

A person is shown from behind, sitting in a lotus position on a mat on a grassy bank. They are facing a calm lake with a bright sunset in the background. The sun is low on the horizon, creating a strong orange glow that silhouettes the person and reflects on the water. The sky is a gradient of orange and blue.

Михаил Илий
Иван Вилков
Варвара Вилкова
Елена Шишина

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРОСТО

**Иван Николаевич Вилков
Михаил Михайлович Илий
Елена Владимировна Шишина
Варвара Владимировна Вилкова
Быть здоровым просто. Как
укрепить и сохранить здоровье**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12846368
ISBN 9785447435301*

Аннотация

2-е издание, дополненное и исправленное. Все мы с вами в тот или иной момент жизни начинаем «новую жизнь», но мало кто живет новой жизнью больше одной-двух недель. Для того, чтобы закрепить новую привычку, человеку требуется чуть больше времени, чем пара недель, а так как мы не дождаемся и этой пары, то привычка не закрепляется, инерция и лень приводят нас туда, откуда мы стартовали. Как же разорвать этот порочный круг?

Содержание

Введение	7
Краткое содержание глав	10
Глава 1. Показания к здоровому образу жизни	13
Глава 2. Диагностика организма	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Быть здоровым просто
Как укрепить
и сохранить здоровье**

**Михаил Михайлович Илий
Иван Николаевич Вилков
Варвара Владимировна
Вилкова
Елена Владимировна
Шишина**

Дизайнер обложки Alexfand

Фотограф Алексей Пилизин

Корректор Лидия Сергеевна Ляпустина

Корректор Зинаида Николаевна Полякова

© Михаил Михайлович Илий, 2018

© Иван Николаевич Вилков, 2018

© Варвара Владимировна Вилкова, 2018

© Елена Владимировна Шишина, 2018

© Alexfand, дизайн обложки, 2018

© Алексей Пилизин, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4474-3530-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Поиск путей сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни человека имеет многовековую историю и до сегодняшнего дня продолжает оставаться одной из самых важных и актуальных проблем в области биологии и медицины. Современное общество возводит здоровьесбережение в ранг международных и государственных приоритетов, в значительной степени влияющих на состояние национальной безопасности и перспективы развития общества.

В данном издании на высоком профессиональном уровне, с современных позиций, в доступной для читателя форме обобщен и изложен материал о способах сохранения и улучшения уровня здоровья людей. Коллектив авторов творчески раскрывает перед читателями и пациентами не просто систему оздоровления, а образ жизни. Авторы не дают скороспелых советов и чудодейственных рецептов, а раскрывают научно обоснованные и практически отработанные принципы восстановления здоровья, обновления образа жизни, физического совершенства и обретения психологического комфорта. Все специалисты, принявшие участие в создании

книги, являются профессионалами высокого уровня и непосредственными участниками этапов оздоровительного процесса в санатории «Сибирь». Глубокий научный и систематизированный подход позволил коллективу создать и внедрить программу «Академия здорового образа жизни», которая гармонизирует средства и формы достижения высоких показателей индивидуального здоровья.

*Ирина Васильевна Медведева, член-корреспондент РАН,
доктор медицинских наук, профессор, з.д. н. Российской
Федерации*

Введение

Со времени выхода первого издания книги прошло чуть больше двух лет, за это время произошли некоторые изменения в аспектах продления жизни, замедления старения, активного долголетия; появилось новое диагностическое оборудование и новые медицинские методики; появились новые методики профилактики заболеваний, основанных на анализе ДНК. Это стало основной причиной переиздания книги. В новой редакции книги «Быть здоровым просто» вы найдете еще больше полезной информации о том, как сохранить здоровье и молодость в любом возрасте.

Все мы с вами в тот или иной момент жизни начинаем «новую жизнь». Обычно это происходит «с завтрашнего дня», «с понедельника», «в первый день Нового года» и т. д. и т. п. Мало, кто живет новой жизнью больше одной-двух недель. За это время мы пытаемся начать бегать, худеть, бросить курить или избавиться еще от какой-либо не очень полезной привычки. Конечно, есть те, у кого все получается и «понедельник» или «завтра» становятся действительно переломным моментом в жизни. Им даже удается сделать изменения постоянными и жить с ними долгие годы, но, увы, таких единицы.

Почему же получается не у всех? Ответ на этот вопрос лежит на самой поверхности. Для того, чтобы закрепить новую

привычку, человеку требуется чуть больше времени, чем пара недель, а так как мы не дожидаемся этого, то привычка не закрепляется, инерция и лень приводят нас туда, откуда мы стартовали.

Как же разорвать этот порочный круг? Для начала нужно вывести себя из зоны комфорта и, если это удалось, упорно привыкать к чему-то новому, ежедневно закрепляя результат. Не нужно пытаться перестроить свою жизнь полностью завтра, лучше ставить себе цели поменьше и более конкретные, часто сводя их к простому изменению небольшой привычки. Например, не нужно менять образ жизни радикально, лучше осознать, что именно нужно поменять в своем образе жизни сегодня и начать постепенные изменения – шаг за шагом.

В домашних комфортных условиях сделать это трудно, потому что всегда найдутся субъективные и объективные причины, чтобы задуманное перенести на потом, или отказаться от него вовсе. Более комфортно начинать изменения в своих привычках в новом месте, так как это делают участники программы «Академия здорового образа жизни» санатория «Сибирь». Они выведены из зоны комфорта в тот момент, когда уехали из своего уютного дома. Рядом с ними такие же участники – это придает соревновательный стимул, а значит ставить мини-цели и преодолевать их становится проще. В результате все меняется через две недели и человеку нужно лишь придерживаться выработанного темпа, обра-

за питания, активности и распорядка дня, внеся в него лишь новые и, в то же время, старые элементы – свою трудовую деятельность и привычки семьи.

Если у вас нет возможности стать участником программы, то начинайте читать эту книгу. Десять основных разделов, составленных ведущими специалистами и партнерами санатория «Сибирь», посвящены элементам здорового образа жизни. Вы можете начать чтение с первой страницы, можете читать по главам – как вам удобнее. В конце чтения, вы узнаете, какие препятствия вас подстерегают на пути к здоровому образу жизни и как их преодолеть, а самое главное, сделаете для себя главный вывод – продолжать ждать следующего «понедельника» или взять себя в руки, включить силу воли и начать жить немного по-другому. Ведь вы уже знаете, что волшебных пилюль не бывает и никто кроме вас не проживет эту прекрасную жизнь, которая отпущена вам. Помните, сегодня – это ваше завтра! Переворачивайте страницу и приступайте к чтению, не ждите очередного понедельника!

Краткое содержание глав

Из первой главы вы узнаете о показаниях и противопоказаниях к здоровому образу жизни, о программе «Академия здорового образа жизни», которая реализуется в санатории «Сибирь» (г. Тюмень).

Вторая глава посвящена возможностям санатория «Сибирь» в сфере диагностики организма, третья – альтернативной медицине. Основной акцент сделан на использование природных лечебных факторов: сапропелевой грязи и минеральной воды.

В четвертой главе рассказывается об основах правильного питания. Вы узнаете, как правильно составить свой рацион, чтобы управлять своим весом и обогатить организм всеми необходимыми веществами и микроэлементами. В дополнение к этой главе добавлена глава о питании детей, что является немаловажным моментом в воспитании здоровых привычек именно в том возрасте, когда они принимаются естественно, без глобальной ломки.

Пятая и шестая главы рассказывают о физической нагрузке. В пятой главе изложены основные правила и принципы занятий физкультурой. С чего начать? Как подготовить себя к интенсивным тренировкам? Для чего нужны занятия спортом? Как правильно подобрать нагрузку? В шестой главе рассказывается об опыте применения скандинавской ходьбы

в санатории «Сибирь».

Из седьмой главы Вы узнаете, как бороться со стрессами, как прививать здоровые привычки, как развить силу воли, о пользе психотерапии.

Восьмая и девятая главы расскажут Вам о том, как сохранить мужское и женское здоровье, об основных правилах планирования детей.

И, наконец, десятая глава познакомит вас с уходом за самым большим органом тела – кожей. Вы узнаете о том, как правильно выбрать косметику, в чем преимущества органической косметики «MAGIA ORGANICA», выпускаемой совместно с компанией «ГИТТИН».

В заключении книги вы найдете список полезной литературы, которая станет полезной информацией при выходе на стартовую линию здорового образа жизни.



Глава 1. Показания к здоровому образу жизни

Глава составлена на основе интервью с Еленой Владимировной Шишиной, Главным врачом, врачом лечебной физкультуры

Здоровый образ жизни подходит всем! Единственный ограничивающий фактор – это неотложное состояние, угрожающее жизни. Если у человека нет нижних конечностей, то он может работать верхними. Если сломана рука, то это не означает, что нужно сидеть на месте и ничего не делать. Наоборот, при разумных физических нагрузках происходит улучшение кровообращения, и консолидация костных отломков протекает быстрее.

Если говорить о здоровом питании, то необходимо учитывать индивидуальные особенности больных сахарным диабетом, связанные с необходимостью корректировки сахара в крови; больных с аллергическими заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В любом случае принципы здорового питания едины для всех лишь с некоторыми поправками на состояние здоровья, особенно при обострении заболеваний. В этом случае необходимыми становятся профилактика и поддерживающее лечение – подбор медикаментов.

Для того чтобы вы жили долго и счастливо, в санатории «Сибирь» была разработана программа «Академия здорового образа жизни» (АЗОЖ) – интенсивный тренинг для тех, кто хочет сформировать здоровые привычки. В программу входят комплексная диагностика организма, физические нагрузки, диетическое питание в ресторане здорового питания и лечебные процедуры.

Программа достаточно напряженная, поэтому мы не рекомендуем ее беременным, больным онкологическими заболеваниями, тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Для беременных прохождение программы увеличивает риск выкидыша/ невынашивания. У больных онкозаболеваниями за счет улучшения кровообращения можно спровоцировать рост опухоли. Для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями физическая нагрузка на организм будет слишком серьезной и может привести к рецидивам.

Для кого-то участие в программе возможно с некоторыми ограничениями. Например, для больных с мокнущими экземами. Водные процедуры для них будут заменены другими медицинскими процедурами. То есть программа очень гибкая и может быть адаптирована практически для любого пациента.

За три года работы программы было уставлено возрастное ограничение, так программа доступна людям от 18 до 65 лет, так как участники академии загружены с утра до вечера. Для пожилых людей будет сложно справиться с таким интенсив-

ным расписанием, хотя, если человек находится в хорошей физической форме, то он легко примет участие в программе.

Всем остальным можно смело рекомендовать АЗОЖ, показавшей по-настоящему хорошие результаты. Во-первых, это выработка правильных привычек. Участники программы получают большой объем информации по здоровому образу жизни, которому они в дальнейшем придерживаются. Приходят в норму общее самочувствие, физическая форма. Улучшаются показатели крови, что было подтверждено клиническими и биохимическими исследованиями. Например, снижается уровень холестерина и сахара в крови, повышается гемоглобин. Это показывают лабораторные исследования, проводимые в начале и по окончании программы.

Почему мы решили рассказать про программу? Потому что ее прошли сотни человек. Всего за две недели участники АЗОЖ наглядно видят, к каким результатам может привести здоровый образ жизни. Происходит снижение избыточного веса. Причем похудение происходит правильно, без неблагоприятных последствий для организма и под присмотром врачей. Так, например, был случай, когда один из гостей в результате программы за две недели похудел на столько же килограммов, как и на программе по голоданию, куда он ездил ранее. При этом на АЗОЖ он жил полноценной жизнью: полноценно питался, был физически активен. Такой эффект достигается за счет сбалансированной диеты, режима дня и физических нагрузок. Немаловажно, что по-

сле завершения АЗОЖ многие, возвращаясь домой, переходят на здоровое питание, записываются в спортивный зал, то есть по-настоящему меняют свой образ жизни и образ жизни своей семьи.

У нас были хорошие примеры, когда на программу приезжали всей семьей. В результате и родители, и дети разговаривали на одном языке, формировали здоровые привычки, поддерживали друг друга.

Очень удобно, что программа реализуется на базе санатория «Сибирь», ведь гостям не приходится проходить акклиматизацию, которая длится до десяти дней. Отдых и изменения начинаются с первого дня, не тратя время и ресурсы на адаптацию. Если же мы едем на юг, то для нас это очень большой стресс. Только на десятый день организм по-настоящему адаптируется к изменившейся внешней среде, разнице во времени, кухне. Это очень серьезный удар по иммунной системе и для взрослого, и для ребенка. А потом мы еще удивляемся, почему у нас «помолодела» онкология, почему мы чаще стали болеть.

В санатории «Сибирь» вы находитесь в привычном климате. Необходимо только привыкнуть к физическим нагрузкам, медицинским процедурам, усвоить правильные привычки. В медицинских процедурах используются только природные факторы. В программе принципиально не используются таблетки.

Чем еще хорош наш климат? Тем, что он умеренный

и подходит для жителей севера Тюменской области, уральцев и даже москвичей. Для многих отдых в «Сибири» лучше зарубежного потому, что нет языкового барьера. Любому нашему специалисту можно задать вопросы на родном языке и получить необходимую консультацию либо помощь.

Физические нагрузки в рамках программы мы подбираем индивидуально. Большинство из них доступны каждому, например, активно применяются бодифлекс – сочетание дыхательной гимнастики, статических и динамических упражнений. Бодифлекс – это, прежде всего, аэробная физическая нагрузка, то есть нагрузка с участием кислорода.

В ходе занятий производится дыхательная гимнастика с растяжками и легкими физическими упражнениями. Занятие длится 15—20 минут. После занятий с инструктором ЛФК упражнения можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. В результате улучшается самочувствие, уменьшаются объемы, «уходит» живот, улучшается осанка и, даже, появляются дополнительные сантиметры в росте. Посещение данных занятий позволяет существенно повысить эффективность лечения в санатории. Бодифлекс чередуется с занятиями йогой, лечебной физкультурой, скандинавской ходьбой, скандинавской ходьбой в воде, занятиями в тренажерном зале.

Все физические упражнения подбираются квалифицированными специалистами, что позволяет минимизировать риски, связанные с нанесением травм и ухудшением само-

чувствия. Многие пытаются в домашних условиях найти нужную программу в сети Интернет, но далеко не все из них подойдут, а некоторые могут даже навредить. Физические нагрузки, особенно новичкам, желательно делать под присмотром тренеров и врачей, что и происходит в «Академии здорового образа жизни».

Большое внимание при прохождении программы уделяется и душевному здоровью, мотивации к здоровому образу жизни. Был случай, когда доктор, общаясь с пациентом с избыточным весом, сказал: «Представляете, сколько у вас снаружи жира? А теперь представьте, что внутри у вас – то же самое. Представьте слой жира вокруг сердца, почек, печени. Как вы думаете, это отражается на работе внутренних органов?» В результате пациент стал каждый день самостоятельно делать физические упражнения и похудел на восемь килограммов за две недели.

В рамках программы также проводятся специальные релаксационные процедуры, направленные на снижение уровня стресса и тревожности.



Глава 2. Диагностика организма

*Глава составлена на основе интервью
с Фиалидой Кафиевной Шумасовой, Заместителем
главного врача, врачом физиотерапевтом*

Как известно, диагностические методы позволяют оценить состояние пациента для того, чтобы подобрать адекватное лечение, а также оценить его эффективность после завершения. Для правильного подбора интенсивности физических нагрузок, режима отдыха, диетотерапии важно знать о самочувствии и резервных возможностях организма пациента. Если говорить о санатории «Сибирь», то здесь можно пройти как общеизвестные (классические), так и новые методы диагностики.

Классическими из них являются **электрокардиограмма (ЭКГ)**, которая направлена на диагностику заболеваний сердца. Базируется на регистрации и исследовании электрических полей, образующихся при работе сердца. Позволяет определить частоту (пульс) и регулярность сердечных сокращений, дает представление о физическом состоянии пациента. Способна выявить острое или хроническое повреждение миокарда, нарушения внутрисердечной проводимости, ишемическую болезнь сердца и т. д.

Холтеровское мониторирование ЭКГ – метод дли-

тельной регистрации электрической активности сердца в условиях обычной жизни и активности пациента. Если приступы болей или аритмия возникают у пациента при нагрузке или 1—2 раза за сутки, обычная ЭКГ, снятая вне приступа будет абсолютно нормальной. Холтеровское мониторирование дает возможность записи ЭКГ в течение длительного времени (обычно в течение суток), к тому же электрокардиограмма записывается не в кабинете врача, в покое, а в условиях привычной активности пациента. ЭКГ — это всего лишь «кадр», моментальный «снимок» работы сердца, а холтеровское мониторирование — своеобразный «фильм» о 24 часах жизни вашего сердца.

Исследование сердечно-сосудистой системы с помощью суточного мониторирования применяют в следующих случаях:

- Диагностика ишемической болезни сердца;
- Изучение стенокардии;
- Наличие перенесенного инфаркта миокарда в безболевой форме;
- Диагностика гипертонии;
- Исследование нарушений сердечного ритма;
- Изучение пороков сердца;
- Диагностика перед плановым хирургическим вмешательством;
- Контроль эффективности проводимого лечения и др.
- Ощущения боли и жжения в области сердца и за груди-

ной;

- Болезненные ощущения в области сердца при физических нагрузках, в ночное время;
- Ощущения замирания сердца;
- Возникновение головокружений, обморочных состояний.

Ультразвуковое исследование (УЗИ) – исследование организма человека с помощью ультразвуковых волн. Принцип действия метода основан на способности ультразвука отражаться при взаимодействии со средами разной оптической плотности. Отраженный сигнал регистрируется, и из него формируется изображение. В санатории «Сибирь» проводятся практически все методики УЗИ: брюшной полости, органов малого таза, щитовидной и молочной желез, сердца (эхокардиография), трансректальное УЗИ, предстательной железы (ТРУЗИ), скрининговые методики исследования беременных, исследование сосудов головы, шеи и конечностей.

Спирография – используется для оценки состояния аппарата дыхания и позволяет выявить такие заболевания, как бронхиальная астма, ХОБЛ. В ходе исследования проводится измерение объемных и скоростных показателей дыхания на специальном аппарате.

Бесконтактная тонометрия – компьютерное измерение, принцип которого основан на реакции роговицы под воздействием воздушного потока. При этом учитывается

степень и скорость изменения роговицы. Бесконтактный способ – наиболее щадящий и нетравматичный, так как не имеет прямого контакта с глазом и характеризуется отсутствием болезненного для пациента воздействия, отсутствует риск занесения инфекции. Процедура занимает несколько секунд, не требуется подготовки пациента, он не ощущает дискомфорта. В санатории «Сибирь» эта процедура проводится на бесконтактном тонометре NCT-200 (Rehcam Co., Япония).

Компьютерная рефрактокератометрия – метод исследования рефракции (преломляющей способности) глаза и формы роговицы. На глазное дно пациента проецируется невидимая пациентом инфракрасная тестовая метка. Степень ее изменения зависит от рефракции глаза пациента. Специальная компьютерная программа оценивает и пересчитывает эти изменения. Кератометрия – определение радиусов кривизны и преломляющей способности роговицы, исследование необходимое для подбора контактных линз и диагностики аномалий роговицы. Результаты распечатываются сразу после исследования. Этих результатов компьютерной рефрактометрии достаточно для первичной оценки изменения зрения пациента и дальнейшего подбора очков или контактных линз. В большинстве случаев, особенно у взрослых, нет необходимости расширять зрачки, т.к. авторефрактометр имеет функцию, снимающую напряжение аккомодации. В кабинете офтальмолога для этой

процедуры есть автоматический рефрактокератометр Smart RK-11 (Medizs, Южная Корея).

Рентгенологическое исследование – исследование внутренней структуры отдельных органов и систем организма, которые проецируются при помощи рентгеновских лучей на специальную пленку или бумагу. Данное исследование позволяет уточнить форму органов, их положение, тонус, перистальтику (волнообразное сокращение стенок полых трубчатых органов (пищевода, желудка, кишечника, мочеточников и др.), способствующее продвижению их содержимого к выходным отверстиям), состояние рельефа слизистой оболочки, оценить состояние опорно-двигательной системы и т. д.

Рентгеновская остеоденситометрия – это высокоточный метод количественной оценки минеральной плотности костной ткани, основанный на измерении уровня поглощения рентгеновских лучей костным веществом. Эти исследования проводятся на аппарате Stratos DR (Франция), который измеряет минеральную плотность костей в абсолютных значениях и одновременно рассчитывает диагностические индексы, позволяющие быстро установить диагноз остеопороза. Исследование безболезненное, быстрое и практически не имеет противопоказаний, так как использует для измерения плотности костей очень малую дозу рентгеновского излучения, меньше одной десятой дозы стандартной рентгенографии грудной клетки.

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.