**Практичне заняття 10-11. Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення**

План:

1. Система природного оздоровлення П. Брегга.
2. Система здоров'я Кацудзо Ніші.
3. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера.

**Мета –** ознайомлення з авторськими комплексами систем оздоровлення організму людини та збереження здоров’я.

**Основні терміни та поняття:** натуропатія, натуропати, сонячні промені, дихання, ванни, голодування, фізична культура, шкіра, харчування, гігантська кількість капілярів

**1. Система природного оздоровлення П. Брегга**

Натуральна гігієна (натуропатія) - це відмова від вузької спеціалізації (ліків), комплексне оздоровлення організму з використанням природних засобів (повітря, води, світла, їжі). Завдяки такому підходу в організмі відкриваються цілющі сили, закладені самою природою.

Біля витоків натуральної гігієни стоять два основоположника - Герберт Шелтон і Поль Брегг. Від народної медицини натуральна гігієна відрізняється наступними ознаками:

1) натуральна гігієна систематична і комплексна;

2) прийоми і методи натуральної гігієни науково обґрунтовані;

3) натуральна гігієна носить просвітницький характер.

Якщо мета традиційної та народної медицини - лікувати, то мета натуральної гігієни - навчити людину законам здоров'я, дати конкретні знання для вмілого використання діючих законів природи, життя.

*Основні постулати натуропатії:*

1. Кожна людина є господарем свого здоров'я. Причиною ослаблення здоров'я є порушення законів, запропонованих природою.

2. Здоров'я можна повернути. Здоровий спосіб життя сприяє зміцненню та відновленню здоров'я.

П. Брегг виділяв закони здоров'я, згідно з якими необхідно:

а) повноцінно харчуватися;

б) споживати достатній для організму обсяг рідини (найкориснішими напоями є свіжі соки, трав'яні чаї і чиста вода);

в) дихати свіжим повітрям і займатися фізичними вправами;

г) поєднувати фізичні навантаження з розумним відпочинком;

д) бути оптимістом;

е) відмовитися від шкідливих звичок.

Таким чином, до оздоровчих засобів П. Брегг відносив раціональне харчування, фізичні вправи, чисте, свіже повітря, загартовування організму, сонячні ванни, внутрішнє очищення шляхом голодування.

Натуропати - люди, які віддають перевагу природному, натуральному харчуванню. П. Брегг один з перших проголосив відмову від харчування з переважанням консервованих і рафінованих продуктів, вуглеводної, м'ясної, жирної і солодкої їжі, в результаті П. Брегг прожив 95 років і не мав проблем зі здоров'ям. Він мав рацію, коли говорив «Моє тіло не має віку».

П. Брегг виділив **9 «докторів, даних природою»,** готових допомогти нам у збереженні здоров'я.

1. *Сонячне світло.* Сонце дає не тільки світло, а й енергію, яка трансформується в людську енергію. Сонячні промені - потужний бактерицидний засіб. Зелені рослини, свіжі фрукти і овочі мають властивість накопичувати сонячну енергію і передавати її людині.

2. *Свіже повітря.* Дихання - це життя, це невидима їжа, без якої ми не проживемо і 5-7 хв. При диханні організм звільняється від вуглекислого газу і поглинає кисень. Але повітря містить не тільки гази, а й різні види енергії. Дихання - це спосіб енергообміну. Воно здійснюється також через шкірні покриви, включаючи системи терморегуляції. Переваги правильного дихання в тому, що повністю виводяться вуглекислий газ і отрути. Чим повільніше і глибше дихання, тим тривалішим життя людини.

3. *Чиста вода.* Людина на 70% складається з води. Нестача води порушує протяг хімічних і фізіологічних процесів в організмі, тому що всі життєві процеси базуються на воді. Ванни - це лікувальний і розслабляючий засіб. Водолікування практикував ще Гіппократ за 400 років до н.е.

4. *Природне харчування.* Основне значення в своїй системі оздоровлення П. Брегг надавав раціональному харчуванню, в основі якого вживання натуральних продуктів, вироблених самою природою, без промислової обробки. 60% денного раціону повинні складати овочі та фрукти (вони служать основним джерелом мінеральних речовин і вітамінів, а також ці продукти багаті клітковиною, без якої неможливо здорове травлення). 20% повинні складати білки, які є найважливішим будівельним матеріалом в організмі. Джерелом білка може служити як рослинна (бобові, соя, молоді зерна), так і тваринна їжа (домашня птиця, субпродукти, продукти моря, пісне м'ясо ягняти, телятини, червоною яловичини, білок курячих яєць, молочних продуктів). Вживати м'ясо можна максимум 3-4 рази в тиждень, з'їдати 2-3 яйця в тиждень. Решта 20% можна розділити на три частини: 1) рослинні олії (соняшникова, соєва, оливкова, кукурудзяна), які служать одним з постачальників життєвої енергії, сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів, захищають внутрішні органи; 2) натуральні солодощі (мед, патока, сухофрукти без консервантів); 3) натуральні крохмалі (картопля, цільні зерна різних злаків), вуглеводи, які є джерелом енергії.

Необхідно виключити шкідливі продукти: рафінований цукор, синтетичні компоненти, мінімум солі. Чи не зловживати молоком і молочними продуктами, тваринними жирами, смаженим м'ясом, ковбасами. Ні в якому разі не можна переїдати! Виходити з-за столу потрібно з легким відчуттям голоду.

*5. Голодування.* Оздоровче голодування займає важливе місце в системі природного оздоровлення: 1 раз в тиждень - добове голодування, 1 раз в 3 місяці - тижневе. Це необхідно для очищення організму від накопичуються продуктів обміну і отрути. П. Брегг писав: «Голодування - не спосіб лікування будь-якої хвороби чи недуги. Голодування ставить організм в такі умови, коли вся життєва сила використовується для очищення і оздоровлення. Завдяки голодуванню організм може зцілити себе сам».

*6. Фізичні вправи.* Ходьба, біг, рух є функціональним методом оздоровлення. Скелетні м'язи, скорочуючись, впливають на розташовані поруч судини і виконують роль насосів. На поверхні людського тіла є велика кількість активних точок, механічне подразнення яких надає оздоровчий вплив на організм (босохождіння, лікування охолодженням, снігохождіння, масаж, акупунктура). Величезну увагу П. Брегг приділяв фізичній культурі. Термін «фізична культура» він розумів широко. На його думку, це не тільки фізичні вправи, але весь комплекс засобів, що сприяє грамотному, культурному оздоровленню людини (раціональне харчування, чисте повітря, психологічна налаштованість на оптимізм).

*7. Відпочинок.* П. Брегг розуміє відпочинок як повну свободу від будь-якої форми активності, спокій, розслаблення нервової системи. Відмінним відпочинком є ​​сон, для якого потрібно відводити достатньо часу. Для очищення організму і розслаблення тіла П. Брегг рекомендує приймати теплі ванни. Зміна діяльності - також найважливіший фактор збереження хорошого здоров'я.

*8. Гарна постава.* Погана постава, болі у верхній частині спини, шиї, в попереку, втома викликають неправильне положення внутрішніх органів, неправильне їх функціонування.

*9. Доктор розум.* Духовний початок - перша в людині, його індивідуальність. Розумний початок - друге, через розум душа виражається. Тіло є третім початком людини, це його фізична, видима частина. Розум повинен завжди керувати тілом. Ось чому необхідно культивувати лише позитивні думки. Якщо тіло буде керувати розумом, то людина перетвориться в хворого раба. Хвороба, фізичне страждання - показник того, що ви уявляєте собою як людина. Розум повинен виробляти творчу філософію життя. Коли тіло і розум знаходяться в гармонії, настає духовна рівновага. До природних способів оздоровлення відноситься психологічний настрій, позитивні емоції, оптимізм. Зцілення, на думку П. Брегга, починається в голові.

2. Система здоров’я Кацудзо Ніші

Кацудзо Ніші (1884-1959) - японський професор, який створив свою систему оздоровлення на основі вивчення та аналізу понад 70 тис. джерел з питань лікування та профілактики різних захворювань, питань дієтології, правильного дихання, біоенергетики, водолікування, голодування; вивчив теорію Флетчера про пережовування їжі, Т. Сіклера про лікування голодом. Система здоров'я грунтувалася на принципах натуральної гігієни (див. тему «Система природного оздоровлення П. Брегга»).

В основу роботи своєї системи К. Ніші поклав концепцію 5 видів зв'язків організму:

1. Психоемоційні зв'язки (культивування в своїй свідомості оптимістичного настрою, уявлення про світ, добро, єдності та взаємодопомоги всіх людей як факторах і законах еволюції, виховання в собі безкорисливості і відмова від егоїзму у всіх його проявах). Такий настрій благотворно впливає на вироблення корисних гормонів, ендорфінів та ін.

2. Біохімічні зв'язки: кислотно-лужну рівновагу крові як головний фактор життя організму. Його домагаються правильним харчуванням, а також вібраційними і спинно-черевними вправами.

3. Біофізичні зв'язки: відновлення природних зв'язків шкірного покриву і внутрішніх органів (через його біологічні точки) з зовнішнім середовищем і її основними сферами - Космосом, Землею, Водою, Повітрям, Світлом, Енергетикою. Цьому сприяє так зване лікування оголенням: повітряні ванни, водні, світлові, сонячні ванни, ходіння босоніж.

4. Біомеханічні зв'язки організму: відновлення правильного і активного кровообігу, особливо капілярного і прекапілярного, за допомогою рухової активності і виправлення постави.

5. Біоенергетичні зв'язки: відновлення і підтримання правильного дихання через знання його законів і практичних навичок.

Система здоров'я Ніші насамперед враховує взаємозв'язок двох основних елементів: фізіологічні функції мозку і кишечника. Тому причиною розвитку багатьох захворювань Ніші вважав падіння 4-х енергій:

* Зміна скелета (порушення постави);
* Зміна внутрішніх органів, порушення їх діяльності (в тому числі кишечника);
* Зміна складу загальної рідини організму (кров, лімфа, інші рідини);
* Ослаблення душевних (інтелектуальних) сил.

*Головні компоненти здоров'я з теорії Ніші:*

1. *Стан шкіри.* Шкіра - орган обміну і дихання. Відновлення клітинного дихання (лікувальний оголення, контрастні водні процедури, віброгімнастікі, спеціальні вправи).

2. *Якість харчування*. Харчування - енергетична система, яка акумулює енергію повітря, води, сонця, рослинної їжі; очищення організму.

3. *Стан кінцівок* (віброгімнастікі і інша рухова активність).

4. *Стан психіки* (оптимістичний настрій і гумор, самонавіювання).

Особлива увага в системі приділяється 4 видам відпочинку та спокою для накопичення енергії та економії сил організму: фізичний відпочинок, фізіологічний відпочинок (утримання від їжі - лікувальне голодування), розумовий відпочинок, душевний відпочинок.

Система Ніші - це система здоров'я, що представляє собою цілу філософію способу життя. Все в живому організмі взаємопов'язане і головною сполучною силою є кровоносна система. Ніші робить висновок: здоров'я людини залежить від того, як звертається кров по судинах, наскільки безперешкодно її рух, яка швидкість і сила руху, наскільки досконалий склад крові. Кров - це життя, кожна клітина організму одержує харчування від крові, кров з'єднує і живить всі органи і системи. Кров пройшла через хворий орган, значить, вона несе в собі далі хвороба. Харчування всіх клітин здійснюється за допомогою капілярів. Роль останніх недооцінена медициною. Серце вважається основним «насосом», що перекачує кров. Але матеріально-фізичні розрахунки доводять, що це не так. К. Ніші вперше ставить питання про те, що таким «насосом» є капіляри, (гігантська кількість капілярів - це своєрідне мікросерце, яке рухає кров. У капілярах головна причина захворювань серцево-судинної системи і організму в цілому. Тому головне завдання при оздоровленні - очищення, відновлення і оновлення капілярів. Капіляри дуже тонкі і легко засмічуються продуктами розпаду, вони легко втрачають еластичність через неправильний спосіб життя. Якщо ми ними нехтуємо, вони припиняють виконувати свої функції. У своїй практиці він виділив «Золоті правила здоров'я», в яких знайшли відображення всі вище перераховані взаємозв'язку організму.

**3. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера**

Один із засновників сучасної профілактичної медицини американський лікар Кеннет Купер, працюючи в Гарвардській школі охорони здоров'я та в лабораторії авіакосмічної медицини ВПС США, прийшов до висновку про існування зв'язку між тренованістю організму і здоров'ям, фізичної і розумової працездатністю, між фізичними навантаженнями і психічним станом людини.

Рухова активність тренує організм і підвищує індекси МПК. У свою чергу, високий індекс МПК знижує ризик серцево-судинних захворювань. К. Купер в своїх дослідженнях виявив, що люди, які мають рівень МПК, рівний 42 мл / хв на 1 кг ваги і вище, не страждають хронічними захворюваннями, у них краще показники всіх функціональних систем організму в порівнянні з нетренованими людьми.

Завдяки дослідженням К. Купера показник аеробної продуктивності організму, (кількість кисню, яку організм може засвоїти за одиницю часу (за одну хвилину)), став провідним фізіологічним показником рівня здоров'я людини.

К. Купер після відходу з армії відкрив оздоровчо-реабілітаційний центр в Далласі, де реалізував розроблену програму аеробного оздоровлення організму.

Завдяки старанням К. Купера і його послідовників в США до 80-х років вдалося домогтися зниження на одну чверть смертності від коронарної хвороби і збільшити середню тривалість життя американців на 2,7 року, що майже в три рази перевищило цей показник за будь-яке попереднє десятиліття.

*Зміст і структура занять аеробними вправами Купера*

Купер називав аеробними вправи, що вимагають великої кількості кисню протягом тривалого часу, змушують організм удосконалювати системи, які відповідають за споживання кисню. Аеробні вправи, як правило, пов'язані з подоланням довгих дистанцій в повільному темпі, а не з виконанням швидкісних ривків. Відповідь організму на фізичне навантаження проявляється в тренувальному ефекті, що викликає позитивні зміни в діяльності серцево-судинної системи, нормалізує артеріальний тиск і обмін речовин.

Основне правило своєї аеробного системи К. Купер полягає в формулі «безпечно, повільно і поступально». Тому кожну зі своїх оздоровчих програм, розроблених для різних видів фізичної активності, Купер передує шеститижневого підготовчим курсом. У перший тиждень цього курсу треба проходити дистанцію в дві милі (3,2 км) три рази в тиждень за 34 хв. За три тижні час проходження цієї дистанції скорочується до 30 хв. З четвертої по шосту тиждень дистанція в чотири кілометри долається спочатку за 38, а потім за 36 хв.

Серед численних фізичних вправ К. Купер виділяє п'ять, що володіють найкращим аеробних оздоровчим потенціалом. Це циклічні види фізичної активності, засновані на однотипних повторюваних рухах, найкраще розвивають витривалість організму і його аеробне продуктивність, - лижі, плавання, біг, їзда на велосипеді і ходьба.

Заняття аеробними вправами включають в себе чотири основні фази - розминку, аеробну фазу, заминку (приведення роботи серця в нормальний стан) і силове навантаження.

Перша фаза - розминка, яка готує організм до майбутнього тренування. Вона триває приблизно 10 хв.

Друга фаза аеробного тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. Оптимальне навантаження, яке К. Купер рекомендує своїм послідовникам: пробігати протягом тижня 25 км при частоті тренувань три-чотири рази на тиждень, витрачаючи на це 30 хв. в день; кататися на велосипеді чотири рази на тиждень, проїжджаючи за цей час 9,4 км; пропливати чотири рази на тиждень 800 м за 20-23 хв.; танцювати швидкі танці три рази в тиждень по 45 хв. або стрибати зі скакалкою 15 хв. п'ять разів на тиждень.

К. Купер підкреслює, що необхідно вправлятися не менше трьох разів на тиждень. Виконання запропонованого обсягу роботи при двох тренуваннях на тиждень може виявитися швидше шкідливим, ніж корисним. Скорочення ж тренувань до одного разу на тиждень призводить організм до втрати аеробних можливостей. Але шкідливі і надмірні навантаження, коли людина тренується сім разів на тиждень і не залишає собі часу для відпочинку. Навіть при п'ятиразове графіку тренувань К. Купер рекомендує чергувати легкі і важкі дні.

Під час третьої фази (заминки) К. Купер рекомендує спокійну ходьбу для нормалізації ЧСС і переходу до силових вправ.

Четверта фаза аеробного тренування тривалістю 10 хв. включає в себе рухи силової гімнастики - присідання, віджимання, підтягування та інші види силових вправ. Вони збільшують міцність кісток і суглобів, захищають організм від можливих травм.

При самому строгому дотриманні рекомендованого дозування часу всі чотири фази аеробного тренування займають, як вважає К. Купер, менш 40 хв.

В кінці своєї книги «Аеробіка для гарного самопочуття» К. Купер закликає всіх прагнути до довгого і щасливого життя, використовуючи збалансовану програму здоров'я, основу якої складають рух і правильне харчування.

У своїй книзі «Формула життя» послідовник К. Купера в нашій країні Е. Мільнер наводить такі дані, що стосуються позитивних змін в організмі людини при занятті оздоровчим бігом:

1. Загальний вплив бігу на організм людини пов'язано зі змінами функціонального стану центральної нервової системи, компенсацією саме тих енерговитрат, позитивними функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зі зниженням захворюваності.

2. Спеціальний ефект полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи і аеробної продуктивності організму, це проявляється в посиленні скоротливої ​​і насосної функції серця, зростанні фізичної працездатності.

3. Нейтралізуються негативні емоції за рахунок спалювання надлишку адреналіну, що виникає в організмі в результаті хронічного перенапруження і різних стресів.

4. Відбувається вироблення в організмі гормонів гіпофіза, так званих ендорфінів, що дають стан безпричинної радості - ейфорії, яка формує оптимістичне сприйняття життя, не дивлячись на всі її негативні сторони.

Тому психіатри всіх країн наполегливо рекомендують оздоровчий біг своїм пацієнтам, що страждають від депресії. За даними Купера, досягнення стану ейфорії під час та після бігу було для багатьох відвідувачів його аеробного центру в Далласі найсильнішим стимулом для занять оздоровчим бігом.

5. Зміна характеру бігуна. Любителі оздоровчого бігу стають більш товариськими, доброзичливими, у них підвищується самооцінка і з'являється впевненість у своїх силах. Конфліктні ситуації виникають у них рідше і вчасно нейтралізуються, що є хорошою профілактикою інфаркту міокарда.

6. Підвищується не тільки фізична, а й розумова працездатність, розкриваються творчі можливості.

7. У сироватці крові бігунів виявлено збільшення імуноглобулінів, підвищують опірність організму і сприяють зниженню захворюваності.

8. Позитивні зрушення в системі онкологічного захисту організму пропорційно стажу занять бігом.

9. Спостерігається нормалізація ліпідного обміну, зниження рівня холестерину, призупинення розвитку атеросклерозу, початок процесу позбавлення від нього.

10. Завдяки дії ендорфінів і пригнічення почуття голоду після інтенсивних тренувань стає можливим нормалізація ваги тіла і зменшення в ньому жиру без переходу на спеціальну дієту.

11. Поліпшується вуглеводний обмін, функціонування печінки, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату. При глибокому диханні під час бігу відбувається масаж печінки діафрагмою, що покращує відтік з неї жовчі. Вібрації і легкі струси під час бігу зміцнюють кістки, зв'язки і хрящі.

В принципі ідея оздоровчого бігу дуже проста - одягай спортивну форму і в путь. Але перш ніж займатися оздоровчим бігом необхідно проконсультуватися у лікаря і зробити електрокардіограму. Факторами ризику є:

* Зайву вагу: якщо вона на 20 кг вище нормального для даного віку, то спочатку вагу треба скинути за допомогою ходьби і дієти. К. Купер особливо підкреслює значення нормальної ваги для здоров'я і попереджає про ризик, який з ним пов'язаний, навіть в тому випадку, якщо людина регулярно займається спортом;
* Перенесені в недавні часи серцеві захворювання або серцевий напад;
* Порушення вмісту цукру в крові, його надмірність або недостатність;
* високий кровяний тиск;
* Простудні та інфекційні захворювання.

На думку Е. Г. Мільнера, хорошим критерієм надійності в регулюванні рівня допустимого навантаження є дихання. Поки воно здійснюється через ніс, ЧСС не перевищує 130 уд./хв. коли ж той хто займається змушений вдихнути додаткову порцію повітря через рот, це означає, що його ЧСС зросла до 140-150 уд./хв. Тому новачкам для безпеки бігу і в цілях профілактики перевтоми рекомендується дихати тільки через ніс.

**Питання для самоперевірки та контролю знань:**

1. Що таке натуральна гігієна? Хто стоїть біля її витоків? У чому її відмітні ознаки?

2. За якими законам здоров'я діє натуральна гігієна?

3. Які оздоровлюючі кошти виділяє в своїй системі природного оздоровлення П. Брегг?

4. Охарактеризуйте 9 «докторів здоров'я» по П. Брегг.

5. На основі яких принципів побудована система здоров'я Кацудзо Ніші?

6. На яких зв'язках в організмі заснована система К. Ніші?

7. Які причини виникнення захворювань виділяє К. Ніші?

8. Перелічіть і охарактеризуйте головні компоненти здоров'я системи Ніші.

9. На чому заснована методика аеробного оздоровлення К. Купера?

10. Охарактеризуйте зміст заняття аеробними вправами Купера.

11. Які зміни в організмі викликають аеробне програма Купера?