



Основы здорового образа жизни

Светлана Васильевна Баранова

ОЧИЩЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА



Светлана Васильевна Баранова

Очищение и укрепление организма

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51807353

Очищение и укрепление организма:

ISBN 978-5-906675-58-3

Аннотация

Книга является учебным пособием для преподавателей здоровьесберегающих технологий, инструкторов здорового образа жизни, а также учащихся Центров психофизического совершенствования.

В книге даны простые и доступные методы и способы очищения и укрепления организма, описаны приёмы закаливания и гигиены тела. Все предлагаемые методы и способы оздоровления проверены более чем двадцатилетней практикой множества оздоравливающихся в системе психофизического совершенствования.

Тем, кто не занимается в Центрах психофизического совершенствования, необходимо учитывать, что книга не является учебником по медицине, поэтому все рекомендации должны быть согласованы с врачом.

Содержание

Предисловие	4
Раздел 1	9
С чего начать	11
Очищение миндалин	12
Очищение языка	15
Чистка зубов	17
Выбор зубной щётки	19
Выбор зубной пасты	23
Массаж дёсен	33
Очищение носоглотки	34
Уход за ушами	37
Уход за кожей	38
Раздел 2	41
Подходы к закаливанию	45
Закаливание воздухом	49
Воздушные ванны	52
Воздушные ванны в осенне-зимний период	54
Закаливание солнечной энергией	57
Песочные ванны	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

С. В. Баранова

Очищение и укрепление организма

Предисловие

На современном рынке книжной продукции широко представлена литература по различным системам оздоровления, питания, очищения и укрепления организма. Её так много, что у держащего в руках нашу книгу возникает вопрос: «Зачем нужна ещё одна? Неужели она чемто отличается от других?»

Самое удивительное – да, принципиально отличается.

Инструкторы и члены Центра Психофизического Совершенствования «Единение» в течение многих лет ведут работу по поиску и проверке оптимальных методов и способов оздоровления, очищения и укрепления организма. Каждый метод, описанный в книге, действительно является *многokратно проверенным с точки зрения эффективности и безопасности.*

Ни для кого не секрет, что мы живём в неблагоприятной экологической обстановке. Хлорированная вода для питья, воздух, насыщенный выхлопными газами и промышленны-

ми отходами, некачественные продукты питания, употребление алкоголя и курение – все эти факторы разрушающе действуют на наш организм. В результате снижается его естественный иммунитет, и ему всё труднее справляться с болезнями. В теле накапливаются эмоциональные и физиологические шлаки, ещё более ослабляя его. Таким образом формируется порочный круг, который ведёт к серьёзным болезням и преждевременному старению.

Задача книги – показать, как самыми простыми и доступными методами разорвать этот порочный круг и активизировать процессы самовосстановления; как свести к минимуму воздействие негативных факторов; стать здоровее, крепче и даже избавиться от большинства болезней; как недорогими подручными средствами, имеющимися в каждом доме, вывести из организма токсины, шлаки и т. п. и в дальнейшем не допускать накопления подобных «отложений».

Наша книга предназначена для всех желающих стать здоровыми и жизнерадостными, обрести красоту и молодость.

Самое большое влияние на здоровье человека оказывает его *образ жизни*, а также отношение к себе и окружающим. Неблагоприятные условия труда и быта, негативный настрой ведут к преждевременному старению и различным расстройствам организма.

Под *преждевременным старением* подразумевается такое состояние, когда человек не чувствует себя больным или не

считает, что болен по-настоящему, но в то же время не может назвать себя и полностью здоровым. Жить и работать ему мешают регулярно появляющиеся слабость, быстрая утомляемость, нарушение сна, разнообразные неприятные ощущения в теле, боли, зябкость, онемение, судороги в конечностях и пр. Причины их кроются в недостаточной физической активности, неправильной осанке, нерациональном питании, курении, употреблении алкоголя, наркотиков и других вредных веществ, а также в негативном восприятии ситуаций и болезненном реагировании на них.

Недовольство, злость, раздражение, зависть, обида, страхи, высокомерие, психические зажимы и комплексы являются истинной первопричиной всех болезней и несчастий.

Понимание роли этих негативных факторов и умение противостоять их воздействию является важным шагом на пути к самовосстановлению. Каждый человек должен научиться самостоятельно восстанавливать свои силы, оздоравливать тело и проводить профилактику заболеваний. Наш организм снабжён идеальной системой саморегуляции и самовосстановления, спящие силы которой нужно пробудить и использовать.

Непродуктивным оказывается желание переложить свои проблемы на других, в том числе на врачей, чтобы заставить их работать вместо себя. Такой подход мешает включению резервных возможностей, ослабляет ответственность за свою жизнь, снижает способность к принятию решений, уве-

личивает склонности к потребительству и ведёт к общему разложению организма. Оздоровиться можно, только активизируя собственные силы.

Человек, желающий быть здоровым, должен учиться мыслить позитивно и во всём видеть проявления положительной стороны Жизни. Ещё важно научиться отслеживать, на чём фиксируется внимание, какие появляются мысли и произносятся слова и т. п.

Учитывая, что угнетающее влияние на психику оказывают дисфункции органов и накопленные в теле шлаки и токсины, необходимо также уметь правильно от них избавляться.

Простые гигиенические мероприятия – очищение, закаливание, укрепление органов и тканей естественными средствами – избавят вас от первых признаков старости; устранят лень, вялость, недоброжелательность, эмоциональную неустойчивость; сгармонизируют потребность во сне, аппетит, обменные процессы; помогут расстаться со многими болезнями; восстановят самые важные функции организма, а с ними и молодость; оптимизируют все психические функции; улучшат восприятие и память; разовьют созидательное мышление и творческие способности.

Радость, интерес к окружающему миру и способность понимать других станут ведущими состояниями. Живой инте-

рес к другим пробудит их ответный интерес к вам, что увеличит круг позитивного общения.

Разговоры о болезнях и врачах заменит обмен опытом о способах улучшения здоровья и их результатах, расширится кругозор. Деньги, растрачиваемые на дорогие лекарства, пойдут на покупку интересных книг, нужной одежды и других полезных вещей.

В общем, Жизнь станет такой, какой и должна быть у Человека, – красивой, радостной и счастливой!

Раздел 1

Гигиена

Гигиена (от греч. «hygiaino» – я здоров) – учение о здоровом образе жизни и здоровых условиях; совокупность практических мер, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Это раздел профилактической, предупредительной медицины, изучающей влияние внешней среды на здоровье человека. Гигиена включает разработку мероприятий, направленных на предупреждение болезней и создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

К гигиеническим мероприятиям относятся:

- здоровый уход за телом, включающий в том числе правильный выбор косметики, мыла, зубной пасты, одежды и пр.;
- очищение тела – освобождение его от шлаков как снаружи, так и изнутри;
- закаливание – укрепление организма за счёт правильно-го взаимодействия с природными факторами;
- достаточная физическая активность – утренняя гигиеническая гимнастика, бег, физкультура;
- рациональное питание и т. п.

Сознательное включение человека в систему самооздоровления приводит не только к изменению состояния здо-

ровья в лучшую сторону, но и к активному восстановлению творческого созидательного человеческого начала. Набор Индивидуальной силы в процессе работы с физическим телом способствует реализации духовного потенциала и открытию видения истинного человеческого жизненного пути.

С чего начать

Во время утреннего умывания нужно научиться очищать миндалины и язык, а также промывать носоглотку и горло холодной водой. Вся процедура длится примерно 15 минут, однако эти простые ежеутренние гигиенические процедуры уже через 2 недели дадут свои результаты: улучшатся слух и зрение; исчезнут сопение и придыхание во время ходьбы и разговора, хронический насморк и отёчность слизистых оболочек; повысится сила, звучность и сочность голоса; уменьшится количество морщин на лице, улучшится его цвет; у детей нормализуются аденоиды и исчезнет привычка дышать ртом.

Порядок гигиенических процедур

1. Сначала вымыть руки.
2. Затем почистить миндалины.
3. Почистить язык.
4. Почистить зубы.
5. Промыть носоглотку.
6. Умыть лицо.
7. Помыть уши.
8. Выпить стакан воды с укрепляющим настоем.
9. Прodelать утренние физические упражнения.
10. Принять душ или закаливающую водную процедуру, которая осваивается на данном этапе.

Очищение миндалин

Миндалины – один из центральных органов иммунитета. Они находятся справа и слева от корня языка. Общая площадь миндалин достигает 300 см^2 . Миндалины являются также важными воротами, через которые происходит очищение лимфатической системы. Миндалины относятся не только к лимфатической системе, но и представляют из себя эндокринный орган, который способствует сохранению молодости. Поэтому так важна регулярная ежеутренняя их очистка, которая является одновременно и массажем.

Чистым указательным пальцем с подстриженным ногтем мягко надавите на одну из расположенных сбоку от корня языка миндалин, и проведите по ней снизу вверх. Промойте палец и повторите процедуру ещё 2–3 раза. Затем перейдите к очищению другой миндалины. Одновременно пальцами другой руки надавливайте с наружной стороны горла в области, соответствующей массируемой миндалине. После процедуры прополощите горло.



Болезненные миндалины очищайте, используя какое-нибудь лечебное масло, например, бальзам Карavaева «Вита-

он», предварительно капнув его на чистый палец.

Очищение языка

Язык – орган, поглощающий жизненную энергию из пищи и воды. Во время сна на нём скапливаются токсины, шлаки, винный камень, вызывая неприятный запах изо рта. К тому же эти шлаки ухудшают работу рецепторов полости рта, которые дают сигнал желудку, какого качества ферменты должны вырабатываться в связи с принимаемой пищей. Если функция этих рецепторов нарушена, то расстраивается работа и всей пищеварительной системы. Поэтому чистка языка тоже имеет важное значение.

Для проведения этой процедуры можно воспользоваться чайной ложечкой с гладкими неострыми краями или специальным скребком-массажёром. Держа ложечку выпуклой стороной вверх, с лёгким нажимом удаляйте её краем налёт, продвигая ложечку от корня языка к его кончику. Таким образом язык очищается примерно за 3–4 движения.

Чистка языка от налёта затрудняет доступ инфекции в организм, оздоравливает ткани в полости рта, повышает чувствительность вкусовых рецепторов, предупреждает кариес, пародонтоз, гингивит, избавляет от зубных болей, укрепляет сердце, лёгкие, печень, почки, селезёнку, а также улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта.

После чистки языка прополощите рот и приступите к чистке зубов.



Схема проекций органов на язык, дёсны и зубы

Чистка зубов

Чистить зубы можно несколько раз в день, особенно после еды. Но главное – утром и вечером.

Ежедневная чистка зубов – это своеобразная «уборка», во время которой удаляется весь накопившийся «мусор»: остатки пищи, отмершие клетки рогового эпителия, слизь, микроорганизмы. Вместе с ними исчезает неприятный запах, и дыхание становится свежим.

Во время чистки зубов фосфор, кальций, магний и другие элементы, содержащиеся в зубной пасте, проникают в эмаль и дентин зубов, укрепляя их минеральную составляющую.

Слизистая оболочка полости рта хорошо проницаема для многих витаминов, аминокислот, минералов и биологически активных веществ, поэтому при использовании зубной пасты улучшаются её питание и кровообращение в тканях пародонта.

Пародонт включает в себя дёсны, зубную связку (периодонт) и участок челюстной кости вместе с зубной лункой.

Чистка зубов повышает сопротивляемость инфекциям.

Во время чистки зубов и массажа дёсен стимулируются биологически активные точки, расположенные в полости рта, через которые происходит позитивное воздействие практически на все органы и системы человеческого организма.

Движения щётки при чистке зубов должны идти от основания зуба к режущей кромке.

Чистку начинайте с наружных поверхностей зубов от десны к краю, не обнажая щёткой шейки зубов и не травмируя десну. Головка зубной щётки располагается под углом 45° к зубу. Затем круговыми движениями обрабатываются жевательные поверхности. Далее выметающими движениями очищаются внутренние поверхности, начиная с передних зубов и далее к боковым. Щётка движется по спирали и кругами.

Оптимальное время чистки зубов – около двух минут активных движений. Излишнее усердие может способствовать стиранию эмали.

После еды полость рта нужно обязательно прополоскать. А можно и почистить зубы, но не сразу. Во время еды эмаль под воздействием кислот немного размягчается, и должно пройти до получаса, прежде чем она вернётся в нормальное состояние.

Выбор зубной щётки

Для чистки зубов важно правильно подобрать зубную щётку. Она обязательно должна иметь искусственную щетину с закруглёнными кончиками, атравматичную головку, удобную ручку, а главное, жёсткость щетины должна соответствовать состоянию эмали и дёсен. Жёсткую щетину вообще не стоит использовать, даже если у вас всё хорошо. А если вы страдаете повышенной чувствительностью или дёсны кровоточат, то в период их восстановления пользуйтесь только щёткой с мягкой щетиной.

Лучше всего использовать щётку средней жёсткости для паст и мягкую для зубных порошков. Мягкая подходит также пожилым людям, детям и страдающим заболеваниями дёсен.

После использования щётку нужно тщательно промыть и, намывив, оставить сушиться щетиной кверху.

Щётку рекомендуется менять каждые 2–4 месяца.

Оригинальный вариант зубной щётки – *веточки* деревьев и кустарников, разбитые молотком на конце. Лучше брать веточки сосны, ели, эвкалипта, смородины, вишни, так как они укрепляют зубы и дёсны. Длина одной веточки 10–15 см, толщина 4–7 мм. Веточку нужно замачивать с вечера и ежедневно менять. При чистке зубов такой веточкой можно не пользоваться пастой.

Электрическая зубная щётка – это щётка, щетинки которой вибрируют с помощью электромоторчика, как правило, встроенного в корпус щётки. Электромоторчик получает питание от батарейки или аккумулятора. Щетинки таких щёток вибрируют в направлении вверхвниз, как например, у щёток Sonicare, или совершают возвратно-вращательное движение, например, у щёток Oral-B. Техника чистки вибрирующими вверх-вниз щётками схожа с чисткой простыми ручными зубными щётками, а чистка с возвратно-вращательными движениями щетинок предполагает медленное перемещение щётки с зуба на зуб.

В электрощётках можно менять насадки. И делать это нужно каждые 3 месяца их использования или же по мере износа щетинок.

Большинство электрощёток имеет различные режимы работы и интенсивности чистки, в том числе для чувствительных зубов, отбеливания и чистки зубов.

В зависимости от скорости движения щетинок электрощётки бывают:

- *звуковые*, у которых слышны движения щетинок, а не моторчика. Частота движения таких щетинок от 20 Гц до 20000 Гц. Эти щётки удаляют более 70 % налёта на зубах даже при расположении щетинок на расстоянии 2–3 мм от очищаемой поверхности. Они удаляют также налёт из межзубных промежутков и под десной;
- *ультразвуковые* – их работа основана на действии ульт-

гравзуковой волны, которая находится за пределами слышимости. Эти щётки генерируют звуковую волну высокой частоты, но маленькой амплитуды. Большинство таких щёток работают на частоте 1,6 МГц (192000000 движений в минуту). Ультразвуковые щётки на расстоянии 5 мм от налёта разрывают налётообразующие цепочки бактерий, повреждая их оболочки и уничтожая метод крепления. Исследования показали, что после 1–3 месяцев использования таких щёток налёт в полости рта сокращается на 11 %, а воспаление при гингивите уменьшается на 6 %. При использовании более 3-х месяцев результат улучшается на 21 % и 11 % соответственно;

- *комбинированные электрощётки* сочетают механическое, звуковое и ультразвуковое действие;

- *детские зубные электрощётки* разработаны специально для детей. Работают при низкой частоте колебательных движений – 16000–18000 Гц. Их мягкие щетинки не травмируют эмаль детских зубов.

Ионная зубная щётка также относится к электрическим зубным щёткам. Её ионизирующий механизм работает на встроенной в ручку зубной щётки батарейке (как в электронных часах) или небольшой панели солнечной батареи (как в калькуляторе).

Внутри ручки щётки находится металлический стержень, покрытый диоксидом титана. При подключении к источнику питания он освобождает отрицательно заряженные ионы,

которые при чистке зубов через головку щётки попадает в слюну.

Ионные зубные щётки быстрее нормализуют кислотность среды полости рта, эффективнее справляются с неприятным запахом изо рта, требуют меньше времени для очистки, а главное – поток ионов ускоряет диссоциацию лечебных компонентов зубной пасты на ионы, что активнее оздоравливает зубы и полость рта.

Выбирайте ионную зубную щётку с:

- высокой силой ионного потока (японские, южнокорейские);
- возможностью замены головки со щетиной на сменные насадки;
- длительным ресурсом, т. е. мощной батареей, которую можно менять самостоятельно, а лучше – с солнечной панелью;
- возможностью не держать влажный палец на специальном электроде на рукоятке щётки для её работы, поскольку при соскальзывании пальца прекращается ионизация щётки.

Ионные щётки не рекомендуются:

- при хронической сухости в полости рта, поскольку ионизация в этом случае может нарушать эпителий его слизистой оболочки;
- при заболеваниях слизистой оболочки рта: новообразования, лейкоплакия, кандидоз, дискератоз и т. п.

Выбор зубной пасты

Для чистки зубов важно правильно подобрать зубную пасту. Современные зубные пасты содержат стандартный набор компонентов: абразивный наполнитель, связующий компонент, поверхностно-активные вещества, антисептики и отдушки, а также уникальные добавки: соли, экстракты лекарственных растений, минералы и витамины. В зависимости от добавок, пасты делят на гигиенические и лечебно-профилактические.

Гигиенические зубные пасты – самые давние и традиционно российские. Они очищают и полируют зубы, освежают и дезодорируют полость рта. Современные пасты хорошо защищают от кариеса, не раздражают нежную слизистую оболочку рта и не щиплют язык.

Лечебно-профилактические пасты обладают противовоспалительными, антикариозными и другими свойствами. Они бывают фторсодержащие, фосфатсодержащие, фторкальцийсодержащие, солевые, на основе растительных препаратов, с ферментами, с биологически активными добавками, отбеливающие и комплексного воздействия.

- **Фторсодержащие** пасты насыщают эмаль ионами кальция и фтора. Соединения фтора в небольших количествах полезны в период минерализации эмали, т. е. подходят детям, подросткам и молодёжи, но при избытке фтора могут

вызывать *флюороз*, т. е. некариозное поражение эмали и дентина.

- *Фосфатсодержащие* пасты – альтернатива фторсодержащим. Содержащийся в них глицерофосфат кальция очень быстро проникает в зубные ткани и восстанавливает их.

- *Фторкальцийсодержащие* зубные пасты дают максимальный профилактический эффект, снижая заболеваемость кариесом на 50–60 %.

- *Солевые* пасты содержат минеральные комплексы, благодаря которым улучшается кровообращение в пародонте и стимулируются обменные процессы в слизистой полости рта. Из воспалённых дёсен и пародонтальных карманов усиливается отток воспалительной жидкости. Эти пасты слабо защищают от кариеса, но лечат и защищают от пародонтоза. При этом они оказывают обезболивающее действие, растворяют слизь и мягкий зубной налёт.

- Пасты на основе *растительных препаратов* улучшают обмен веществ и питание тканей, заживляют их, снимают кровоточивость дёсен, дезодорируют и освежают дыхание. Эти пасты хороши и для пальцевого массажа.

- Зубные пасты *с ферментами* растворяют мягкий пищевой и никотиновый налёт. Рекомендуются в острой стадии болезни пародонта.

- Зубные пасты *с биологически активными добавками* содержат также бороглицерин и витамины. Рекомендуются при острых и хронических кандидозах, воспалениях языка

и губ, болезнях пародонта.

- *Отбеливающие* пасты бывают трёх видов:

- с повышенной абразивностью. В их состав входят различные частицы, с помощью которых можно тщательно очистить эмаль от пищевых пигментов и налётов. Эти пасты не содержат настоящих отбеливающих агентов – перекиси водорода и её производных;

- ферментные. Содержат фермент папаин, растворяющий мягкий зубной налёт, налёт курильщика и пр. Они не содержат абразивов, поэтому отбеливают более мягко и бережно;

- пероксидные – с перекисью водорода или веществами, выделяющими её.

- *Зубные пасты комплексного действия.* В одной пасте содержится всё, что нужно для здоровья полости рта: компоненты, препятствующие развитию кариеса и противовоспалительные растительные компоненты, отбеливающие микрочастицы и пр. Их недостатком является неполная совместимость различных микроэлементов и биологически активных веществ (некоторые минералы тормозят всасывание и усвоение витаминов).

Важно также учитывать, что ежедневное применение пасты с противомикробным комплексом, например, содержащей триклозан, может ослабить нормальную микрофлору полости рта, поэтому её используют курсами по 1–2 недели.

Сейчас существует очень много разных хороших паст, и их количество с каждым годом растёт, поэтому пасты для

чистки зубов подбирайте, ориентируясь на свои *индивидуальные особенности*. Лучше чередовать 2–3 разные пасты, не применяя их одновременно. Например, 2–3 раза в неделю – противокариозные, 3–4 раза – растительные, 1 раз – солевую.

При выборе зубной пасты учитывайте, что она не должна содержать много таких химических наполнителей, как толуол, алюминий, фтор, лаурил сульфат и т. п., поскольку подобные пасты могут спровоцировать воспаление и кровоточивость дёсен, дисфункции кишечника и другие расстройства.

Не стоит увлекаться и пастами, отбеливающими зубы, так как большинство из них содержит перекись водорода. Перекись водорода разъедает белковую структуру эмали и меняет её цвет с естественного на ярко-белый. Такое воздействие на эмаль похоже на пережигание волос гидроперитом, а вред, приносимый подобным отбеливанием, невозможно нейтрализовать.

Отбеливающими пастами можно пользоваться 1–2 раза в неделю. Остальное время лучше чистить зубы любой пастой, содержащей кальций.

Пасты нужно регулярно менять, так как ткани зубов насыщаются её элементами в течение нескольких недель, поэтому паста, даже казавшаяся очень приятной, начинает надоедать.

Прекрасные зубные пасты можно приготовить и самосто-

ательно, например, такие **домашние пасты**:

- *банановая паста* – смешайте в равных количествах порошок высушенной банановой кожуры, мелкую морскую соль, оливковое масло и хвойный экстракт;
- *паста с бальзамом Караваяева* – порошок белой или голубой глины смешайте с бальзамом Караваяева «Витаон»;
- *эвкалиптовая* – смешайте мелкую пищевую соль, соду, оливковое масло и порошок листьев эвкалипта;
- *баклажановая* – запечённый в духовке баклажан разомните до однородной массы и добавьте к полученной кашнице прокалённую морскую соль. Соль хорошо чистит зубы, а содержащиеся в баклажане вещества укрепляют дёсны.

Все эти домашние пасты очень хорошо чистят зубы, прекрасно питают дёсны, улучшают кровообращение, укрепляют корни и эмаль зубов. А главное – в них нет вредных для организма веществ. Имея такие пасты, можно не пользоваться щёткой, поскольку зубы хорошо очищаются пальцами и заодно массируются дёсны.

Помимо паст для чистки зубов можно пользоваться **зубными порошками**. Зубные порошки многими людьми воспринимаются приятнее, чем пасты. Например, «Детский» и «Мятный», которые к тому же содержат мало дополнительных включений. В этих порошках нет фтора, который, накапливаясь в организме, снижает функцию щитовидной железы, а с этим обменные и интеллектуальные процессы, и т. п. Поэтому порошки рекомендуются детям для чистки зу-

бов. Даже если ребёнок во время чистки проглотит порошок, то вреда не будет, а содержащийся в нём кальций хорошо усвоится организмом.

Порошок наносится мягкой щёткой или пальцем на зубы. А так как он обладает бóльшим очищающим эффектом, зубы им нужно чистить не более 1 минуты.

Зубной порошок также можно приготовить и *самостоятельно*. В растёртую в порошок чистую сухую глину (или природный мел) добавьте поваренную или морскую соль и немного молотого красного перца. Такой порошок улучшает кровообращение слизистой полости рта, усиливает слюноотделение, питает и укрепляет дёсны и зубы.

Ещё для очищения зубов пользуйтесь **флоссами**, т. е. зубными нитями. Очень часто промежутки между зубами и боковые поверхности зубов оказываются недосягаемыми для зубных щёток, а флоссы помогают очистить эти места от налёта. Пользоваться флоссами нужно после чистки щёткой. Кроме того, используйте флоссы после каждого приёма пищи.

Фиксируя нить пальцами, начинайте очистку с дальней поверхности последнего зуба одной из сторон верхней челюсти, двигая нить вперёд-назад и вверх-вниз. Затем переходите на нижнюю челюсть.

Зубочистки предпочтительней деревянные, так как они берегут эмаль, но можно использовать и пластиковые. Нельзя ковырять в зубах иголками, скрепками и т. п. Металли-

ческие предметы царапают эмаль, что способствует проникновению бактерий в более глубокие слои зуба. Пользуйтесь зубочисткой очень аккуратно, чтобы не повредить ткани пародонта – связки десны и зуба.

Использование *жевательных резинок* вызывает большие сомнения. Известно, что жевательную резинку люди употребляют с древних времён. Наши предки чаще всего использовали берёзовую, кедровую и лиственничную смолу. В конце XIX века стали жевать натуральный каучук, добавляя в него различные вещества для улучшения вкуса. В 1928 г. впервые выпустили коммерческий вариант жевательной резинки.

Позитивные действия жевательной резинки: улучшает состояние полости рта; способствует активной выработке слюны; маскирует неприятный запах изо рта; оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

Отрицательное действие: выделяющаяся во время жевания слюна имеет щелочную среду, поэтому, попадая в желудок, снижает его кислотность. В ответ на это желудок начинает дополнительно вырабатывать соляную кислоту, которая агрессивно воздействует на его собственные стенки, что способствует развитию гастрита и даже язвы. Постоянная стимуляция слюнных желёз сначала заставляет их выделять много слюны, а потом развивается её недостаток, что способствует появлению *ксеростомии* – патологической сухости слизистых оболочек полости рта. Длительное жевание

жвачки также способствует выпадению пломб, поломке протезов и брекетов, перегрузке околозубных тканей при болезнях пародонта. Состав резинки также включает различные консерванты, красители, ароматизаторы и загустители, которые в организме могут вызывать разные неприятные изменения. При жевании происходит не только успокаивание, но и тормозится мозговая деятельность, снижая внимание и способность к сосредоточению. В обществе считается неприличным жевание во время общения, разговора, в театре и других местах. Уверенности в себе, как считают некоторые, жвачка тоже не добавляет.

Когда использовать: после приёма пищи, если нет возможности почистить зубы. Жевать резинку нужно, пока она имеет вкус, т. е. около 5–10 минут. Нельзя использовать на голодный желудок и при хронических заболеваниях дёсен, пломбах в зубах, патологической стираемости зубов.

После еды для очищения зубов и дёсен лучше пожевать немного *пчелиного воска*.

Полоскание рта. Одним из лучших полосканий считается *собственная слюна*. Она дезинфицирует полость рта, заживляет дёсны и даже восстанавливает зубы, так как содержит необходимые для этого элементы.

После каждого приёма пищи полощите рот тёплой водой, чаями или настоями. Сейчас продаётся очень много хороших готовых полосканий, даже таких, которые можно использовать в ирригаторах.

Чай и настои для полоскания также можно приготовить самостоятельно. Например, 1 ст. ложку листьев шалфея залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться под крышкой в течение 15 минут. Процедите, добавьте 1 ч. ложку морской соли и перемешайте. Полощите по 1/4 стакана в течение 1 минуты. Этот настой предотвращает образование зубного налёта и укрепляет дёсны.

Растительными маслами полощите рот при различных заболеваниях. Например, сделайте такое масляное полоскание: в десертную ложку растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного) добавьте 2–3 капли «Витаона» или кедрового масла. Наберите состав в рот и пропустите его через зубы 30–60 раз, а затем выплюньте. При пародонтозе и тонзиллите процедуру повторяйте каждый час, но не увеличивайте время полоскания.

Ирригатор – незаменимый прибор для ежедневной гигиены полости рта. Он должен быть в каждой семье.

Ирригатор – это прибор, который пульсирующей струёй воды, подаваемой под давлением, очищает полость рта от налёта, массирует дёсны и промывает межзубные промежутки.

Он создаёт ощущение чистоты во рту, которого невозможно достичь с помощью других средств гигиены полости рта. На сегодняшний день лучшим на рынке ирригаторов признан Waterpik WP-100. Этот компактный ультраирригатор достаточно эргономичен, имеет тихий электромотор и 10 уровней давления. В его комплекте 7 сменных насадок для

любых гигиенических процедур полости рта, в том числе и ложечка для чистки языка.

Массаж дёсен

Массаж дёсен улучшает питание зубов и способствует нормализации работы внутренних органов, имеющих проекции на дёсны. Пальцевой самомассаж проводите, предварительно смазав дёсны зубной пастой, содержащей полезные биодобавки. Это значительно повысит эффект массажа, особенно при наличии патологических состояний в полости рта (пародонтоз, пародонтит, гингивит и пр.).

Массаж дёсен делается указательным и большим пальцами. В центре челюсти захватывается участок десны с внешней и внутренней сторон, затем пальцы постепенно перемещаются на боковые стороны. Пальцы двигаются вниз-вверх-вниз для верхней челюсти и вверхвниз-вверх – для нижней.

Пальцевой массаж нужно выполнять регулярно, особенно при заболеваниях дёсен, не реже одного раза в день, лучше всего перед сном после чистки зубов и полоскания рта.

Массаж не рекомендуется делать при острых воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта и при зубном камне.

И хотя массаж дёсен можно делать руками, однако всё же лучше его выполнять с помощью ирригатора, который особенно рекомендуется использовать при воспалённых дёснах, добавляя в воду соответствующие средства.

Очищение носоглотки

После утренней чистки зубов приступайте к промыванию носовых ходов.

В трактате по аюрведической медицине написано: «Тот, кто регулярно пьёт воду носом рано утром, на исходе ночи, – становится разумным, взгляд его приобретает орлиную остроту, он избавлен от седины и морщин и свободен от всяких болезней».

Эта процедура излечивает хронический насморк и головные боли; повышает тонус нервной системы; улучшает восприятие и память; стимулирует интеллектуальную деятельность; укрепляет уши, горло, нос и глаза; помогает избавиться от храпа.

Самый простой вариант – наберите в горсть воду изпод крана и втяните её носом до ощущения пощипывания. Затем свободно вылейте из носа. Так повторите 3–4 раза.

При различных заболеваниях (ринит, синуситы, воспаление носонёбной миндалины и т. п.) можно использовать пиалу с водой и различными добавками (чай из трав, соль, сода и т. п.). Из пиалы втягивайте тёплый раствор поочерёдно каждой ноздрёй по 3–4 раза. Температура должна быть комфортной (35 ± 2 °C). Если это просто вода, в неё можно добавить немного соли и соды (по 2–3 г на 200 мл), что уменьшит раздражение слабой слизистой оболочки носа.

Если подобные процедуры для вас сложны, воспользуйтесь детской 50-граммовой спринцовкой как большой пипеткой. Спринцовкой набирайте раствор и заливайте в каждую ноздрю по отдельности, выплёвывая через рот. За 2 недели слизистая носа привыкнет к процедуре, и вы сможете легко перейти к пиале с раствором или просто втягиванию носом воды из горсти.

Эффект от процедуры можно усилить, если вы будете после промывания носоглотки использовать йоговскую позу «*символ Льва*». Поза включает в работу мышцы горла, тонус которых быстро повышается, а риск заболеваний уменьшается.

Вариант 1 выполняется в любом положении: лёжа, сидя и даже стоя. На вдохе откройте рот и сильно вытяните язык к подбородку. Одновременно медленно наклоняйте голову вперёд, вытягивая подбородок к груди. В этой позе замрите на 5–6 секунд. Затем сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.

Вдохните и на выдохе, не открывая рта, кончик языка тяните к мягкому нёбу, а нижней челюстью 5–6 раз подвигайте вперёд-назад. Упражнение повторите 5–6 раз.

Вариант 2 выполняется в «позе ученика» (сидя на голених с прямой спиной, руки лежат на коленях). Пальцы рук раздвиньте и, упираясь в колени руками, потяните туловище вверх. Широко откройте рот и вытяните язык в сторону подбородка. Оставайтесь в этой позе около 30 секунд. Дышите

через рот. После упражнения может ощущаться некоторое напряжение в мышцах горла.

«Символ Льва» излечивает дурной запах изо рта, очищает язык; делает речь более внятной, поэтому рекомендуется тем, кто заикается; помогает также избавиться от храпа во время сна.

Уход за ушами

Ежедневно мойте уши снаружи и внутри. Вставив указательный палец в ухо, медленными движениями из стороны в сторону с лёгким нажимом удалите серу, сухие отмершие клетки и накопившуюся пыль. Природа предусмотрела естественную очистку ушей перемещением серы из ушного прохода наружу.

Чтобы этот процесс шёл активнее:

- потяните ушные раковины вверх-вниз и вперёд-назад;
- поворачивайте козелки ушей в одну и другую стороны;
- поворачивайте ушные раковины в одну и другую стороны.

Каждое движение проделайте 5–6 раз.

Для более активной чистки ушей можно использовать *слабоконцентрированный раствор перекиси водорода*. В чайную ложку с кипячёной водой добавьте 1–2 капли 3 % раствора перекиси водорода. Пипеткой закапайте в каждое ухо по 2 капли полученного раствора. После этого промойте уши. Подобную чистку осуществляйте не чаще 1 раза в неделю.

Уход за кожей

Кожа – самый большой орган физического тела. Её вес достигает 1/5 от веса тела. Кожа – зеркало здоровья. Она помогает работе всех органов: участвует в дыхании и обмене веществ, регулирует температуру тела, является секреторным органом. К тому же кожа и подкожная клетчатка представляют собой канализацию, от работы которой зависит эффективность иммунной системы.

Через поры кожи выделяется большое количество шлаков и токсинов, поэтому её необходимо регулярно мыть, утром и вечером принимать душ. Утром – после упражнений и бега, когда происходит потовыделение, а вечером – для очищения от грязи, пота и дневных дисгармоний.

Здоровая кожа – одна из важных предпосылок для укрепления общего состояния здоровья человека.

Важнейшим условием ухода за кожей является *соблюдение чистоты*. Лучше всего это достигается обмыванием водой. Действие воды можно усилить мылом, мочалкой или губкой. Мочалка или губка, за счёт трения, удаляют с поверхности кожи отшелушившиеся кожные чешуйки и грязь, открывая тем самым поры сальных и потовых желёз. Кожные выделения лучше всего смывать *горячей водой*, так как они имеют жирный характер. Горячая вода не только механически смывает грязь, но и расширяет поры желёз, способствуя

лучшей очистке кожи.

Холодную воду полезно применять в виде душа и обтираний. Холодные обтирания и умывания делайте, когда тело согрето, лучше всего утром, после гимнастических упражнений.

Мыло усиливает действие воды. Под действием мыла поверхностный слой кожи разбухает, наружные клетки рогового слоя разрываются, шелушатся и отпадают. Образующаяся мыльная пена уносит с собой всю грязь.

Для регулярного мытья кожи лучше употреблять обычные туалетные или жидкие мыла, содержащие меньше щёлочи. Они нежнее воздействуют на кожу, не обезжиривают и не сушат её.

При ежедневных приёмах душа вместо мыла можно использовать *кусочек глины*. Прекрасными моющими свойствами обладает глина, разведённая до консистенции сметаны. В глину можно добавить, в зависимости от желаемого результата, мелкую морскую соль, мёд, яйцо, оливковое масло или чай из различных трав.

Глина не только хорошо очищает кожу, вытягивая из неё все шлаки и токсины, но ещё и укрепляет ногти, волосы, разглаживает морщины.

На этом завершается первый раздел книги, но продолжится описание дальнейших гигиенических процедур с различными нюансами и подробностями. Гигиене, очищению и укреплению организма посвящены не только следующие

разделы этой книги, но и другие наши книги.

Раздел 2

Закаливание

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, перепадов атмосферного давления).

Закаливание организма – мощное оздоровительное средство, важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в 4 раза и даже исключает их возникновение.

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, тонизирует центральную нервную систему, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, усиливает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует активизации умственной и физической деятельности. При многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции в организме образуются определённые функциональные системные связи, обеспечивающие приспособительный (адаптивный) эффект.

Приспособительные реакции формируются в нервной си-

стеме, в эндокринном аппарате, в органах, тканях и клетках. Организм приобретает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т. п. Например, при регулярном закаливании холодной водой усиливается теплопродукция и повышается температура кожи, одновременно утолщается её роговой слой, что уменьшает интенсивность раздражения заложенных в коже рецепторов. Всё это способствует повышению устойчивости организма к действию низкой температуры.

При закаливании совершенствуются гомеостатические реакции организма и расширяется диапазон переносимых колебаний состояния внутренней среды.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее к влияниям внешней среды будет организм. Не рекомендуется применять закалывающие процедуры при острых заболеваниях и во время обострения хронических недугов.

Закалывать – значит укреплять. Закаливание включает в себя гигиенические процедуры, которые пробуждают спящие силы организма, направляя их на оздоровление. Закалённый человек вынослив, в любых условиях сохраняет спокойствие, бодрость, оптимизм и обладает высоким жизненным потенциалом. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Тренировка температурной регуляции у человека происходит круглый год. Летом во время жары организм приспособ-

сабливается, активизируя системы охлаждения, зимой – активизируя системы выработки тепла.

Кожа содержит много холодовых рецепторов – в 12–15 раз больше, чем тепловых. Например, на 1 см² кожи находится около 100 болевых нервных окончаний, 12–15 холодовых нервных окончаний и 1–2 тепловые точки. Поэтому кожа более чувствительна к холоду и так важна её роль в закаливании организма.

Эволюционно человек лучше приспособлен к холоду. Это можно проследить на маленьких детях – они легче переносят понижение температуры на 3–5 °С, но зато повышение её даже на 1 °С увеличивает риск заболеваний. Человек закаливается круглый год вынужденно, в силу обстоятельств: дожди, холодный ветер, суровая зима...

Резкие колебания температуры от -20 °С на улице до +20 °С в помещении осуществляют своеобразный термомассаж кровеносных сосудов: на холоде их просвет уменьшается, а в тепле – увеличивается.

Водные процедуры – наиболее интенсивные из закаливающих процедур, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания является температура воды. К тому же обливание, душ и купание оказывают ещё и механическое воздействие. Играть роль и растворённые в воде минеральные соли, органические вещества, газы и жидкости. Даже простое умывание лица является закаливающей процедурой. Сначала лицо и

уши нужно умывать тёплой водой, а затем споласкивать холодной.

Начиная закаливаться, приучите себя мыть лицо и руки холодной водой, а также полоскать ею горло и обливать ноги. Холод очищает, открывает каналы на восприятие высокочастотных вибраций, восстанавливает нарушенное течение энергий и устраняет их дефицит. При этом улучшается кровообращение мозга, сердца и почек.

Систематические обливания и купание в холодной воде являются мощным стимулятором жизненных сил и источником бодрости. Вода обладает высокой теплоёмкостью, поэтому является самым мощным и быстрым закаливающим фактором. Холодные умывания, обтирания, обёртывания, обливания, души, ванны прекрасно тренируют все системы организма, укрепляя их.

Закаливание является не только средством профилактики инфекционных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь, деятельность сердечно-сосудистой, нервной систем и психики.

Подходы к закаливанию

- **Постепенность** необходима, если у вас ещё не сгармонизирована система терморегуляции. Это состояние сопровождается сомнениями в своём здоровье и выносливости, страхами перед открытыми форточками и промокшей обувью.

Постепенность заключается в увеличении дозировки процедур, которые надо начинать с небольших доз и простейших их форм. Постепенно увеличивая время воздействия закаливающих факторов, вы сможете перейти к более сильным процедурам.

Постепенность снимет опасения, что холод может навредить, а привыкание к холоду пройдет мягко и без осложнений.

- **Ударное закаливание** подойдет людям с нетерпеливым характером, которые ощущают избыток сил и испытывают скуку от слова «постепенно», а также людям, которые фанатично стремятся оздоровиться как можно быстрее.

При ударном закаливании организм за короткое время испытывает сильное воздействие холода. При таком методе система саморегуляции очень быстро включается на всю мощь. Гормоны производят ощутимые преобразования, устремляясь из кожи и надпочечников во внутренние органы и мышцы. Из-за этого при ударном методе закаливания может на-

чаться форсированная очистка организма от шлаков в виде насморка и кашля. Однако это временное состояние ускоряет оздоровительный процесс.

- **Систематичность** при закаливании необходима, чтобы приучить себя к регулярному выполнению закаливающих процедур. Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно также привыкать к ношению более лёгкой одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной водой и т. п.

При регулярных процедурах каждое последующее воздействие закрепляет и усиливает предшествующее, за счёт чего и происходит изменение реакций организма на внешние раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных реакций. Обычно через 2–3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

- Поскольку реакция организма на закаливание у всех разная, то, выбирая дозировку и формы проведения закаливающих процедур, учитывайте свои **индивидуальные особенности** (возраст, состояние здоровья и т. п.). Люди, физически развитые слабо или недавно перенёвшие какое-либо заболевание, гораздо чувствительнее к воздействию внешних факторов. У людей старшего возраста и детей также есть свои особенности.

- В закаливании также необходимо придерживаться

принципа *адекватности*. Даже при прекрасном ощущении себя на морозе в трусах и майке не стоит разгуливать по улицам в таком наряде, пугая прохожих, а также доводить себя до потери чувствительности от холода и до ожогов при приёме солнечных ванн. Не впадайте в крайности!

- **Разнообразие** средств и форм закаливающих процедур обеспечивает *всестороннее закаливание*. Разнообразие предполагает использование различных способов закаливания: воздушных и солнечных ванн; купание под душем и в водоёмах; хождение босиком по земле и по снегу; посещение бани и т. п.

Устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Например, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла – только к теплу. Поэтому всестороннее закаливание осуществляется в том случае, если на организм систематически воздействует комплекс разнообразных факторов, как, например, при купании в открытых водоёмах.

- **Активный режим** увеличивает эффективность закаливания и подразумевает выполнение во время закаливающих процедур каких-либо упражнений или другой мышечной работы. В этом случае, например, при закаливании холодом, физические упражнения покрывают теплоотдачу за счёт усиленной теплопродукции, что позволяет наращивать интенсивность холодового раздражителя быстрее, чем при

пассивном режиме. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, бег на лыжах, коньках, лёгкая атлетика, туристические походы дают высокий закаливающий эффект.

- **Сочетание** общих и местных процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. При *общих* процедурах закаливанию подвергается вся поверхность тела, а при *местных* – его отдельные участки. И хотя местные процедуры оказывают не такое сильное воздействие, как общие, но можно достичь хорошего закаливающего эффекта, если воздействовать на наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни, горло, шею и др.

- **Самоконтроль** в процессе закаливания способствует правильному закаливанию, которое сопровождают такие положительные факторы, как крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, позитивные эмоции и т. п.

- **Положительные эмоции** и активное желание заниматься закаливанием делают влияние закаливающих процедур на организм намного эффективнее.

Закаливание воздухом

Воздух – один из главных внешних факторов, влияющих на жизнедеятельность организма и всех его клеток.

Закаливание воздухом – наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. Именно с систематических воздушных ванн рекомендуется начинать закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.

По тепловому ощущению воздушные ванны подразделяются на:

- холодные 6–13 °С
- прохладные 14–19 °С
- индифферентные 20–22 °С
- тёплые 23–30 °С
- горячие выше 30 °С

Такая градация условна и рассчитана на обычного человека. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Значение аэроионов. Начинать воздушные ванны лучше всего летом, находясь в парке, в лесу, у водоёмов, где воздух насыщен благотворными излучениями растений и аэроионами. Всякий знает, как легко и хорошо там дышится (ведь гектар хвойного леса отфильтровывает 30–35 тонн пыли в

год, лиственного – 50–70 тонн) и как дискомфортно бывает на городских магистралях или в тесных, плохо проветриваемых помещениях. В этих случаях говорят о нехватке воздуха, кислорода. Но дело бывает не в дефиците кислорода, а в его качественном (ионном) состоянии.

Наличие ионов в воздухе – постоянно действующий фактор внешней среды, такой же, как температура, давление и влажность. В среднем над поверхностью Земли в 1 см^3 воздуха всего содержится до 1500 ионов, среди которых чаще преобладают положительно заряженные.

Ценность для человеческой жизни представляют *отрицательно заряженные ионы кислорода*. Количество их в природе увеличивается за счёт разрядов молний, солнечного излучения, радиации почвы, космических лучей, ветра. Отрицательные ионы накапливаются у поверхности воды, особенно движущейся, вблизи камней, вокруг хвойных игл, листьев деревьев и т. п.

Больше всего отрицательных ионов в горном и морском воздухе – до 20 000 в см^3 , в пригородном лесу – 2000 в см^3 , на городских улицах приблизительно 100–200 в см^3 , а в квартирах всего 20–50 в см^3 .

Изменение степени ионизации вдыхаемого воздуха влечёт за собой сдвиги в различных органах и системах, отвечающих за жизнедеятельность организма. Нехватка отрицательных ионов особенно сказывается на крови, проявляясь

тромбогеморрагическим синдромом (сгущение крови и образование тромбов). В результате нарушения клеточных потенциалов все внутри- и межклеточные структуры обратимо или необратимо сгущаются, расслаиваются и растворяются, дезорганизуя ткани. Таким образом развивается практически любая болезнь. А так как этот процесс вызван именно уменьшением количества отрицательных ионов кислорода в клетке, то увеличение их концентрации восстанавливает внутренний электрообмен, нормализует распределение потенциалов и приводит орган к выздоровлению.

Очень полезно вдыхать *морской воздух*.

Море – особенно при шторме – самый лучший природный ингаляторий. В 1 см³ прибрежного морского воздуха содержится свыше 20 000 отрицательно заряженных ионов, благотворно влияющих на организм.

Распылённые мельчайшие брызги морской воды несут много минеральных солей, микроэлементов и озона. Их вдыхание полезно при заболеваниях дыхательных путей, сердечно-сосудистых нарушениях, нервных расстройствах и других недугах.

Воздушные ванны

Воздушные ванны, конечно же, лучше всего принимать с минимальным количеством одежды и в движении. Обнажённое тело – знак открытости на мир, доверие к Жизни и слияние с Природой. В это время на позитивной волне происходит беспрепятственный обмен энергиями между телом и окружающей средой. Поэтому даже 15-минутные регулярные воздушные ванны дают свой положительный энергоинформационный эффект.

Если воздух прохладный и даже холодный, то надо активно двигаться или выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается. При дожде, тумане и ветре свыше 3 м/сек проводить процедуры не следует.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре.

Первые воздушные ванны при температуре 10–15 °С должны быть не дольше 15–20 минут. Во время них выполняйте энергичные движения.

Контролируйте время пребывания на воздухе без одежды по *субъективным ощущениям*. Появление озноба означает, что надо энергично растереть тело и одеться. Озноб и дрожь

– это физиологические реакции организма на охлаждение. За счёт сужения сосудов кожи они включают систему терморегуляции для увеличения теплообразования и уменьшения теплоотдачи. В этом случае теплопродукция может возрасти в 10 раз. Таким образом организм сам себя разогревает. Чтобы помочь телу разогреться, можно просто пробежать или выполнить несколько гимнастических упражнений.

Ветер усиливает воздействие воздуха, увеличивает приток аэроионов, ускоряет охлаждение, тренирует сосуды, массирует тело и т. п.

Воздушные ванны в осенне-зимний период

В зимний период воздушные ванны лучше начинать в домашних условиях. Принимайте воздушные ванны без одежды в предварительно проветренном помещении. Температура воздуха не должна быть выше +16–18 °С. Для увеличения содержания отрицательных ионов в помещении используйте приборы, ионизирующие воздух. Время пребывания в обнажённом состоянии желательно довести до двух часов ежедневно.

К закаливанию воздухом относится также *сон* при открытой форточке или окне в любое время года. Спать лучше на ровной умеренно твёрдой поверхности. В качестве поверхности можно использовать неокрашенные и не покрытые лаком доски резонансно содружественного вам дерева. Сверху на них положите одеяло или качественный матрас. Сейчас их продаётся великое множество. Не применяйте поролон, так как он поглощает энергию. Спите в обнажённом виде под лёгким, но тёплым одеялом.

Если вы эмоционально легко возбудимы, головой ложитесь на *север*. Это направление успокаивает нервную систему, устраняет страхи, увеличивает физическую силу и уверенность в себе. Если же по утрам вам трудно вставать, ложитесь головой на *восток*. Сон в восточном направлении да-

ёт лёгкость, гибкость, интеллектуальную подвижность. А если вы развиваете у себя необычные способности или хотите повысить чувствительность, можете выбрать *южное* направление.

Закаливание на воздухе происходит также за счёт *длительного пребывания на улице*. Причём чем больше разница между температурой тела и температурой воздуха, тем значительнее закаливающий эффект.

Отправляясь на улицу, *одевайтесь по погоде* и с учётом планируемых занятий. Если предстоит много двигаться и физически работать, то одежда должна максимально облегчать отдачу тепла и защищать от ветра. При увеличении двигательной активности потребность в тёплой одежде уменьшается примерно в 5–10 раз, а интенсивность теплоотдачи при беге возрастает до 400 ккал в час, поэтому на морозе в лёгкой одежде необходимо быстро двигаться.

Для спортивных занятий на воздухе *при температуре выше 10 °С* нужно надеть спортивную майку, трусы, тренировочный костюм, хлопчатобумажные носки и спортивную обувь.

При понижении воздуха до 0 °С и ниже стоит утеплить одежду: вместо лёгкого тренировочного костюма наденьте спортивный костюм с начёсом и шерстяные наушники.

Если же на улице *мороз до -20 °С*, одежду нужно дополнить курткой на утеплённой подкладке, шерстяными носками и варежками.

Не рекомендуется постоянно носить *головные уборы*. Волосы хорошо защищают голову от перегрева и переохлаждения, а шляпы, панамы, кепочки, шапки ухудшают тепло- и воздухообмен с соответствующими последствиями. Можно пользоваться козырьком, который регулирует солнечный свет, попадающий в глаза. Но лучше приучать глаза к солнечному свету, увеличивая с его помощью жизненную силу.

Волосной покров защищает голову и от холода. Если не носить головного убора зимой, волосы начинают быстрее расти, становятся гуще и толще. Мнение, что от холода волосы выпадают, неоправданно. Если это и происходит у кого-то, то не от холода. Для нейтрализации стереотипа, что холод для волос вреден, зимой можно перейти сначала на ношение вязаной шапочки, а затем наушников или шерстяного ободка, прикрывающего уши. Особенно важно сохранять открытой голову мальчикам и мужчинам.

Уменьшая количество одежды в холодный период, помните об *адекватности*. Речь идёт о процессе закаливания, а не о многочасовой работе в снегах Антарктиды при температуре $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$...

Закаливание солнечной энергией

Солнце – источник жизни на планете. Солнце излучает энергию большого спектра частот. Воздействуя на человеческий организм, солнечный свет проникает во все его структуры и влияет на все функции. Солнечные ванны расширяют частотный спектр физического тела человека, особенно в сторону частот лёгких элементов: гелия, водорода, кислорода, азота и т. п., что очень полезно для организма.

Сонастраиваясь в резонанс с определёнными частотами солнечного излучения, учитесь целенаправленно впитывать энергии радости, молодости, красоты, здоровья...

С восхода до заката естественный свет действует на организм как *природная цветотерапия*.

Преобразуясь в биохимическую энергию, солнечный свет накапливается в различных частях тела, вплоть до клеточек и молекул.

Перед восходом солнца невидимые ультрафиолетовые лучи стимулируют эндокринную систему, ускоряют процесс очищения и самовосстановления органов, подготавливают тело к приёму пищи. Под воздействием ультрафиолетовых лучей возрастает способность клеток к самовосстановлению. Поэтому ультрафиолетовым светом лечат многие расстройства физического тела.

На восходе красные и оранжевые составляющие солнеч-

ного света оказывают бодрящее, стимулирующее действие на весь организм.

Вечером *на закате* синие и фиолетовые лучи снимают напряжение и успокаивают.

Так же как и с прочими процедурами, при укреплении собственного организма солнечными ваннами необходимо соблюдать *постепенность*. Солнечный свет обладает уникальной способностью трансформировать негуманоидные энергии эгоизма. И если их концентрация в теле высока, то вероятность получить ожоги кожных покровов даже при непродолжительном пребывании на солнце возрастает. Могут также активизироваться и разные заболевания, в том числе и рак. Учитывая это, солнечные ванны принимайте понемногу, постепенно увеличивая их продолжительность – с ранней весны до поздней осени.

В зимнее время за счёт одежды поверхность тела, подвергающаяся солнечному облучению, заметно уменьшается. Летом открытые участки составляют как минимум 10–12 % всей поверхности тела, а зимой только 5–7 %. Поэтому даже в средних широтах, не говоря уж о северных районах России, зимой организм человека испытывает *недостаток ультрафиолетовых лучей*.

В это время обязательно используйте каждый солнечный день для пропитывания себя солнечными энергиями. Втягивайте их через глаза, лицо и ладони рук, в первую очередь насыщая головной мозг и нервную систему, а затем накап-

ливайте энергию в солнечном сплетении и в печени, питая ею оттуда весь организм.

Солнечные ванны в летнее время лучше принимать утром. Когда земля и воздух ещё прохладные, то и нагрев тела переносится легче. Солнечные ванны рекомендуются принимать через 30–40 минут после приёма пищи. Нежелательно загорать натошак и сразу после еды. Перед загоранием не стоит мыться с мылом, так как мыло смывает естественную жировую плёнку, которая помогает правильно усваивать солнечные лучи.

Ранней весной и поздней осенью загорать можно с 11 до 14 часов, а поздней весной и летом – с 8 до 11 часов утра.

Если есть желание позагорать *днём*, когда солнце стоит уже высоко, то подвергайте тело облучению солнца лучше через листву.

Первые солнечные процедуры принимайте не более 30 минут, постепенно доводя до 2–3 часов. Через каждый час делайте перерывы, не менее 15 минут отдыхая в тени. Идеальным вариантом является пребывание на солнце целыми днями, что способствует усвоению его энергии и переводу её в собственную жизненную силу.

Солнечные ванны принимайте, расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голову прикройте светлым убором или зонтом. Не стоит обвязывать голову полотенцем, косынкой, а тем более надевать на неё резиновую или полиэтиленовую купальную шапочку. Положение нужно

менять как можно чаще. Чтобы не получить ожоги, во время солнечной ванны нельзя спать. Выступающий на коже пот нужно вытирать, так как вероятность ожогов на влажной коже также повышается.

Во время солнечных ванн *целенаправленно впитывайте солнечную энергию* в свои органы и ткани, а также в свои эмоции, состояния и ситуации. Эти периоды чередуйте с расслаблением и движениями – прогулками, танцами, упражнениями и купанием в водоёме...

Загорая, очень полезно через каждые 15–20 минут окутаться или обливаться водой.

На солнце за 10–15 минут температура кожи повышается на 4–8 °С, а в тени за это же время снижается до исходной. Температура тканей тела, лежащих на глубине 2–3 см, нормализуется в течение часа. Поэтому сочетание солнечных ванн с водными процедурами создаёт закаливающий эффект.

Правильно усвоенные солнечные энергии способствуют хорошему физическому и психическому самочувствию, увеличивают оптимизм, повышают работоспособность, улучшают восприятие и память, очищают кожу, нормализуют функцию желудочно-кишечного тракта, укрепляют волосы и ногти, улучшают зрение и слух, способствуют росту лёгкости и радости в теле, а также исчезновению носоглоточных расстройств.

Песочные ванны

Загорая лёжа прямо на песке, вы одновременно принимаете и песочные ванны (*псаммотерапия*)

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.