

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ

# АКТИВНОЕ

позы  
для активации  
мозгового  
кровообращения

дыхательные  
упражнения

упражнения  
от болей  
в спине

суставная  
гимнастика

# ДОЛГОЛЕТИЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,  
БОДРОСТИ, ИММУНИТЕТА



**Алексей Сергеевич Маматов**  
**Активное долголетие.**  
**Упражнения для**  
**крепкого здоровья,**  
**бодрости, иммунитета**  
**Серия «Советы врача»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66748018](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66748018)*

*Активное долголетие. Упражнения для крепкого здоровья, бодрости,  
иммунитета:  
ISBN 978-5-00116-390-9*

**Аннотация**

Алексей Маматов – врач восстановительной медицины, невролог, фитотерапевт, остеопат и мануальный терапевт. Книга «Активное долголетие. Упражнения для крепкого здоровья, бодрости, иммунитета» объединила в себе авторские практики травничества, закаливания, лечебного голодания и восточной гимнастики.

В этой книге вы найдете приемы, рецепты и упражнения, которые помогли пациентам и многочисленным участникам курсов автора избавиться от болей в спине, нормализовать сон,

укрепить иммунитет и здоровье. А оно, как известно, залог долголетия.

Все, что вам понадобится, – немного свободного времени и пространства и желание действовать прямо сейчас!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Техника «джала нети крийя»	11
Оздоровление горла	13
Гимнастика для раскрытия кровяного русла	15
Позы для активизации мозгового кровообращения	21
Наклоны вперед	21
Стойка на руках	30
Стойка на предплечьях	31
Поза плуга	34
Травы и иммуностимуляторы	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Алексей Маматов**  
**Активное долголетие**  
**Упражнения для**  
**крепкого здоровья,**  
**бодрости, иммунитета**

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Советы врача», 2020

© Алексей Маматов, 2020

© А. Билецкая, иллюстрации, 2020

# Предисловие

Сегодня вся система социального здравоохранения занимается имитацией поддержания здоровья граждан. На самом деле она направлена на то, чтобы человек, выйдя на пенсию, умер как можно быстрее. В обществе отсутствует культура здорового питания и правильных физических упражнений. Отсутствует представление о здоровом сексе – как только начинают говорить об этом, половина аудитории нервно хихикает. Когда вы не пьете, не курите, занимаетесь физкультурой – на вас смотрят как на чудака и говорят: «Ты что, хочешь умереть здоровым?» Это вызывает осуждение. Человек, который занимается не лечением существующих болезней, а профилактикой возможных (то есть более осознанным делом), вызывает у других подозрение. Он не такой, как все, кто собирается преставиться в шестьдесят лет.

Я как-то посчитал, что в среднем человек с продолжительностью жизни в 70 лет 1,5–4 года проводит в болезнях. В России, даже если грипповать всего неделю в сезон, добавить к этому хотя бы одну трехдневную простуду, один недельный насморк и одно пищевое отравление, подразумевающее два дня в обнимку с унитазом, выходит полтора полноценных отпуска в году. На самом деле это удручающая цифра.

У меня изначально ситуация была еще хуже, потому что я с раннего детства страдал от болезней дыхательной систе-

мы. Сразу после рождения я заболел пневмонией, и пошло-поехало: бронхиты, астма, аллергия... К седьмому классу я не мог подняться на третий этаж без одышки. Мне надо было останавливаться на площадке между этажами и сидеть. У меня постоянно болело горло, потому что когда-то удалили миндалины, нос не дышал. Страдали сердце и суставы. В отличие от нормальных детей, я, наверное, две трети года проводил с той или иной хворью. Я был гораздо слабее, чем обычные дети, а затем и юноши. Но потом задумался: я же провожу в постели время, которое мог бы тратить на то, чтобы бегать и играть, ходить на свидания, учиться! И решил: нет, так больше продолжаться не может.

Начал я с того, что попытался изменить себя чужими силами. По маминой инициативе принялся ходить по всяческому бабкам-знахаркам. Но ничто не помогало. И тогда я понял, что надо заниматься самому.

Я начал с *аутогенной тренировки* – системы самовнушения, с помощью которой можно менять параметры своего организма: замедлить или ускорить работу сердца, полноценно отдохнуть за полминуты или выспаться за пять. Обычный человек, как правило, тратит только 20 минут на одно засыпание. А тут выключаешься мгновенно и быстро восполняешь недостаток энергии. Можно увеличить остроту зрения, улучшить работу мозга, сесть на шпагат. Иными словами, свойства тела изменяются за счет внутреннего ресурса, который у большинства людей не задействуется. Я осво-

ил несколько разных школ, использующих данную методику. Поскольку у меня была астма, я стал заниматься разными дыхательными упражнениями – как теми, в которых практически не дышат (система Бутейко, метод волевой ликвидации глубокого дыхания), так и противоположными (парадоксальная гимнастика Стрельниковой). Сейчас занимаюсь *фридайвингом* – погружением в океан без дыхательного аппарата. У меня небольшая задержка дыхания, всего три с половиной минуты. Кому-то это может показаться значительной цифрой, но люди, у которых я учусь, ушли намного дальше в развитии этого навыка: к примеру, Наталья Авсеенко погружается на 15 минут.

Далее я принялся работать с психикой. Начал осваивать самые разные системы – от дзен-буддизма, классической чаньской медитации, медитации в движении и покое до систем аутотренинга Джемса, Шульца, гипноза, самогипноза, самовнушения. Это были очень интересные опыты. Я понял, насколько наше сознание и дыхание пластичны.

Когда я почувствовал в себе силы, стал увеличивать физическую активность – начал бегать. В результате, будучи астматиком, я пробежал марафонскую дистанцию в 42 километра. Затем я обратился к боевым искусствам – это отличный способ выковать мужской характер. Потом я получил медицинское образование, профессию невролога, изучил мануальную терапию, остеопатию. Сегодня я веду курсы и тренинги как в России, так и за рубежом, обучаю людей вживую



и онлайн, стараясь передать им все полезные навыки, которыми обладаю. Накопив внушительный опыт, я сделал очень важный вывод: если взять сто человек, то каждая методика в отдельности будет очень эффективна где-то для восьми из них, еще для восьми она же будет совсем неэффективна, а на остальные 84 % «подопытных» она будет действовать слабо, на честные «три с минусом». Но в каждой системе есть очень мощные упражнения, которые начинают работать буквально с самого первого занятия, даже у новичка. Я стал разбирать такие практики, пробовать их сначала на своих братьях и сестрах, родных. Потом уже мои друзья начали обращаться ко мне: «Алексей, ты раньше часто болел, а сейчас твое здоровье стало лучше. Мы тоже хотим поправить здоровье, научи нас». Я стал с ними делиться знаниями и, признаюсь честно, очень многое отфильтровал. Самыми эффективными методиками и практиками я стал делиться на курсах и вебинарах, подробнее о которых вы можете узнать на сайте <https://mamatov.com>. В своих методиках я оставил только определенные техники, которые любой человек, даже и не готовый долго заниматься, может выполнять и получает результат. О них я и хочу рассказать подробнее. Для выполнения техник вам будут необходимы лишь желание быть здоровыми, время и сила воли.

# Глава 1

## Укрепляем иммунитет

В нашей иммунной системе весомую роль играет вилочковая железа, которая является творцом Т-клеток – *Т-киллеров* и *Т-хелперов*. У большинства людей после 16 лет она замещается жиром – и это одна из причин возрастного снижения иммунитета. Однако на эту железу можно воздействовать определенным образом.

Также иммунная система состоит из скопления лимфоидной ткани, которая находится в глотке (глоточное кольцо Пирогова), миндалинах, аппендиксе и другой лимфатической ткани. С глоточным лимфоидным кольцом тоже легко поработать, даже если «добрые» хирурги удалили его у вас в определенном возрасте. Мне, например, в пять лет вырезали гланды, не спросив позволения ни моего, ни моих родителей (дело было в военном госпитале, а там ребята быстрые и решения принимают моментально)... В общем, даже если у вас нет миндалин, крайне важно сохранять носоглотку здоровой, поскольку это первые ворота, которые задерживают стафилококк, стрептококк и другие инфекции, чтобы они не начали разрушительно влиять на ваши сердце и суставы.

Для укрепления иммунитета существует набор эффективных и относительно простых техник.

# Техника «джала нети крийя»

Это техника прочищения носа, носоглотки и всех рядом расположенных полостей из йоги. Она улучшает состояние слизистой носовых путей и положительно влияет на здоровье органов, находящихся внутри черепа, и на весь организм целиком. Заключается техника в промывании слизистой носовой полости подсоленной водой.

*Возьмите чайную ложечку соли (в идеале – морской, но подойдет и обычная поваренная) и растворите ее в стакане теплой воды (для выполнения обычной практики используется вода температуры чуть ниже 36 °C). Зажимая правую ноздрию, сбрызните с помощью спринцовки, шприца или носового душа получившийся раствор в левую и ждите, пока он не выльется сам через нос или рот, либо высморкайте его. Так же промойте правую ноздрию. Таким образом используйте весь приготовленный раствор. Можно пользоваться заварочным чайничком: поднесите носик такого чайника к ноздре и, вдыхая, втяните воду в ноздрию.*

В аптеках продаются готовые комплекты для промывания, в них входят специальная соль, ложечка, дозатор. Все эти приспособления сделают процедуру не такой неприятной.

Если вы ни разу не занимались такой практикой, то ваша задача – начать сразу же, не откладывая. А если вы уже зна-

комы с техникой, постарайтесь в течение ближайших шести месяцев выполнять ее регулярно и постепенно доведите температуру воды до ледяной, а концентрацию соли сведите в итоге к нулю. Таким образом, через полгода вы будете промывать нос ледяной несоленой водой.

Что касается периодичности, промывать таким образом носоглотку следует как минимум раз в день – с утра, когда вы проснулись. Это здорово помогает взбодриться. Также полезна эта процедура и вечером, когда вы приходите с работы и самое время очистить слизистые пути от инфекций и пыли, которые накопились там за день. И наконец, промывайте носоглотку перед сном. Таким образом, лучше всего промывать нос 3 раза в день. Это будет оказывать мощное положительное влияние на ваш иммунитет.

# Оздоровление горла

Поделюсь несколькими упражнениями, полезными для оздоровления горла.

1. Оно не заменяет технику «джала нети крийя», но будет хорошим дополнением к ней. Оно убережет ваше горло от ангин и в целом благоприятно скажется на состоянии связок. Для его выполнения вам понадобится теплая жидкость. В идеале – saniрующий чай на траве типа мать-и-мачехи, шалфея, чабреца, зверобоя. *Наберите в рот чай и, сжав зубы и запрокинув голову, мычите, поглаживая горло. Совершайте маленькие частые глоточки, растягивая горло руками. Голову старайтесь запрокинуть сильнее. Это очень полезно для голосовых связок. Такую процедуру можно проводить между делом, за трапезой. Разумеется, если рядом нет людей, которых это может шокировать.*

2. Следующая техника, также известная нам из йоги, называется «симхасана», или «поза льва». Упрощенный вариант выполнения симхасаны выглядит так:

● *сядьте на стул, спина прямая, ладони упираются в квадрцепсы, то есть в бедра ближе к коленям, руки прямые;*

● *сделайте вдох и подайте вперед шею, как черепашка, которая вытягивает голову из панциря;*

● *высуньте язык и старайтесь дотянуться им до под-*

бородка;

● *тяните голову вниз, стараясь подбородком коснуться грудины, а языком достать до подбородка, и с выдохом воспроизводите утробный рык льва;*

● *одновременно с этим, если хватает концентрации, нужно напрячь мышцы промежности и закатить глаза, сводя взгляд к межбровью, в область «третьего глаза».*

*Повторяйте от 7 до 12 раз. В идеале после рыка держите напряжение еще секунду.*

Чтобы, проснувшись, обрести хороший голос, позу льва делайте по утрам. Находясь в общественном месте или в гостях, выполняйте ее беззвучно, но старайтесь так же напрягать язык и горло, как будто издаете рык. Когда вы болеете, особенно если болит горло, практику следует использовать минимум 3 раза в день, а лучше каждый час (как и промывание носоглотки подсоленной водой). Как правило, это помогает. Если же болеют окружающие, выполнение симхасаны обеспечит вам отличную профилактику.

# Гимнастика для раскрытия кровенного русла

Для начала немного теории. В нашем теле есть крупные артерии и вены, а есть мелкие сосуды. Именно они доносят кровь до мозга, сердца, позвонков, других органов. Кровяные тельца, которые доставляют кислород в ткани, называются эритроцитами. Как и человек, они могут быть и более гибкими, и менее. Когда просвет сосудов сужается из-за того, что человек находится в состоянии стресса, выделяется адреналин, и организм дает сбой. Бывает, что на работе не ладится, домашние заботы, финансовый кризис... Эритроциты с трудом достигают места назначения, периферические ткани начинают «голодать».

У некоторых людей, испытывающих подобные проблемы, синие кончик носа и/или кончики пальцев. В результате такого «голодания» тканей медленно заживают раны, плохо срастаются кости при переломах. Как известно из курса первой медицинской помощи, если травмированному человеку наложили жгут, то необходимо прикрепить записку с указанием времени, когда это было сделано. Считается, что больше двух часов держать жгут нельзя, иначе начнется некроз тканей. На самом деле у преобладающего большинства людей некроз начинается уже через полчаса – именно из-за недостаточной гибкости эритроцитов. Это как раз типичный

пример того, что микроциркуляторное русло не работает и кровь по альтернативным путям до него не доходит, что грозит моментальной смертью при попадании тромба в легкое, сердце, мозг. Если же альтернативные пути кровообращения более развиты, у человека гораздо больше шансов выжить. Кроме того, он быстрее восстанавливается после травм и болезней.

Перейдем к упражнениям, которые позволят наладить кровообращение.

1. *Устройтесь поудобнее, примите любое положение. Сосредоточьте внимание на кончике указательного пальца любой из рук. Можете еще и смотреть на него – это помогает, потому что вы фокусируете внимание. Представьте, что на кончике пальца у вас бьется маленькое сердце. Если услышите настоящее биение сердца, то можете сначала представить, а потом почувствовать, как пульсовая волна и кровь вместе с ней идут из сердца в кончик пальца и там тоже раздается удар. Можно представлять, что там тлеет уголек. Тот, кто занимался какими-то энергетическими практиками, может представить, что палец на вдохе распухает, на выдохе возвращается к обычному размеру. Помогает, если палец соединить с другим (например, большим). Или представьте, как вы выдыхаете и вдыхаете через палец. Если это делать сосредоточенно, то пульс там появится.*

*Далее вы можете вызвать пульс в другом пальце. Лучшие*



братъ средний, потому что большой чуть хуже ощущается. Схема та же: «проводите» удар из сердца в палец или представляете, что в пальце бьется сердечко или тлеет уголек. И когда он появляется, вы начинаете этому пульсу придавать объем. Он постепенно разрастается. Если вы смотрите на палец, можно добиться такого измененного состояния сознания, когда кажется, что с каждым ударом пульса палец опухает. Возникает иллюзия, которой сам удивляешься. Это происходит из-за того, что вы смещаете восприятие. Кто-то видит это явление как ауру.

Далее можно придать пульсу объем и сосредоточиться на том, что он имеет какой-то цвет. Как правило, люди ассоциируют пульс с красным, желтым или оранжевым цветом, хотя вы можете сделать его каким угодно – хоть фиолетовым в крапинку. Это позволит задействовать дополнительные резервы мозга.

Затем почувствуйте **температуру пульса**. Тут можно поиграть: сделать пульс более горячим или холодным (кстати, холодным пульсом можно «заморозить» место ушиба, или больной зуб, или какой-то внутренний орган... но, разумеется, потом его все равно надо будет лечить). Можно представить, что пульс излучает свет. Далее вернитесь к предыдущему пальцу, продолжая держать этот. То есть вы уже сосредоточиваетесь на двух пульсах. Особенно легко это получается в бане или после напряженных тренировок, когда кровь в теле хорошо разогнана.

*Затем начните «сливать» два пульса. Они целиком захватывают пальцы. Оба пальца начинают пульсировать. Если получилось и вы почувствовали, какие они по объему, температуре, цвету и свету, можете переместить пульс в ладонь. Дальше – в лучезапястный сустав, в предплечье.*

Считается, что если работать с левой рукой, то выше локтя пульс «забирать» не надо, чтобы он не оказывал негативного воздействия на сердце. А с правой рукой можно до плеча дойти. Человек, который начинает практиковать такие упражнения – «гонять» пульсовые волны по разным участкам тела, омолаживает лицо, щитовидную и вилочковую железы, сердце, внутренние органы, позвоночник, суставы, череп и мозг и чувствует себя значительно лучше. Кстати, можно «направить» пульс в точки, о которых мы говорили выше.

Если вы поймали состояние, когда тело пульсирует, то начинайте медленно перемещать пульс по телу. Где пульс – там идет интенсивная проработка тканей (так как они начинают лучше снабжаться кровью), происходит оздоровление организма. Теперь вы можете сами вызвать пульс в какой-то больной зоне и постараться ее подлечить. Болит живот? «Пропульсируйте» его.

Можно прорабатывать пульсом ту зону, которую вы хотите стимулировать. Например, глаза, чтобы лучше видели, или уши, чтобы лучше слышали. Очень здорово таким образом активизировать кончики пальцев рук и ног – это точки связи с миром, Вселенной.

Даже если у вас не получилось управлять пульсом с первого раза, пробуйте делать эту гимнастику по утрам, в ванной, после физической нагрузки. Постепенно вы научитесь контролировать то, что с точки зрения официальной медицины не поддается контролю, и раскроете микроциркуляторное русло. Кстати, хорошо внушаемые люди добиваются даже того, что видно, как у них при управлении пульсацией по телу перемещается красное пятно в зависимости от того, куда они направляют кровоток.

Что делать, если вы стараетесь, концентрируетесь, а пульс никуда не перемещается? Просто отпустите проблему и наблюдайте. Глядишь, он и сам «поползет» через какое-то время.

*2. Более экстремальное упражнение. Садитесь на колени или как вам удобно (можно даже на стул). Спину держите прямо. Выполните какое-нибудь дыхательное упражнение, чтобы разогнать кровь. А затем сделайте не обычную задержку дыхания, а такую: сохраняя спину прямой, плечи раскрытыми, старайтесь закинуть голову назад как можно сильнее. Зубы сжаты. Если вы сделаете это на хорошем вдохе и обладаете гибкой шеей, то череп перекроет отток крови из головы и обеспечит приток свежей крови. Это хорошая тренировка для сосудов, упражнение больше действует на задний мозговой бассейн. Второй вариант – максимальный наклон головы вперед, когда отток перекрывается у передней поверхности, через яремные вены. Если эти*

*упражнения делать регулярно, то довольно быстро в мозге образуются новые сосуды, активизируется коллатеральное кровообращение. Улучшается память, повышается ясность мышления.*

У нас в черепе есть большое затылочное отверстие, из где располагается начало спинного мозга. Эта зона рефлекторно связана со многими внутренними органами, в том числе сердцем, легкими и пищеварительным трактом. Запрокинув голову, вы способствуете активизации обменных процессов во всем организме, особенно когда зубы сжаты.

Главное — выполнять все упражнения осторожно, а то можно лишиться сознания. Причем эти упражнения можно выполнять с любой периодичностью: хоть раз в неделю, хоть каждый день.

# Позы для активизации мозгового кровообращения

Улучшить питание мозговой ткани и отток венозной крови и жидкости, в которую погружен мозг, можно также за счет так называемых *перевернутых поз*. Они помогут «перезагрузить» мозг в перерывах посреди рабочего дня или после него, когда вы хотите облегчить «чугунную» голову, упорядочить мысли и заняться, наконец, собственным телом, саморазвитием и другими полезными и интересными делами. Однако если у вас повышено артериальное давление или отмечаются его перепады, то перевернутые позы вам лучше не делать (либо выполнять только облегченные версии).

## Наклоны вперед

*Ставим ноги на ширине плеч, руки складываем «полочкой». Сохраняя спину прямой, наклоняемся вперед. В какой-то момент наши руки оказываются над головой и свешиваются. Важно, чтобы шея была расслаблена, для этого нужно поболтать головой из стороны в сторону. Если в этом положении вы испытываете выраженный дискомфорт, то можно немного согнуть ноги в коленях и положить живот на бедра. Однако лучше держать ноги прямыми. Постепенно вы расслабитесь, ваш корпус будет накло-*

няться все ниже и ниже. Рекомендуем делать упражнение, стоя спиной к стене, сантиметрах в 15 от нее. Если ягодичы начнут упираться в стену, вы поймете, что слишком заваливаетесь назад. Такого быть не должно.

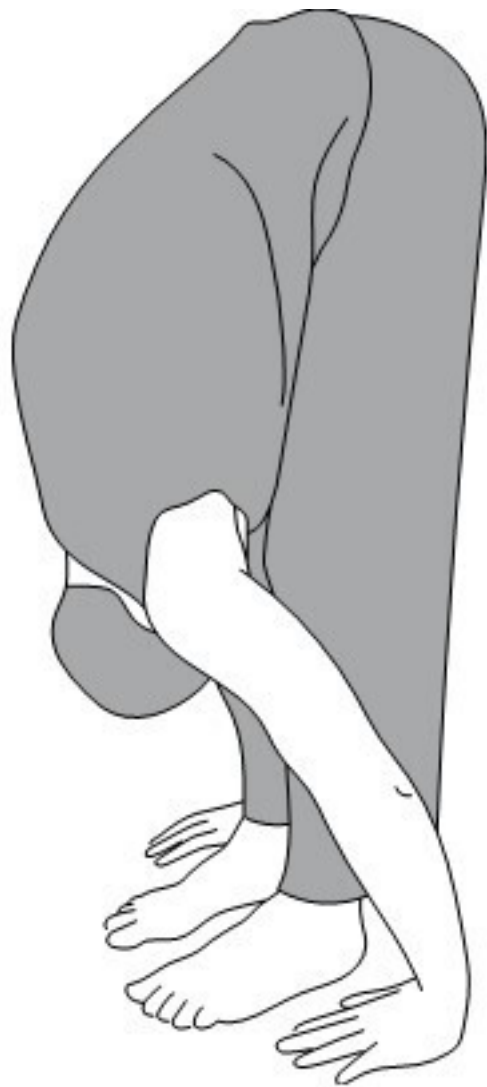
В итоге вы значительно приблизитесь к полу, а в какой-то момент даже сможете опереться ладонями о пол.

Более легкий вариант такого упражнения – когда ноги ставятся шире.

Есть и сложный вариант – ноги располагаются носок к носку, совсем рядом (рис. 1), и вы к тому же начинаете растягивать мышцы бедер, тянете живот к бедрам. Когда вы так немного постоите и выпрямитесь, то ощутите, что ваши глаза стали видеть четче, слух обострился. Обоняние и вкусовые рецепторы тоже активизировались. Это следствие повышенного притока крови к голове и промывки сосудов. Кровь приносит кислород и уносит продукты обмена веществ.

Если же в момент выпрямления вы ощутили головокружение, вас повело, используйте мягкий вариант техники. Снова поставьте ноги носками внутрь, обопритесь руками о стену и начните наклоняться до того момента, пока не почувствуете ощущение растяжения в бедрах или пояснице. Руки должны быть прямыми в локтях. Сначала у вас растянутся плечевые суставы, потом грудной отдел позвоночника. А затем вы ощутите растяжение в пояснице, в тазу и в подколенных сгибах. Это будет правильное ощущение.

*Здесь требуется совсем небольшой наклон головы вниз, поэтому позиция мягче. Положение я рекомендую удерживать от полуминуты и дольше.*





## Рис 1

Для желающих есть и еще несколько вариантов этой позы.

*Наклонитесь вперед так, чтобы живот достал до бедер, ноги в коленях согните. Обхватите себя за ноги, а затем пробуйте, не отрывая живот от бедер, выпрямить ноги в коленях.*

*Наклонитесь, потянитесь руками вперед и встаньте на носки (рис. 2), стараясь при этом не переносить вес тела на руки. Оставайтесь в этой позе несколько минут.*

*Наклонитесь вперед и поднимите пальцы ног, перенесите вес тела на пятки (рис. 3). Упражнение несет колоссальную пользу: разгружается поясница, осуществляется декомпрессия позвоночника. После таких упражнений ваш рост увеличивается на несколько сантиметров.*

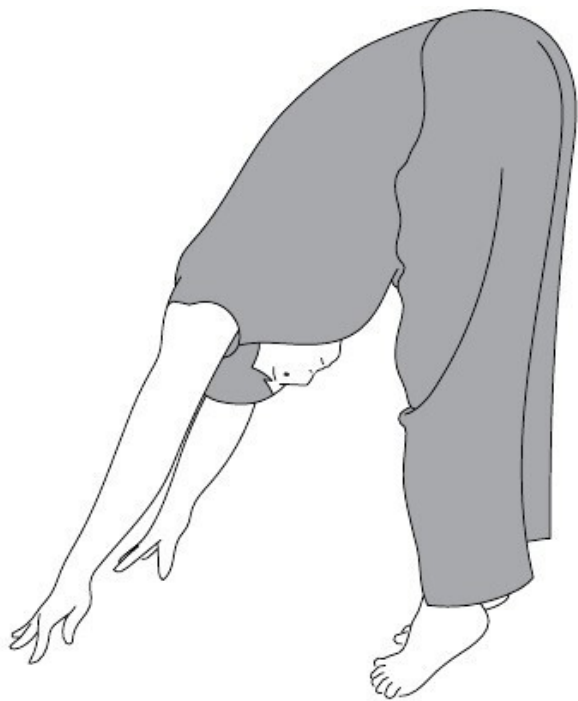


Рис 2



Рис 3

*Соедините руки в замок за спиной, наклонитесь и тянитесь руками к полу (рис. 4).*

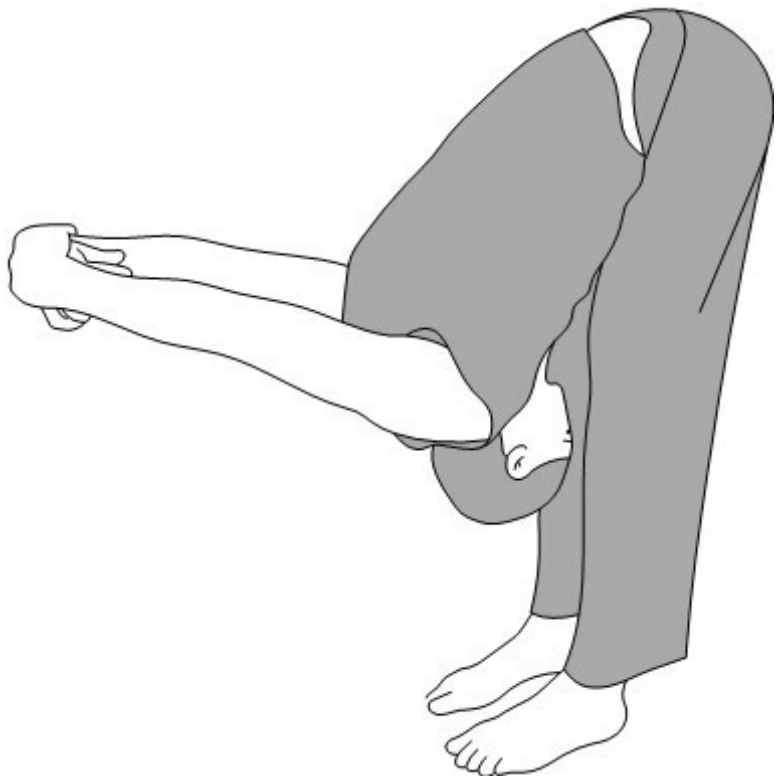


Рис 4

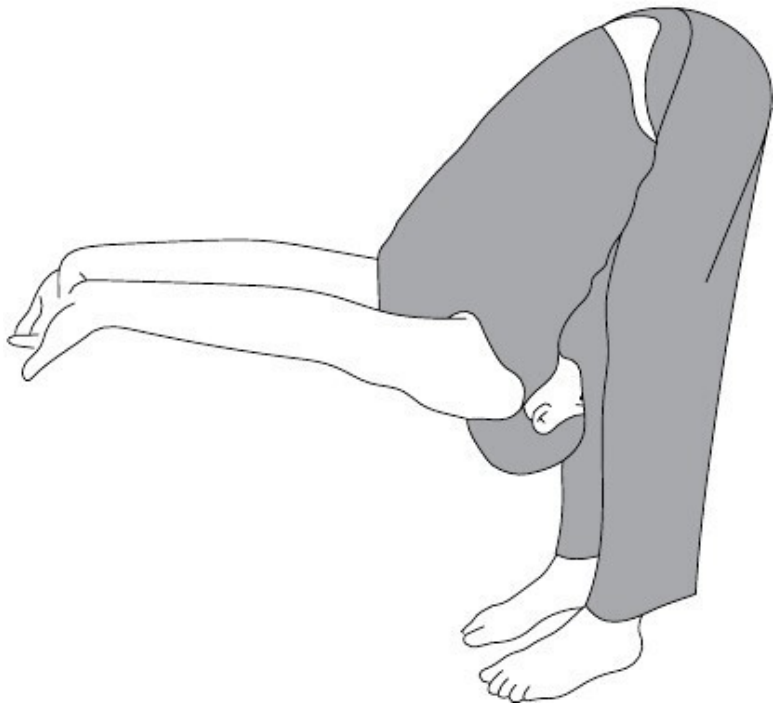


Рис 5

*Самые гибкие могут еще этот замок развернуть наружу ладонями, как показано на рис. 5. Если это сопровождается значительными болевыми ощущениями, то выворачивать замок не рекомендуется, поскольку вы можете травмировать себя.*

## Стойка на руках

Это упражнение подойдет физически подготовленным мужчинам.

*Встаньте в нескольких сантиметрах от стены, поставьте ладони на пол, пальцы направлены к стене. Вслед за махом одной ногой сразу сделайте мах другой. Таким образом, ваши ноги поднимутся вверх и обопрутся на стену. Вам нужно удерживать баланс на руках. Стойку на руках можно делать тем, у кого нормальное артериальное давление. Людям с повышенным давлением ее делать не стоит, поскольку много крови притекает к голове, сосуды наполняются ею, и это чревато нежелательными последствиями. Поначалу рекомендуем стоять на руках не очень долго, порядка 6–12 циклов дыхания. После этого нужно плавно опустить одну ногу, затем вторую и встать на колени, касаясь лбом пола. Эта поза напоминает молитвенную позицию у мусульман. В ней рекомендуется находиться несколько секунд, пока кровь снова не перераспределится по телу. После этого можно выпрямляться.*

Делать это упражнение можно несколько раз в день, постепенно увеличивая время выполнения. Возможно последовательно довести интервал даже до десятков минут.

## Стойка на предплечьях

*Это более простое упражнение, его можно выполнять менее подготовленным людям – всем, кроме тех, у кого есть проблемы с шейным отделом позвоночника. Можно делать это упражнение у стены.*

*Сложите руки в замок и поставьте так, чтобы они образовали равнобедренный или равносторонний треугольник (рис. 6).*

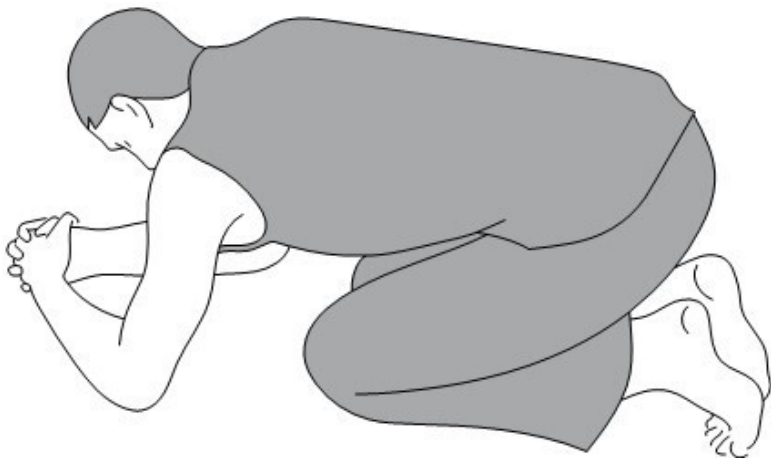


Рис 6

*Лбом упритесь в пол (рис. 7).*

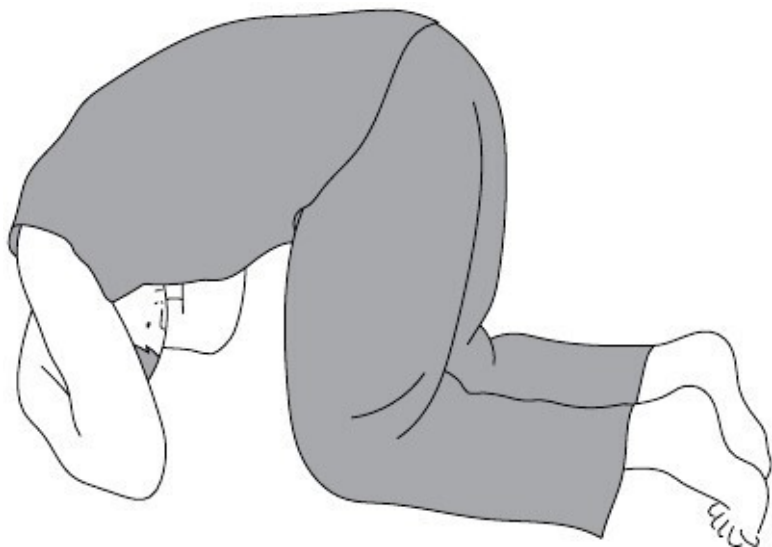


Рис 7

*Разгибайте ноги в коленях и аккуратно поднимайте корпус вверх. Сначала поднимите одну ногу, затем, удерживая равновесие, вторую (рис. 8–10).*



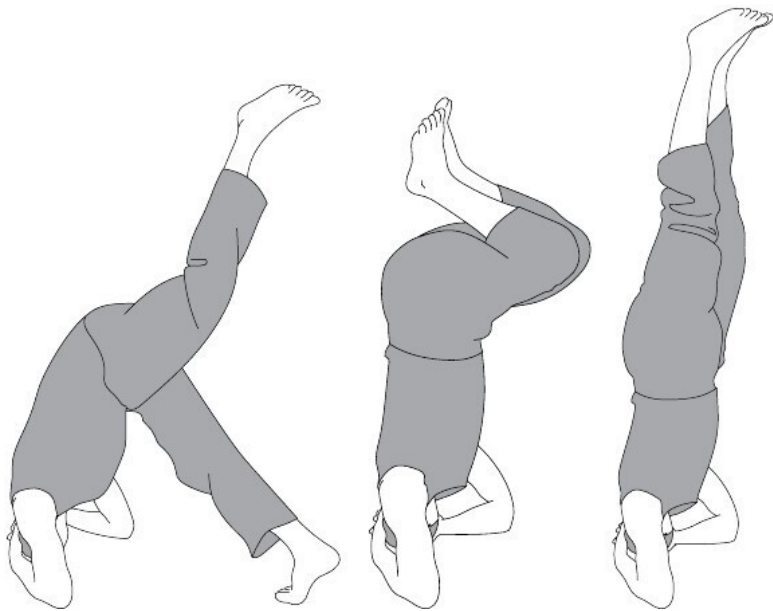


Рис 8–10

*Тяните носки вверх, тело старайтесь держать ровно. Крайне важно в этой позиции давать максимум нагрузки на руки, а не на голову. Выход осуществляется так же, как и вход: сначала нужно опустить одну ногу, затем вторую. Согните ноги в коленях и опускайте ягодицы на пятки. После этого можно выпрямляться.*

## Поза плуга

*Лягте на спину (лучше лежать на чем-то мягком – на коврике для фитнеса, йоги или просто на ковре), заведите руки за голову и на вдохе плавно поднимите ноги, как показано на рис. 11.*

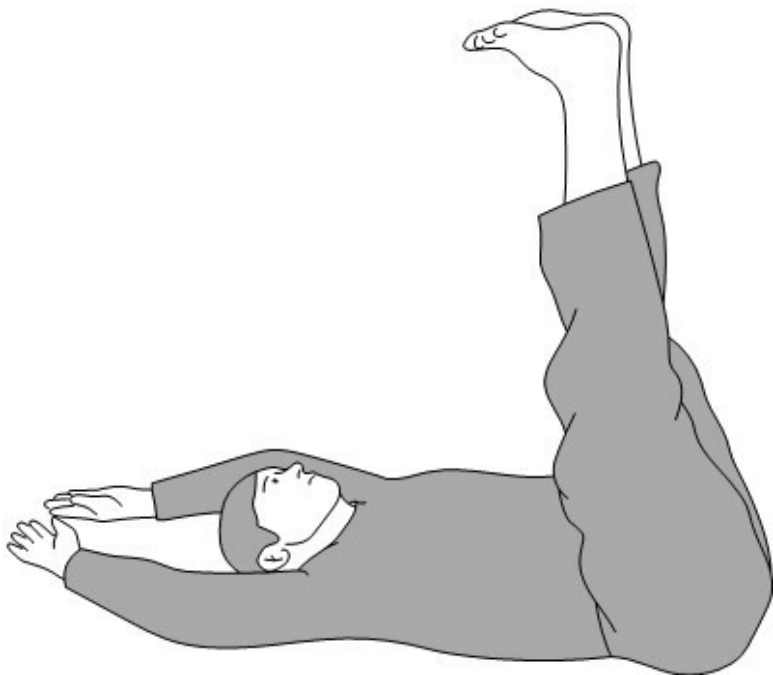


Рис 11

*Далее ваша задача – опустить ноги за голову (см. рис. 12).*

*Давление на шею не осуществляется: шея свободна, вес тела на плечах, лопатки по возможности сведены вместе. Спина прямая. Копчик тянется вверх. Скорее всего, сначала у вас получится только поставить ноги коленями на лоб. И только потом, через несколько тренировок, вы сумеете коснуться пальцами ног ладоней. Когда это случится, старайтесь поглубже захватить пальцами рук стопы (рис. 13).*

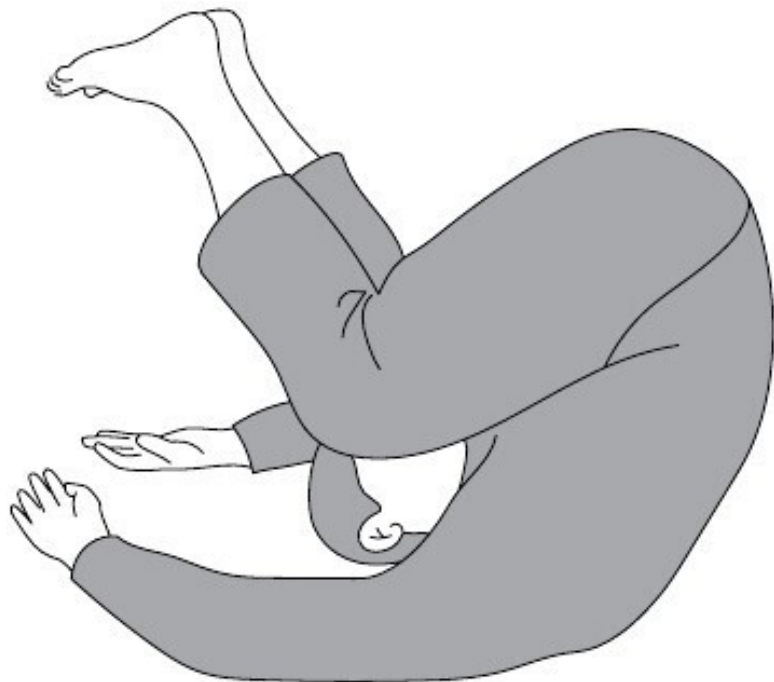


Рис 12

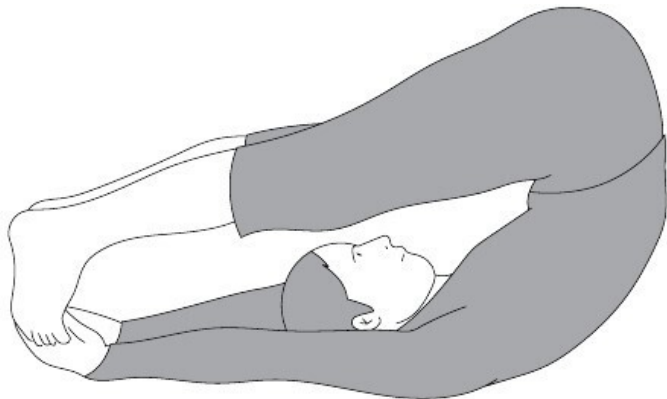


Рис 13

*Стремитесь дотянуться до пяток. Вариант для продвинутых – тянуть носки за ладони и выйти на подъемы стоп (рис. 14).*

*В этой позиции находитесь хотя бы несколько циклов дыхания, а лучше 12 и больше. Далее подтяните ноги к ушам, согните в коленях и старайтесь поставить их поближе к плечам. Если не удалось, не отчаивайтесь, пробуйте!*

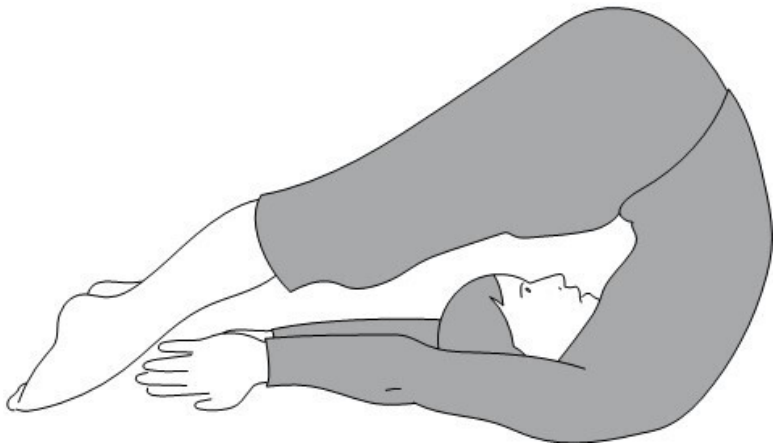


Рис 14

Все движения, которые мы рассмотрели в каждой позе, выполнять не обязательно. Вы можете взять вариант, который вам нравится больше, и совершенствовать его сегодня. Другой вариант попробуете завтра или освоите через пару недель, чтобы привнести разнообразие в занятия. Достаточно выполнить три эти позы: наклон вниз, стойка на предплечьях или руках и поза плуга – и вы почувствуете, что ваши мысли «обновились», взгляд прояснился и вы наполнились новой энергией.

# Травы и иммуностимуляторы

Очень важно добавить в свой рацион то, что улучшает циркуляцию крови и стимулирует захват кислорода эритроцитами и последующую отдачу его в ткани, а также повышает эластичность эритроцитов и их способность проникать сквозь мелкие сосуды.

Прежде всего рекомендую принимать любой препарат на основе *гинкго билоба*. Это одно из самых древних деревьев на планете, оно росло еще при динозаврах. У измельченной листвы гинкго билоба есть замечательное свойство – она здорово активизирует сосуды головного мозга. А также повышает способность к заживлению ран, проясняет мысли, обостряет зрение и слух. А за счет того, что организм лучше насыщается кислородом, она также сокращает нашу потребность в отдыхе и сне. Кроме того, растение помогает спортсменам дольше находиться под водой, а ученым – адаптироваться к физическим и умственным нагрузкам. Продается гинкго билоба и в таблетках (в наших аптеках в виде препарата *билобил*), но идеальный вариант – все-таки в натуральном виде.

Хорошо принимать гинкго вместе с травой *джиаогулан*, также известной под названием *гиностемма пятилистная*. Эту траву можно купить в специализированных интернет-магазинах. Принимать джиаогулан и гинкго следует два раза в день в течение одного месяца в сезон. В идеале месяц

употреблять одну траву, месяц – другую. Форма приема любая. Травы даже можно пить, добавляя в чай, после еды. Они нормализуют давление, обеспечивают укрепление иммунитета, сдерживают рост раковых клеток, замедляют старение и активизируют клеточное дыхание. Но перед применением необходимо проконсультироваться с врачом, так как у препаратов есть противопоказания.

Также советую принимать *боярышник* и *шиповник*, заваривая по две столовые ложки измельченных плодов в стакане кипятка. В холодное время года лучше использовать *черный шиповник*, а в теплое – *красный*.

Некоторые считают полезным для стимуляции иммунитета улун, однако я его не советую, так как на самом деле он такими свойствами не обладает. Особенно если вы любите пить так называемый молочный оолонг, который есть не что иное, как бесполезный дешевый чай, пропитанный химическими ароматизаторами.

Следующая рекомендация: для активизации иммунной системы принимайте *эхинацею колючую* (или *эхинацею пурпурную*). Особенно рекомендую принимать ее в сезоны простуд. Эхинацея относится к адаптогенам, то есть травам, повышающим уровень наших внутренних сил. Эхинацею лучше употреблять в виде капель. И важно правильно подобрать оптимальную дозу и выяснить, действует ли эхинацея на вас вообще. Можете попробовать понаблюдать за эффектом, начав с четверти чайной ложки. Или разводите в пропорции



30 капель на стакан жидкости и принимайте 3 раза в день. Люди, которые пьют эхинацею курсами, то есть в течение 21 дня, а затем месяц отдыхают (схема характерна для народной фитотерапии), болеют существенно реже, чем остальные.

# 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.