

СЕРГЕЙ

ПРОФЕССОР, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ОСНОВАТЕЛЬ РОССИЙСКОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ

БУБНОВСКИЙ

**ЗАКОНЫ
ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

68 УНИКАЛЬНЫХ
МЕТОДИК, КОТОРЫЕ
ПОЗВОЛЯТ СОХРАНИТЬ
КРАСОТУ, СИЛУ
И ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕЛА
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

**| ЖИВЕМ ПО
БУБНОВСКОМУ**



Сергей Михайлович Бубновский
Законы женского здоровья.
68 уникальных методик,
которые позволят сохранить
красоту, силу и выносливость
тела в любом возрасте
Серия «Живем по Бубновскому»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68787927

*Законы женского здоровья. 68 уникальных методик, которые
позволят сохранить красоту, силу и выносливость тела в любом
возрасте: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-180177-9*

Аннотация

В течение своей жизни каждая женщина проходит несколько важных этапов, которые напрямую влияют не только на ее эмоциональное, но и на физическое здоровье. К примеру, первые проблемы с самочувствием нередко становятся следствием длительного «просиживания» за учебниками в школе и институте. А беременность и роды могут уже значительно серьезнее повлиять на состояние и внешности, и внутренних

органов. Следующий переломный момент – возраст 40–45 лет, когда неожиданно меняется гормональный фон. Далее следуют период менопаузы, климакс и проблемы почтенного возраста. Доктор Бубновский в своей книге подробно описывает, как с точки зрения здоровья меняется женское тело с течением времени и на что важно заранее обращать внимание, чтобы болезни не развились. Кроме того, он предлагает пошаговые методики восстановления в самых разных жизненных ситуациях. Каждое упражнение проиллюстрировано серией подробных фотографий, отмечены показания и противопоказания. Эта книга – залог красоты и здоровья представительниц прекрасной половины человечества в любом возрасте.

Сергей Бубновский – доктор медицинских наук, профессор, автор принципиально новых безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине – кинезитерапии, в котором сам больной активно участвует в своем выздоровлении.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вместо предисловия	6
Глава 1	9
Глава 2	19
Глава 3	36
Несколько слов о терморегуляции	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Сергей Бубновский
Законы женского здоровья.
68 уникальных методик,
которые позволяют
сохранить красоту,
силу и выносливость
тела в любом возрасте

Женщины! Имейте в виду, что мужчин при знакомстве интересует не ваш вес, а фигура, которая у спортивных женщин всегда выглядит более выигрышно, хотя при этом вес тела может быть далек от средних значений, рассчитанных по формулам диетологов.

© Бубновский С., текст, 2022

© Синцов С., изображение, фото, 2017

© Шевардина Е., изображение, фото, 2015

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Вместо предисловия

Каждая женщина всегда хочет нравиться мужчинам и старается делать все, чтобы именно на неё обратил внимание представитель сильной половины человечества и прежде всего тот, кто привлек ее собственное внимание.

Это нормально. Даже маленькая девочка, которая по сути является еще несмышлёнышем с точки зрения родителей, увидев понравившегося ей мальчика или даже юношу, начинает выполнять комплекс действий для того, чтобы привлечь его внимание. При этом разница в возрасте для неё не имеет значения, и это тоже нормально. Увлечения и симпатии со временем меняются, и это естественно, но тяга к противоположному полу существует всегда – это закон природы. И кого в конце концов девушка выберет в качестве своего спутника, это уже не столь важно – кому как повезёт. Но чтобы самой девушке все-таки повезло в этом выборе, она всегда должна быть уверена в себе, а для этого, как ни крутись и как ни одевайся, необходимо ощущение здоровья, причем не показного, а реального и постоянного. Мужчина всегда видит и чувствует это в женщине – по походке, по эмоциональности, в танце, в спорте и т. д. Недаром говорится, что мужчина любит глазами, а женщина ушами. Но такое бывает только до 16–18 лет.

Как правило, в этом периоде все женщины чувствуют себя

здоровыми и ещё не думают ни о таблетках, ни о косметике, да и книги о здоровье они тоже ещё не читают. Так что эта книга скорее не для них, а для тех женщин, которые закончили школу, выбрались из-под купола родительской опеки и стали размышлять о своей судьбе: как жить, а чуть позже – с кем жить? Какого-то определенного ответа на этот вопрос нет, так как это не болезнь, но подсказать что-то важное можно.

Итак, девушка закончила школу, ей от 18 до 25 лет, и она собирается либо учиться, либо работать и учиться, либо только работать. Для этого она должна спросить, обращаясь к самой себе: ты готова к этому?

Ее чувства ещё в развитии, семьи пока нет, но надо прежде всего сделать себя и получить профессию, и выделить на это 5–6 лет.

Если девушка собирается учиться, значит ей придется много сидеть на лекциях и за учебниками и соблюдать режим занятий. Если она будет работать и учиться – то же самое, только ещё жёстче: в свободное от учебы время надо работать. А если она решит просто работать, то даже секретарская должность требует огромного терпения и опять же соблюдения режима.

Иначе говоря, у нее есть выбор из трех вариантов, и во всех этих вариантах есть одно условие: надо быть здоровой. Как правило, в школе этому не учат. Хорошо, если родители, или кто-то из родных приучил свою дочь к здоровому образу

жизни. А как быть, если такой «школы» не было, да и боли (кроме головных) ещё не мешали ей жить?

Болевые рецепторы (ноцицепторы) начинают себя проявлять где-то после 16–18 лет. Дети их не чувствуют – они могут жаловаться только на недомогание. Но это не болезнь – это характер. Девочки с сильным характером, да ещё воспитанные в спортивно-оздоровительном режиме, как правило, не хнычут и не капризничают по пустякам. Но остальные девушки, составляющее естественное большинство, после начала взрослой жизни начинают сталкиваться с болями, и прежде всего с болями в спине, особенно после долгого сидения на лекциях или за компьютером. Далее по списку: начинаются боли в ногах и в области тазовых органов. При этом девушки могут много ходить (зачастую в обуви на высоком каблуке), но это не освобождает их от тазовых болей.

И третьими в этом списке встречаются боли в груди или грудном отделе позвоночника с сопровождающими их головными болями.

Мы не будем рассматривать боли в желудочно-кишечном тракте, болезненные менструации и все, что с ними связано, но не подготовленные к взрослой жизни девушки обязательно так или иначе столкнутся с каким-то вариантом болевых симптомов. Поэтому можно предложить им специальные физиологические тесты для вступления во взрослую жизнь.

Глава 1

Тесты для самооценки здоровья

Для проверки своего здоровья надо выполнить всего три упражнения (это лучше сделать под присмотром кинезитерапевта в центре Бубновского).

Здесь срабатывает правило современной кинезитерапии: правильное движение лечит, неправильное калечит. То есть гимнастику, где-то подсмотренную или кем-то показанную, можно выполнять неправильно и даже с появлением болевых синдромов, вызванных именно этой гимнастикой.

Тест первый

Если вы не хотите испытывать боли в спине, а точнее в поясничном отделе позвоночника (первый функциональный триггер), то надо проверить состоятельность мышц поясницы и брюшного пресса.

Важно понимать, что мышцы имеют антропометрический размер, то есть они покрыты своими фасциями (это своего рода «футляр» из соединительной ткани) и должны обладать хорошей эластичностью при растяжении и сжатии, и после выполнения любых упражнений возвращаться в нормальное состояние.

Исходное положение (ИП) лёжа на спине. Руки вытянуты за голову и пальцами держатся за неподвижную опору (шведскую стенку или диван). Постарайтесь поднимать прямые ноги вверх и опускать их за голову, повторив это движение 20 раз.

Внимание!

В первые 5–10 повторений не старайтесь доставать ногами пол за головой, иначе вы можете серьезно повредить (растянуть) неподготовленные для этого упражнения мышцы спины – грудного и поясничного отделов (см. фото 1 а, б, в).





Фото 1 а, б



Фото 1 в

Опускать ноги за голову нужно на выходе «хаа», то есть, широко раскрыв рот, причем с самого начала выполнения упражнения – с первой же секунды.

Выводы:

а) Если вы спокойно выполнили это упражнение, то и мышцы спины (поясничного и грудного отдела), и мышцы брюшного пресса у вас в хорошем или даже в отличном состоянии.

б) Если у вас хватило сил только на 10–15 повторений, да ещё и с большим волевым усилием и согнутыми ногами, то это ваша слабая зона, которая рано или поздно проявится сильными болями. Для исправления этого функционального дефекта вам необходимо пройти курс силового стретчинга в центре современной кинезитерапии – Центре доктора Бубновского (ЦДБ).

в) Если вам не удалось достойно выполнить это упражнение (то есть с хорошей геометрией движений, достаточным количеством повторений и контролем дыхания), то вам необходимо уже проходить лечебный курс – скорее всего, проблемы уже начались, и не только со спиной, но и с внутренними органами. Срочно обратитесь в ЦДБ, вам помогут, а после вы сможете продолжить занятия самостоятельно, будете легко ориентироваться в любом фитнес-зале.

Это упражнение можно выполнять с разной степенью сложности, усиливая эффект применением других тренажёров и упражнений в ЦДБ.

Но не путайте просто стретчинг (например, хатха-йогу) с силовым стретчингом.

После спины перейдём ко второму функциональному триггеру – боли в ногах. Ноги (нижние конечности) состоят из трёх кинематических звеньев: голеностопный сустав со стопой, коленный сустав и тазобедренный сустав.

Естественно, можно дать на ноги три теста, но если понимать геометрические плоскости каждого сустава, которых на самом деле четыре (сгибание, разгибание, отведение и приведение), то для полноценного тестирования нога нуждается в 12 упражнениях. Хотя если убрать сгибатель – четырехглавую мышцу бедра, которая у всех в этой возрастной группе обычно бывает функционально нормальной, так как она участвует во всех аэробных программах (бег, плавание, ходьба, велосипед), то останется 11 упражнений.

Тем не менее, есть общий тест для стопы, голени и бедра – упражнение, которое может характеризовать эластичность этих мышечных групп, но не их выносливость. Оно называется «складной нож» (фото 2).



Фото 2

Тест второй

ИП сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. Выполнять наклоны вперёд (на выдохе «хаа»), подбородок максимально поднять вверх и ладонями обхватить стопы сверху, а локти, не отрывая руки от стоп, опустить на пол. На три секунды. Ноги абсолютно прямые.

Результат этого теста может быть в трех вариантах:

- а) удастся все выполнить правильно – отлично
- б) удастся взяться пальцами рук за большой палец стопы

(без касания локтями пола) – хорошо

в) не удаётся достать пальцами рук пальцев ног – очень плохо

Комментарий:

Дело в том, что мышцы ног качают кровь вверх – к тазовой области. Это называется гемодинамикой. Эластичные мышцы в молодом возрасте обычно справляются с этой функцией достаточно благополучно, а затем, если люди теряют мышечную выносливость, у них возникают боли в спине, коленях и тазовой области. Но в данном случае мы рассуждаем о готовности молодой девушки к работе или учебе в юном возрасте – после окончания школы, то есть в период до 25 лет.

И, наконец, третий триггер – боли в грудном отделе позвоночника и «примыкающие» к ним головные боли.

В клинической картине этого функционального триггера находятся плохая осанка (круглая спина, сутулость), начальные явления мастопатии, панические атаки и астенический синдром (общая слабость).

Тест третий

На первый взгляд этот тест прост: нужно отжаться от низкой скамьи, стоя на коленях. Тело абсолютно прямое, вы-

полнить 10 повторений. Существенный нюанс: при каждом отжимании грудь должна касаться скамьи, руки при этом должны быть согнуты в локтевых суставах под острым углом, подбородок максимально поднят, голова смотрит вперёд, фото 3 (а, б).



Фото 3 а



Фото 3 б

Возможны тоже три варианта результата:

а) указанный вариант – хорошо

б) отжимания между двух опор (например, между стульями), при этом грудь опускается чуть ниже плоскости опор, тоже 10 повторений – отлично

в) отжимания от пола: если грудь не касается пола – плохо

Эти рекомендации имеют огромный смысл, особенно для девушек 16–25 лет, но если ими будут пользоваться женщины всех остальных возрастных категорий в качестве общефизической профилактики, то они смогут избежать многих

связанных с возрастом проблем.

Но все же хочется отметить, что с каждым следующим годом относиться к своей физической форме необходимо более внимательно и основательно, имея в арсенале более существенный набор упражнений¹, который необходимо выполнять три раза в неделю по 60 минут.

Надо иметь в виду, что в полноценные занятия должны входить аэробные циклические упражнения (бег, плавание, ходьба, велосипед), если суставы нижних конечностей здоровы (то есть при отсутствии деформирующих артрозов), которые нужно выполнять 2–3 раза в неделю и следить за тем, чтобы нагрузки были достаточными² по километражу, потраченным килокалориям и продолжительности. Необходимо использовать также и силовые тренажёры, улучшающие мышечный объём, а значит и рабочий режим кровеносных сосудов (частоту сердечных сокращений и артериальное давление).

А что в итоге? Здоровая девушка, пластичная, выносливая и хорошо двигающаяся, всегда будет красивой. Вес, лицо вторичны, хотя за этими элементами красоты тоже необходимо следить, но об этом позже.

¹ См. книгу С.М. Бубновского «7 этажей здоровья»

² См. книгу С.М. Бубновского «Код здоровья сердца и сосудов»

Глава 2

Процедуры красоты

Женщины задают очень много вопросов о целесообразности, пользе и режиме не только физических упражнений, но и бальнеотерапии (холодный душ, контрастный душ, душ Шарко, джакузи, ванна с солевыми растворами, русская баня, хамам и так далее). Конечно, эти рецепты можно разделить не только по болезням или болевым синдромам, но и по возрасту, хотя правильнее было бы перечислить необходимые действия для здоровья женщины (девушки) не с подросткового или юношеского возраста, а с подготовки к беременности.

Хочется обратить внимание на общую тенденцию в общепринятой медицине – появление большого количества перинатальных центров, которые предназначены для выхаживания детей, не прошедших полный девятимесячный период своего развития – перинатальный. Здесь действительно достигнуты большие результаты: детей, даже полуторакилограммовых, выхаживают... Но какова будет их дальнейшая судьба, если они не получили полноценного развития в утробе матери? Рецепты, конечно, есть, но они применимы только после выписки ребенка из клиники. Центры-то строят, но профилактика и просветительство в этом вопросе пока еще

на нуле. К счастью, в наше время умные женщины научились находить нужную информацию в интернете, когда им не удастся получить ее от своих гинекологов-акушеров. Все больше и больше женщин приходит на подготовку к беременности и родам к нам, продолжая заниматься и во время беременности, приучая своих малышей еще в утробе к активному образу жизни.

Надо сказать, что если родители девочки не создали необходимые условия для ее физического развития, если они не приучили ее с первых дней жизни к закаливанию холодной водой, не установили в ее детской комнате тренажеры для лазания – шведскую, веревочную лестницы, батуты для развития стопы (хотя все это сделать несложно), то в постпубертатный период, то есть с 14 до 25–30 лет, далеко не каждая девушка может самостоятельно освоить принципы оздоровительных техник.

Будет идеально, если девушка начнет заниматься с аэробных программ – утренних пробежек по 4–5 км с секундомером и таймером шагов, причем важно бегать в любую погоду и в одно и то же время, лучше утром. Для этого надо проснуться на час раньше привычного и, соответственно, вечером лечь спать на час раньше.

Нормальный режим пробежки, то есть если бежать чуть быстрее быстрой ходьбы или быстрее бега трусцой, составляет 15–20 минут. Бегать нужно в хороших кроссовках для

бега, а на руке должен быть пульсометр, шагомер и секундомер (такие часы есть в продаже). Бегать нужно обязательно до пота и покраснения лица. Не надо начинать резво – это придет со временем само собой, когда за одно и то же время вы будете пробегать уже большее количество метров. Главное – не сорваться в первые 4–6 дней. Заведите дневник.

Перед любой пробежкой подготовьте тело и ноги. Для тела необходим холодный душ с головой на 5–10 секунд (длинные волосы можно спрятать под шапочку), а лицо ополоснуть холодной водой, куда желательно насыпать заранее приготовленные кусочки льда.

Ноги тоже нужно правильно подготовить к бегу: если вы не сделаете гимнастику для стоп и стретчинг для мышц ног, то через 3–5 дней пробежек у вас заболят колени и спина (поясничный отдел).

Надо знать, что бег относится к циклическим видам спорта, и помнить следующее:

1. Бег развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Если учесть анатомо-физиологическое строение организма, то ноги, вернее, мышцы нижних конечностей, во время бега выполняют гемодинамическую функцию, то есть улучшают скорость и объем кровотока, разгружая сердечную мышцу – миокард. И если правильно (об этом ниже) подго-

товить свои ноги к бегу, то именно цикличность бега соотносится с систолой-диастолой миокарда, из-за чего физиологи называют мышцы ног периферическим сердцем. Поэтому главным условием оздоровительного бега является одинаковый ритм дыхания (без ускорений и замедлений) в процессе беговой нагрузки.

2. Ровный ритм дыхания бегуна способствует ровному ритму сердца.

Но необходимо понять оздоровительную философию бега, главной концепцией которой является регулярность (систематичность) беговых нагрузок. Человек, избравший для своего здоровья бег, должен выполнять эту нагрузку в одни и те же часы, и, выходя из дома, не обращать внимания ни на погоду, ни на плохое настроение, тем самым закрепляя условный рефлекс, который постепенно станет необходимостью.

3. Бег во время отпуска или только в дачный период для здоровья лучше не начинать. Если вы решили бегать, то желательно не привязываться к коллективу «единомышленников», который в любую минуту может распасться.

4. Бег – дело сугубо личное. Это таинство, в которое первое время не стоит посвящать никого, пока бег не превратится в условный рефлекс. Когда это заметят окружающие, мож-

но поделиться своими ощущениями, получаемыми от бега. Не надо вести пропаганду бега и вовлекать в него друзей и знакомых – уважение от них все равно придет, а вместе с ним у вас возникнет и самоуважение, которое не позволит вам бросить бег.

5. Но необходимо помнить, что бег – это очень сложная техника передвижения, поэтому перед началом регулярных пробежек желательно взять уроки бега у специалиста: только профессиональный бегун или тренер по легкой атлетике может поставить вам технику бега и установку стопы во время бега, а не ортопед или педиатр, которые «оторвали» стопу от ноги и советуют использовать ортопедические стельки или вкладки, ничего не понимая в биомеханике бега и кинематике ноги. Поэтому необходимо выработать правила техники безопасности при беге.

Хочу отметить, что в настоящее время люди стали использовать бег или беговые нагрузки для борьбы с избыточным весом. Но если вы решили заняться бегом, то необходимо соблюдать несколько правил.

Правило первое:

Нельзя бегать для похудения.

Избыточный вес тела – главная причина повреждения суставов:

- а) голеностопного
- б) коленного
- в) тазобедренного
- г) поясничного отдела позвоночника

Задача похудения достигается быстрой ходьбой (в течение 30–40 минут) или спортивной скандинавской ходьбой (с палками).

Главным отличием ходьбы от бега является отсутствие фазы полета. Бег – это тысячи ударов по указанным выше суставам, и главным суставом, принимающим на себя удар при приземлении, является стопа, поэтому есть следующее правило.

Правило второе:

Перед беговой нагрузкой необходимо подготовить голеностопный сустав и стопу с помощью упражнений и массажа.

Для этого, например, можно выполнить:

- глубокие приседания и подъем на носки (до жжения в стопе), фото 4 (а, б, в, г).





Фото 4 а, б, в, г

- упражнения со скакалкой
- растяжку ахиллова сухожилия: упор руками в стену и растяжение трехглавой мышцы и ахиллова сухожилия, фото 5 (а, б).





Фото 5 а, б

- массаж стопы и икроножных мышц после упражнений.

Бег – это аэробная нагрузка (то есть нагрузка на сердце и легкие), поэтому необходимы силовые упражнения, которые укрепляют связки, сухожилия и мышцы ног.

Правило третье:

Бегать необходимо в специальных кроссовках для бега.

В любом специализированном магазине спортивной обуви есть разделы: обувь для бега, фитнеса, тенниса и т. д. Такая обувь стоит своих денег, так как специализированные кроссовки для бега по сути являются ортопедическими и не разрушают стопу. Плоскостопие и разбитая стопа бывает не от бега, а от неправильной спортивной обуви и неправильной техники бега.

Правило четвертое:

Перед бегом необходимо подготовить «тазовый пояс», то есть выполнить разминочные упражнения для поясничного отдела позвоночника.

Это могут быть, например, следующие упражнения:

- ИП лежа на спине (можно держаться руками за головой за неподвижную опору) опускать ноги за голову, выполнить 20 повторений. Только не старайтесь в первых трех движениях сразу закинуть ноги за голову – в этом случае можно повредить мышцы спины. Достаточно будет выполнить касания ногами пола за головой (или шведской стенки) в последних 3–5 движениях, фото 6 (а, б, в).





Фото 6 а, б, в

- Упражнения для тазобедренного и коленного суставов – различные полушпагаты, фото 7 (а, б), 8 (а, б).

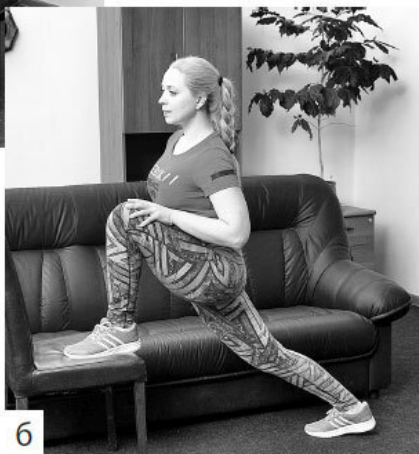


Фото 7 а, б



a



Фото 8 а, б

Правило пятое:

После бега принять горячий душ, смыв пот, и завершить эту водную процедуру ледяным душем.

Это обязательное условие, снимающее воспаление в мышцах, сухожилиях и связках, иначе суставы будут болеть.

Итак, завершающей процедурой после бега должен быть ледяной душ (синяя кнопка на смесителе).

Несколько слов об объеме беговых нагрузок. Целесообразно ограничивать свои беговые нагрузки не временем, а конкретным расстоянием, так как в отличие от расстояния время является менее наглядным материальным выразителем вашей цели. Систематически достигая своей цели, вы будете формировать свою волю, и тогда, преодолевая «лишние» метры, вы испытаете яркие положительные эмоции преодоления!

Если вы приучите себя к регулярным (хотя бы три раза в неделю) пробежкам в течение года, то спустя какое-то время захотите овладеть и другими видами физических нагрузок. Для этого в начале вашего восхождения к здоровью лучше всего будет пройти курс современной кинезитерапии в ЦДБ, где вам подберут индивидуальный комплекс работы на тренажерах, учитывающий ваши потребности, исходя из миофасциальной диагностики³. Тогда заниматься дальше вам будет проще.

Когда вы создали рефлекс цели, то есть начали движение к здоровью, можно смело подумать о беременности, во время которой все тренажерные программы вы можете сохранить, оставив в сторону только бег. Но тренажер МТБ в ЦДБ полностью смоделирует бег без осевых нагрузок – на коврике.

Необходимые упражнения для беременных будут проиллюстрированы в другой главе.

³ Миофасциальная диагностика – диагностика всех мышц, сухожилий и связок.

Глава 3

Есть ли вред от холодного обливания?

Практически все женщины на консультации вздрагивают от страха, когда приходится им рекомендовать холодные водные процедуры, которые необходимо выполнять в любом возрасте. А что тогда говорить о беременных женщинах и только что родившихся детях? Таблеток, имеющих множество побочных явлений (причем не все из них еще изучены), женщины не боятся и даже дают их своим маленьким детям.

Интересно, что в период роста зубов (то есть в возрасте 6–24 месяцев) все дети проходят состояние высокой температуры тела, даже до 40 градусов.

Это естественная воспалительная реакция, которая легко устраняется погружением (обливанием из ковшика) ребенка на 3–5 секунд в холодную воду, иногда 3–4 раза за сутки. Все дети и внуки автора, а также дети друзей и знакомых через это прошли, и дети выросли здоровыми и закаленными без всяких лишних прививок.

Если «зубную» температуру убирать ребенку жаропонижающими средствами, то обязательно вырастет аллергик! А дальше – бронхиальная астма, ревматический полиартрит, псориаз и прочие проблемы. Короче, мамочка намучается

таскать с собой сумки с лекарствами во всех поездках!

Хотелось бы подсказать женщинам, что обливание холодной водой не вызовет переохлаждения внутренних органов – матки, придатков, почек, мочевого пузыря. Это воздействие холодной водой в течение 5–10 секунд на... кожу! А при обливании с головой гипоталамус головного мозга дает команду системе терморегуляции на «согревание» органов усилением кровотока по кровеносным сосудам, ведь наше тело обогревается кровью, бегущей по сосудам. И чем чаще (один-два раза в день) женщина, беременная женщина или ребенок принимают холодное обливание (душ, ванна, про-рубь), тем здоровее у них сосуды! Как говорится, до свидания, атеросклероз!

Несколько слов о терморегуляции

Давайте поговорим о том, что такое терморегуляция и как обливания холодной водой помогают избежать инфаркта миокарда и инсульта мозга.

Температура воды влияет на многие процессы, происходящие в организме, в том числе и на похудение. По своей биологической природе человек существо теплокровное, поэтому одним из важнейших условий нормальной жизнедеятельности нашего организма является определенная постоянная температура тела и внутренних органов. Организм человека должен стабильно поддерживать тепловой баланс при различных внешних температурах. Для этого и необходимо регулярно выполнять комплекс различных закаливающих процедур, о которых говорилось выше. Это повысит устойчивость организма к возможным резким, неожиданным и неблагоприятным изменениям погодных и климатических условий.

Одним из важнейших условий нормальной жизнедеятельности нашего организма является определенная постоянная температура тела и внутренних органов.

Каждый человек хотя бы один раз в жизни может попасть в незапланированные метаморфозы погоды, и к этому он должен быть готов. Закаливание желательно начинать с дет-

ства, и во время выполнения закаливающих процедур родителям всегда нужно подавать детям личный пример. Дети должны видеть, что их родители принимают ванну с холодной водой и погружаются в прорубь. В этом случае у них не возникает психической депривации, то есть они не будут ощущать себя изгоями или «подопытными кроликами», и тогда они с удовольствием и без указки родителей будут принимать холодную ванну, что особенно важно при заболевании ОРЗ или гриппом, когда внутренняя температура тела поднимается до 39 градусов и выше.

Но, к сожалению, немногие родители смогут заставить ребенка со сверхвысокой температурой, да еще сопровождающейся лихорадкой (стуком зубов), погрузиться на 5–6 секунд в холодную ванну, хотя именно такая процедура является совершенно безопасной и не имеет побочных явлений. В наше время особенно важно понимать, что проблема ятрогении (болезни от побочных действий лекарств) становится с каждым годом все острее и острее. В результате ятрогении возникают аутоиммунные заболевания: бронхиальная астма, ревматоидный полиартрит, разные формы аллергий, а 10 % больных, проходящих лечение в стационарах, уже не возвращаются домой...

В организме непрерывно происходят окислительные процессы с освобождением энергии, которая в итоге превращается в тепловую и передается во внешнюю среду. Процессы теплообразования и теплоотдачи регулируются системой

терморегуляции в пределах ее восстановительных возможностей. Эти возможности необходимо расширять, используя комплекс закаливающих процедур. Можно сказать, что внешний холод – это стресс, а закаливание – антистресс. Если не выработан навык самозащиты от холода, то можно замерзнуть даже при не очень низкой температуре.

Внешний холод – это стресс для организма, а закаливание – антистресс. Если не выработан навык самозащиты от холода, то можно замерзнуть даже при не очень низкой температуре.

Механизм терморегуляции начинает действовать автоматически, когда температура окружающей среды отличается от температуры тела. В систему терморегуляции человека природа заложила большие потенциальные возможности, и это позволяет нам без ущерба для здоровья переносить значительные колебания температуры внешней среды. Но это тоже тренировка и закаливание, так как терморегуляция может быть рассчитана только на небольшие колебания внешней среды. Например, в Испании десять месяцев в году температура воздуха составляет около $+24^{\circ}\text{C}$, поэтому приезд испанца в Россию зимой может негативно повлиять на его здоровье.

В процессах терморегуляции ведущая роль принадлежит центральной нервной системе, которая реагирует на различные раздражители внешней среды и управляет всей дея-

тельностью организма. Сигналы об изменениях температуры воспринимаются нервными окончаниями (рецепторами), которые находятся в кожных покровах и передаются по чувствительным нервным волокнам в головной мозг, а точнее в гипоталамус – центр нервной терморегуляции, откуда затем поступают «команды» к сосудам, мышцам, сердцу, легким, печени, почкам и другим внутренним органам, участвующим в выработке и расходе тепловой энергии. Но врачи об этом забывают, поэтому тех пациентов, которые принимают низкотемпературные процедуры или купаются в холодной воде, многие медицинские специалисты пугают переохлаждением внутренних органов и спазмом сосудов. Врачи забывают также и о том, что холодная вода (или воздух) действуют не на органы и не на сосуды, а на кожу! И те органы, которые якобы должны «простудиться» (почки, придатки у женщин, простата у мужчин), в ответ на внешний холод вырабатывают тепло!

При понижении температуры внешней среды интенсивность обмена веществ (метаболизм) увеличивается и тепла вырабатывается больше, что препятствует переохлаждению организма, и температура тела остается неизменной. А если понимать физиологию терморегуляции и знать о том, что выработка тепла – это усиление кровотока по капиллярам, а весь метаболизм – это обмен веществ, проходящий в капиллярах, то становится очевидно, что закаливание является профилактикой спазмов капилляров, а значит и профи-

лактикой образования тромбов (сладж-синдрома). Именно поэтому закаливание – это профилактика ишемической болезни сердца и головного мозга (инсультов)! Всем известно, что лучшим лечением сердечно-сосудистых заболеваний является их профилактика.

Постоянная температура, свойственная внутренним органам тела, так называемой «сердцевине», колеблется в узких границах от 36,4 до 37,5°C. Наибольшая температура отмечается в тканях печени (38°C), в структурах правого желудочка (36,5°C) и правого предсердия (38°C). Температура тканей мозга составляет 37°C. Самая низкая – в фалангах пальцев ног (15–16°C). Именно пальцы ног и рук являются теплообменниками: в них артериальная кровь меняется на венозную, поэтому при низкой температуре в первую очередь отмораживаются именно эти органы. Это может произойти при занятиях туризмом или альпинизмом. В пальцах рук и ног выработка тепла минимальная, поэтому при длительном нахождении на холоде необходимо постоянно прищипывать и работать пальцами рук, даже если вы одеты в теплую одежду.

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.