

Шагаем в Долголетие



Светлана Конькова

16+

Светлана Конькова

Шагаем в долголетие

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Конькова С.

Шагаем в долголетие / С. Конькова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Мы планируем начать заботу о своем здоровье с понедельника, с Нового года или со следующего месяца. Мечтаем начать заниматься зарядкой каждый день, но почему-то вспоминаем об этом, когда организм начинает давать сбои. Судорожно ищем средства от боли в спине и шее, ищем снадобья и лекарства, чтобы укрепить мышцы и суставы. Цигун и Тайцзицюань - уникальные инструменты для восстановления здоровья позвоночника. Это - свобода движений и улучшение качества жизни. Перед вами - практическое руководство по запуску процессов долголетия и омоложения с помощью уникальных методик Цигун и Тайцзицюань. Реальные шаги к укреплению здоровья. Автор – действующий тренер по ушу, цигун и Тайцзицюань, победитель Международного турнира «Звезды ушу», магистрант ТГУ - Светлана Конькова. Ее авторская методика помогает познакомиться с практикой Тайцзицюань и Цигун без сложной терминологии и поющих чаш. Все, что вам нужно для восстановления здоровья—узнать поближе о Цигун и Тайцзи и сделать их частью своей жизни.

© Конькова С., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	5
Сейчас будет страшно	8
Выход есть всегда	10
Китайские шаги	11
Так в чем же польза шагов для организма	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Светлана Конькова

Шагаем в долголетие

Введение



Раздачи чудодейственных пилюлек и быстрых результатов не будет. Кто ждет сверхъестественных и магических ритуалов может закрыть эту книгу сразу. Здесь будем говорить о реальных возможностях женского организма, о том, какие безграничные горизонты открывает перед нами разумное отношение к своему телу, практика Цигун и Тайцзицюань. Книга будет

полезна тем женщинам, которые действительно хотят взять заботу о здоровье в свои руки и запустить процессы долголетия и вернуть молодость.

Сейчас будет страшно

Вы задумывались над вопросом, а правильно ли мы ходим?

Чтобы это понять, взгляните на вашу обувь, в которой вы отходили не менее одного сезона. Берем любимые туфельки или ботинки, пристально изучаем каблук, подошву. Рассматриваем внимательно. Почему это важно?

Если у вас подошва не видоизменилась – вам нечего беспокоиться. Но если вы заметили, что носы вашей обуви стертые, если с одной стороны подошва истоптана, а каблук изменился несимметрично – пора задуматься о своей походке и фигуре.

Количество людей с дефектами осанки неуклонно увеличивается из года в год. Блага цивилизации принесли с собой побочные эффекты в виде сидячего образа жизни, гиподинамии, лишнего веса, переизбытка товаров питания с повышенным содержанием жиров и сахаров. И не стоит винить в изменении своей внешности генетику.

Ожирение, а не коронавирус, стало грозной неинфекционной пандемией XXI века, которая поражает людей. Ни возраст, ни место жительства, ни уровень дохода не играют роли. Два миллиарда землян старше 18 лет еще в 2014 году имели избыточную массу тела, а 600 миллионов из них страдали ожирением.

Можно не сомневаться, что сегодня эти цифры стали еще выше. У 30 процентов россиян – избыточная масса тела, у 10 процентов – стадия ожирения. В 2020 году в России число людей с ожирением увеличилось на 15,8 % по сравнению с 2018 годом, пишет минздрав.

В 2018 году болезнью страдали 446 тысяч, в 2019 – 517 тысяч россиян.

Это напрямую связано с ростом сердечно-сосудистых заболеваний, нарушениями осанки и других недугов, в том числе крайне негативно влияет на работу мозга пожилых людей. Британские исследователи выяснили, что ожирение повышает вероятность развития старческого слабоумия более, чем на 30 %. Об этом сообщает International Journal of Epidemiology.

Каждые лишние 4 килограмма веса прибавляют 4 единицы верхнего артериального давления, что повышает риск сосудистых катастроф – инфаркта миокарда, инсульта головного мозга. Ожирение – дисбаланс между тем, что организм получает и что отдает.

Причины лишнего веса – неправильное питание, недостаточность физических нагрузок, движения, долгого сидения за компьютером и телевизором. В питании сегодня преобладают продукты промышленной переработки, с избытком соли, жиров, сахара, химических пищевых добавок. Эта пища рафинированная, высококалорийная, с недостатком полезных ингредиентов, пищевых волокон.

Сахар стал главным наркотиком для человечества. На него подсаживают детей с самого рождения. В отличие от жира или других продуктов, сахар воздействует на организм таким образом, что сахаросодержащие продукты едят охотнее. Это используют производители, добавляя сахар в продукты.

Те, кто привык к сладкому, едят, даже если они не ощущают голода. Попробуйте дать человеку вареные яйца, он прекратит есть, как только насытится. Но стоит дать человеку хрустящее печенье, он будет поглощать его даже наевшись.

Жду, когда на продуктах, содержащих сахар, появятся предупреждающие надписи о вреде здоровья как на сигаретах или алкоголе. Но современные этикетки пока далеки от этого: на них не указывается процент суточной нормы потребления. Это не дает осознать и подсчитать, как много сладкого потребляет человек. Слишком много.

Представители сахарного лобби всячески отрицают связь между ожирением и сахаром. Но ученые давно изучили биохимические механизмы, благодаря которым сахар и прочие углеводы превращаются в нашем организме в жиры.

Сахар, по сути, – это аналог героина, уверяют нас диетологи. Это мягкий наркотик природного происхождения, который не несет в себе никакой пользы. Он дает немедленный эффект повышения настроения, но в больших дозах ухудшает самочувствие, влечет за собой стойкое пристрастие в виде углеводной зависимости и приводит к развитию системных заболеваний.

Вместо того, чтобы запрещать сахар как таковой, пищевики отделиваются отговорками, предлагая нам просто считать калории, в то время когда мир буквально варится в сахарном сиропе.

У сладкой жизни – горький привкус. Лишний вес, плохие зубы, дряблая кожа, тусклые волосы – это только видимые последствия чрезмерного употребления сладкого. Излишний вес – причина многих недугов, нарушения осанки и разрушенных судеб.

Фигура изменяется, когда человек неправильно сидит за столом или партой, когда мебель не подходит по возрасту и росту, из-за постоянного ношения тяжестей (портфеля, сумки) в одной руке. Большую роль в нарушении осанки играет недостаток двигательной активности – слабые мышцы живота, спины не могут удерживать тело в прямом положении. Нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, провоцируют раннее развитие дистрофических процессов в области суставов, позвоночника. Последствием данной патологии становятся остеохондроз, грыжи дисков, артрозы суставов нижних конечностей.

Съесть чего-то сладенького особенно хочется в осенне-зимний период, когда становится меньше солнечных дней. Уменьшение количества солнечного света в зимний период способствует обострению депрессивных состояний.

И в это время отказаться от углеводов особенно трудно, потому что сахар добавляет энергию, создает мнимое ощущение прилива сил и повышения настроения. Но заряд энергии можно получить и совсем другим способом.

Выход есть всегда

Уделите себе парочку драгоценных минут. Встаньте, выпрямите спину, поставьте обе ноги на пол, сделайте наклоны головы ухом к плечу. Поверните голову из стороны в сторону, подвигайте плечами, локтями, тазом, коленями и возвращайтесь к чтению.

Страшилок достаточно.

Давайте заботиться о себе, своей осанке, теле, фигуре. Для того, что взбодрить себя, быть здоровым, крепким и счастливым пары минут недостаточно, потребуется больше времени. У меня для вас потрясающие новости!

В каком бы состоянии сейчас ни находилось ваше здоровье, начните улучшать его с сегодняшнего дня.

Не ленитесь. Начнем с самого простого и доступного. Для начала убираем из употребления сахар в чистом виде и начинаем пошаговый запуск активного долголетия. Энергию будем учиться получать из полезных продуктов и из других источников!

Китайские шаги

Разберем для начала, зачем нам нужно правильно ходить.

В китайской оздоровительной системе Тайцзицюань стиля Ян несколько видов шагов.

И на первый взгляд они кажутся простыми, легкими и плавными, но в реальности шаги наполнены определенной внутренней работой.

Медленные перемещения и перенос тела с ноги на ногу, повороты стоп, способствуют лучшему оттоку венозной крови. Это профилактика варикозного расширения вен и тромбоза.

Шаги можно практиковать как самостоятельное упражнение, использовать во время медитации, а так же включать в разминку для позвоночника.

40 шагов в день принесут ощутимую пользу вашему организму и тело скажет вам за это спасибо, откликнется гибкостью и подвижностью суставов.

Так в чем же польза шагов для организма

Во-первых, наш позвоночник питается в двух положениях: когда мы расслабленно лежим и когда ходим. Иначе невозможно избежать остеохондроза, протрузии дисков и грыжи. Если вы не двигаетесь, ваши шансы на болезнь повышаются.

Во-вторых, регулярное выполнение шагов укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В-третьих, правильная ходьба полезна и для внутренних органов.

Шаг в Тайцзицюань стиля Ян построен по принципу спирали: когда мы выносим правую ногу вперед, у нас автоматически идет вперед левая рука, а правая рука и левая нога назад, получается скручивание. Линия скручивания идет через живот, то есть косые мышцы во время ходьбы постоянно массируют внутренние органы.

И самое удивительное, что это самый эффективный из всех существующих способов укрепить сердечно-сосудистую систему в целом.

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.