушение дыхания, заболевания кожи, снижение работоспособности – все это признаки необходимости очищения кишечника.

Самый простой, доступный и эффективный способ очищения толстого кишечника – клизмы.

Лучшее время для очистки толстого кишечника согласно биологическим ритмам 5—7 часов утра. Поэтому нужно заранее, можно на ночь, приготовить 2—3 л кипяченой воды. В воду на 1 л добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса или лимонного сока. Желательно добавить чесночную воду. Приготовить ее просто: 1 дольку чеснока измельчить, залить стаканом холодной воды, размешать и процедить. Кислая среда и чесночная вода будут уничтожать болезнетворных микробов.

Воду для промывания кишечника вылить в кружку Эсмарха. Наконечник или конец шланга смазать растительным маслом. Очистительную клизму спринцовкой делать не рекомендуется, так как ее объем недостаточен для очищения всего толстого кишечника. Если же пытаться вводить воду несколько раз – это вызовет раздражение анального сфинктера, что приведет к самопроизвольному опорожнению кишечника раньше времени и очищение будет не эффектив-

ным. К тому же вода в кишечник должна поступать довольно медленно и непрерывно, чего нельзя добиться с помощью спринцовки.

Воду следует вводить не торопясь, а при ее выводе недопустимо, чтобы из-за недостатка времени в кишках что-то осталось. Не выведенная вода всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

Если после процедуры есть чувство пустоты в желудке и легкость в теле – клизма получилась. Но если чувствуется, что в кишках еще много каловых масс, необходимо еще раз налить воды в кружку Эсмарха и ввести в себя, чтобы удалить из кишечника все, что осталось. При хронических запорах перед большой клизмой, чтобы освободить прямую кишку, следует ввести 0,5 л воды и тут же ее выпустить. Можно сделать так 2—3 раза.

Многие практикующие врачи советуют одновременно с клизмой ежедневно в течение 1—2 недель, если нет противопоказаний к чесноку, съедать утром натощак без хлеба дольку чеснока. Жевать его следует как можно дольше, а затем сосать, чтобы чеснок хорошо перемешался со слюной. После этого можно проглотить. Чтобы не разжевывать чеснок, его можно раздавить специальной давилкой или натереть на терке. Завтракать после приема чеснока следует не раньше чем через час. Вечером проделать то же самое – съесть чеснок через 2 ч. после последнего приема пищи и больше ничего не есть и не пить. Эта мера поможет уничтожению гнилост-

ных микробов в кишечнике.

Свекольная клизма. Свекольная клизма эффективна при хронических запорах, хорошо восстанавливает перистальтику кишечника, устраняет дисбактериоз. Она действует очень мягко, поэтому ее можно рекомендовать детям. Для постановки клизмы очистить от кожуры 500—800 г сырой свеклы, мелко нарезать или измельчить на терке, залить 1—1,5 л кипятка и настаивать в теплом месте в течение 40 минут. Затем процедить и остудить до комфортной температуры и вводить в кишечник с помощью резиновой груши. Курс 5—12 клизм. Если все идет нормально, то регулярность дефекации начинает совпадать с количеством приемов пищи.

Травяные клизмы. Это клизмы из отваров различных трав. Они способствуют выведению газов и оказывают слабое вяжущее действие. Перед тем, как делать травяную клизму, нужно сделать очистительную клизму. После введения процеженного отвара лечь на правый бок и подождать, пока раствор не всосется.

Медовая клизма. Растворить ст. ложку меда в стакане кипяченой воды и добавить 1 ст. ложку лимонного сока. С помощью спринцовки ввести в кишечник и задержать жидкость на 10—15 минут.

Атеросклероз

Атеросклероз – это хроническое заболевание, характеризующееся возникновением в стенках артерий очагов жировой инфильтрации и разрастания соединительной ткани с образованием фиброзных бляшек, суживающих просвет и нарушающих физиологические функции пораженных артерий, что приводит к органным и общим расстройствам кровообращения.

Атеросклероз представляет собой реальную и наиболее актуальную опасность для современного человека. К настоящему моменту он вышел на первое место в качестве главной причины заболеваемости, потери трудоспособности, инвалидности и смертности населения большинства стран и опередил своих «коллег»: ВИЧ-инфекцию и другие инфекционные заболевания, онкологическую патологию, производственные и бытовые травмы. Более того, он не останавливается на достигнутом и проявляет все новые тревожные тенденции в своем агрессивном развитии.

Сейчас особую тревогу специалистов вызывают следующие моменты. Во-первых, если сравнительно недавно различные проявления атеросклероза были уделом в основном пожилых людей, то в настоящее время отмечается «омоложение» болезни. В 1950—1970-х годах у мужчин среднего возраста (40—50 лет) инфаркт миокарда как крайнее про-

явление атеросклероза коронарных сосудов встречался редко. Однако к настоящему времени инфаркт у 30-летних стал обычным делом, и врачей уже не удивляет. Вот немного статистики: из 100 мужчин, умерших в этом возрасте расцвета человеческих возможностей, около 15 погибают от инфаркта миокарда, причем у 35—40% из них он является повторным.

Во-вторых, если ранее атеросклероз в силу разных причин был грустной привилегией мужчин, то сейчас специалисты отмечают стирание половых различий, рост случаев заболевания атеросклерозом и учащение различных осложнений, вызываемых этой болезнью, у женщин. В-третьих, особо острой проблему лечения и профилактики атеросклероза делает практически 100-процентная распространенность атеросклеротических поражений артерий среди людей пожилого и старческого возраста. Только вдумайтесь! С возрастом мы все, с минимальными исключениями, сталкиваемся с этим недугом, а главное, с его осложнениями! Есть повод поразмышлять о жизни... В чем причины болезни? Кто рискует заболеть атеросклерозом?

Развитию атеросклероза способствуют имеющиеся обменные заболевания, такие, как сахарный диабет, болезни щитовидной железы. Велика роль наследственной (семейной) предрасположенности, психофизиологических и эмоциональных факторов, того же стресса или синдрома хронической усталости («болезни менеджеров»). Иногда всему

виной личностные особенности человека (психологический тип «лидера»), вызывающие нарушение в жировом и белковом обмене, чистота и состояние сосудистых стенок артерий, которые первыми подставляются под удар. К болезни также предрасполагают: артериальная гипертония, ожирение, курение, малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

Понятие «атеросклероз» возникло от двух греческих слов *athera* – «кашица» и *sclerosis* – «уплотнение». При повышенном содержании холестерина в крови стенки артерий становятся кашицеобразными и одновременно с этим происходит очаговое затвердевание ткани, что и приводит к формированию атеросклеротической бляшки, суживающей просвет сосуда. В пораженную стенку сосудов проникают холестерин и другие жиры, белки, образуются жировые пятна и полосы желтоватого цвета, затем происходит затвердевание. Дальнейшее прогрессирующее накопление липидов может быть обусловлено тем, что причины, его вызвавшие, не смогли быть устранены и продолжают оказывать свое пагубное действие. Не следует, однако, думать, что холестерин является чем-то нам чужеродным. Большая его часть образуется непосредственно в организме, главным образом в печени. Он необходим для построения клеток, производства некоторых гормонов. Но если его все же слишком много, то это способствует образованию атеросклероза. Циркулирующий в крови холестерин находится в связи с белками, образуя липопротеиды – белково-жировые комплексы, которые могут

вызывать отложения в стенке сосудов и образовывать атеросклеротические бляшки.

Симптомы и течение

Проявления болезни находятся в прямой зависимости от места, распространенности и выраженности атеросклеротического процесса в пораженных сосудах. Однако они однозначно являются следствием недостаточности кровоснабжения органа или ткани. Атеросклероз аорты сказывается медленно нарастающей артериальной гипертонией и развитием в конечном итоге гипертонической болезни. При этом наблюдаются признаки недостаточности кровоснабжения головного мозга (инсульты, головокружения, обмороки) или верхних конечностей. Атеросклероз брыжеечных артерий, то есть питающих кишечник, проявляется двумя главными состояниями. Во-первых, тромбозом артериальных ветвей с инфарктом (некрозом) стенки кишки и брыжейки. Во-вторых, приступом коликоподобных болей в животе, возникающих вскоре после еды, нередко со рвотой и вздутием кишечника. Боль облегчается нитроглицерином, голодание прекращает приступы брюшной жабы. Атеросклероз почечных артерий нарушает кровоснабжение почек, ведет к стойкой, плохо поддающейся лечению артериальной «почечной» гипертонии. Исход этого процесса – склерозирование почек (нефросклероз) и хроническая почечная недостаточность.

Лечение

Лечение в первую очередь направлено на факторы, способствующие развитию атеросклероза: артериальную гипертонию, сахарный диабет, избыточный вес и прочие риски, о которых уже упоминалось. В силу того, что атеросклеротические изменения могут долго себя не проявлять, человек начинает подозревать заболевание только тогда, когда в наличии уже несколько факторов риска на фоне повышенного содержания уровня холестерина в крови, который выявляется по анализу крови. И тогда больному не остается ничего другого, как провести курс антисклеротической терапии, целью которой является замедление прогрессирования изменений в сосудах. Она подразделяется на немедикаментозную и медикаментозную.

Лечение без медикаментов в основном сводится к коррекции факторов риска, то есть увеличению физической активности, снижению массы тела, прекращению курения – тем мерам профилактики, на которые ранее вы не обращали внимание.

Фитотерапия при атеросклерозе

– Наполнить пол-литровую банку высушенными головками розового клевера, залить их 0,5 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. ложке перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 недели.

– Высушить на воздухе кору рябины красной, снятой с дерева ранней весной в начале сокодвижения слоем в 1—2 см, залить 6 ст. ложек измельченной коры 0,5 л воды, довести до кипения и держать на малом огне 2,5 часа под крышкой. Процедить и пить по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Отвар следует держать в холодильнике не более 2 дней, подогревая перед приемом. Курс лечения 2 месяца.

– Смешать 25 г травы тысячелистника, 25 г омелы белой и 50 г цистозиры бородатой, заварить 1 ст. ложку смеси 250 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 21 день.

– Залить 1 стаканом холодной воды 3 ч. ложки корневищ девясила, настоять 3 часа, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 15 минут и процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца.

– Смешать 6 г арники горной, 20 г травы тысячелистника и 25 г травы зверобоя. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, кипятить на малом огне 5—7 минут, настоять 10 минут и процедить. Выпить в течение

дня. Курс лечения один месяц.

– Смешать 5 г плодов тмина, 10 г травы руты, 5 г травы мелиссы, 20 г корня валерианы, 20 г цветков боярышника, 20 г листьев барвинка, 20 г травы омелы белой и 20 г плодов шиповника, заварить 1 ч. ложку полученной смеси 1 стаканом кипятка и настоять в течение часа. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 30 дней.

– Смешать 15 г цветков ландыша майского, 20 г листьев мелиссы, 30 г травы лапчатки гусиной и 25 г травы руты, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, кипятить на малом огне 5—7 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1—1,5 месяца.

– Заварить 1 стаканом кипятка 30 г ягод боярышника, настоять 2,5 часа и пить как чай.

– Заварить 2 стаканами кипятка 4 ст. ложки измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 20 минут на слабом огне. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Обратите внимание, что выкапывать корни одуванчика нужно либо ранней весной до цветения, либо после увядания листьев. Курс лечения до 30 дней.

– Смешать 20 г травы руты, 20 г травы чабреца и 40 г листьев мелиссы, залить 1 ст. ложку смеси 250 мл холодной воды, настоять 3—4 часа, кипятить 5—7 минут и настоять 10 минут. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

– Смешать 30 г травы тысячелистника, 15 г барвинка малого, 10 г полевого хвоща, 10 г омелы белой и 15 г цветков боярышника, залить одним стаканом холодной воды 1 ст. ложку смеси, настоять 1,5 часа, прокипятить 5—6 минут, настоять 15 минут и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 4 недели.

Три «кита» новой жизни

Итак, в первые дни нового года вы приняли твердое решение: настала пора провести кардинальные изменения в своей жизни. Прекрасно, однако не торопитесь начинать новую эпоху с блицкрига. Существует три очень простых условия или правила, которые позволят вам не только достичь определенного успеха. Усвоив их, вы сможете закрепить этот успех, превратив его в очень хорошую привычку на всю жизнь.

Итак, правило первое: каждый день начинаем с настроя на положительный результат. Для этого достаточно нескольких простых, но очень эффективных приемов, о которых речь пойдет ниже.

Второе правило гласит о том, что любые изменения следует проводить постепенно, исключая всякое насилие над собой. Все, что вы собираетесь сделать для себя, должно приносить вам радость и удовольствие! Ведь именно то, что вам будет нравиться, с легкостью станет составной и неотъемлемой частью вашего нового образа жизни. В этом вам поможет третье правило – постарайтесь понять, что именно и для чего вы делаете.

Новая жизнь должна начаться с... удовольствия

Новую жизнь желательно начинать ранним утром – это придаст значительность вашим намерениям и уверенность лично вам. Настроение у вас бодрое, жизнерадостное, и ваша задача – удержать это прекрасное состояние как можно дольше, а лучше – навсегда.

Подойдите к зеркалу, улыбнитесь, попробуйте скорчить смешную и добродушную рожицу. Пообещайте себе, что сегодня вы будете себя холить и лелеять, всячески ухаживать за собой и никому не позволите вмешиваться в этот чертовски важный и увлекательный процесс.

Начинайте каждый день с ощущения радости, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и переносите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не «желает» возникать само по себе, создавайте и поддерживайте его искусственно, пока оно не станет естественным для вас.

Внутренне соберитесь, настройтесь на полное внешнее и внутреннее преобразование. Успех сопутствует тому, чье сознание настроено на его «волну».

Помните: даже временная неудача несет в себе глубокий смысл. Прислушивайтесь к себе: ваша интуиция подскажет вам нужное направление.

Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Почувствуйте себя хозяйкой своей судьбы и тела, не ждите милостей и помощи от других.

Лимонный сок

Лимон очень богат минеральными солями, особенно витамином С и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень важно для организма. У него сильное антимикробное, антисептическое действие. По химическому составу лимонный сок очень богат органическим калием, который так необходим для нормальной жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы и почек. Сок лимона – источник цитрина. Это вещество, сочетаясь с витамином С, благотворно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Поэтому при атеросклерозах сок лимона включают в самые различные рецепты. Лимонный сок поддерживает в норме артериальное давление, а значит, является профилактическим средством против инфарктов, инсультов и других заболеваний.

Сок лимона – уникальное средство для выведения из организма мочевой кислоты. А скопление ее в организме является причиной весьма неприятных заболеваний: подагры, хронического ревматизма, желчных и почечных камней,

анемии, диабета, ожирения, а также некоторых нервных и кожных болезней. стакан лимонного сока – это пять выжатых плодов – необходимо выпивать ежедневно в течение недели. Это хорошая защита от гриппа. Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока. При лечении лимонный сок нужно пить в чистом виде без сахара, добавления воды и т. д. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

Капустно-яблочно-апельсиновая диета

Вы можете употреблять капусту, яблоки и апельсины прошлого урожая. Проведите двухнедельную разгрузочную диету с упором на клетчатку. Яблоки, апельсины и капусту можно использовать не только для дневных перекусов и вечернего фруктового салата. С их помощью можно значительно снизить калорийность завтрака и обеда. Кроме перечисленных овощей и фруктов можно есть подсушенный хлеб, сыр, пить зеленый чай, есть овощные супы (с капустой же).

В активности – залог успеха

Любые физические упражнения и занятия спортом активно стимулируют кровообращение. Но если желудок, кишечник, печень и другие органы и системы забиты отходами и токсичными веществами, усиленное кровообращение только навредит. При физических нагрузках кровь активно движется по сосудам и гонит по ним шлаки и яд. Организм вначале пытается бороться с потоком этой грязи, но потом устает и сдаётся. Последствия этого могут быть самыми печальными. Таким образом, усиленное кровообращение при загрязнённых системах организма только отравляет его, и физическая нагрузка вместо пользы принесет вред.

Как известно, больной человек становится вялым и стремится как можно больше сидеть и лежать. Организм реагирует на болезнь и ограничивает подвижность, а с ней и кровообращение. В результате из организма быстрее выводятся вредные вещества, и человек выздоравливает.

Но если очистить от грязи толстую кишку, чистая кровь уже не будет разносить вредные ядовитые вещества, а будет способствовать выведению того, что накопилось раньше. Вот теперь можно бегать, прыгать, заниматься спортом, и быть уверенным, что эти процедуры, стимулируя кровообращение, принесут пользу.

Некоторые люди думают, что в условиях тяжелой физи-

ческой работы они достаточно разрабатывают мышцы, и нет никакой надобности в гимнастике. Они ошибаются. Ведь большая часть тяжелого физического труда требует нагрузки на определенные группы мышц. Делая гимнастику, мы разрабатываем и остальные мышцы, приводя весь организм в гармоничное состояние, расслабив и растянув все мышцы, предупреждая окостенения суставов конечностей и позвоночника.

Многие люди по специфике своей работы вынуждены вести сидячий образ жизни. Чтобы исправить положение, они должны регулярно заниматься физическими упражнениями, которые компенсируют недостаток движения. Эти занятия не займут много времени, а польза будет ощутимая.

Людам, ведущим малоподвижный образ жизни, можно порекомендовать следующие виды физической нагрузки.

1. Утренний бег – 10—20 минут.
2. Общие упражнения для развития всех групп мышц – 10—15 минут.
3. Упражнения для позвоночника, укрепляющие брюшной пресс и внутренние органы, – 15—20 минут.
4. Контрастный душ – 10—15 минут.
5. Вечером гимнастика с силовыми элементами – 20—40 минут.
6. Водные процедуры.

Утренняя гимнастика

Упражнение 1. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1—2 – поднять руки вверх (через стороны или сцепленные в «замок» перед собой), приподняться на носках, потянуться; на 3—4 – возвратиться в исходное положение. Выполнить 4—5 раз.

Упражнение 2. Исходное положение – одна рука вверх, другая вниз. На каждый счет менять положение рук. Выполнить 8—10 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – руки на поясе (можно одной рукой придерживать за спинку стула), ноги на ширине стопы. Махи ногой вперед-назад. То же выполнить другой ногой. Совершить движение по 4—5 раз каждой ногой.

Упражнение 4. Исходное положение – руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 – наклон вперед; на 3—4 – возвратиться в исходное положение. Выполнить 8—10 раз. Наклон – выдох, выпрямление – вдох.

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.