

К.Е. БЕЗУХ

Как важно быть здоровым...



Ученые установили:

чтобы оставаться здоровым, достаточно:

1. Заниматься зарядкой всего **8 минут** в день!
2. Ходить пешком не менее **40 минут** в день.
3. Преодолевать **60 лестничных пролетов** за день.
4. Иметь хобби и **10 часов в неделю** посвящать себе и своим увлечениям.



Рациональное питание



«Судьбы наций зависят от того, как они питаются» (Брийя-Саварен)

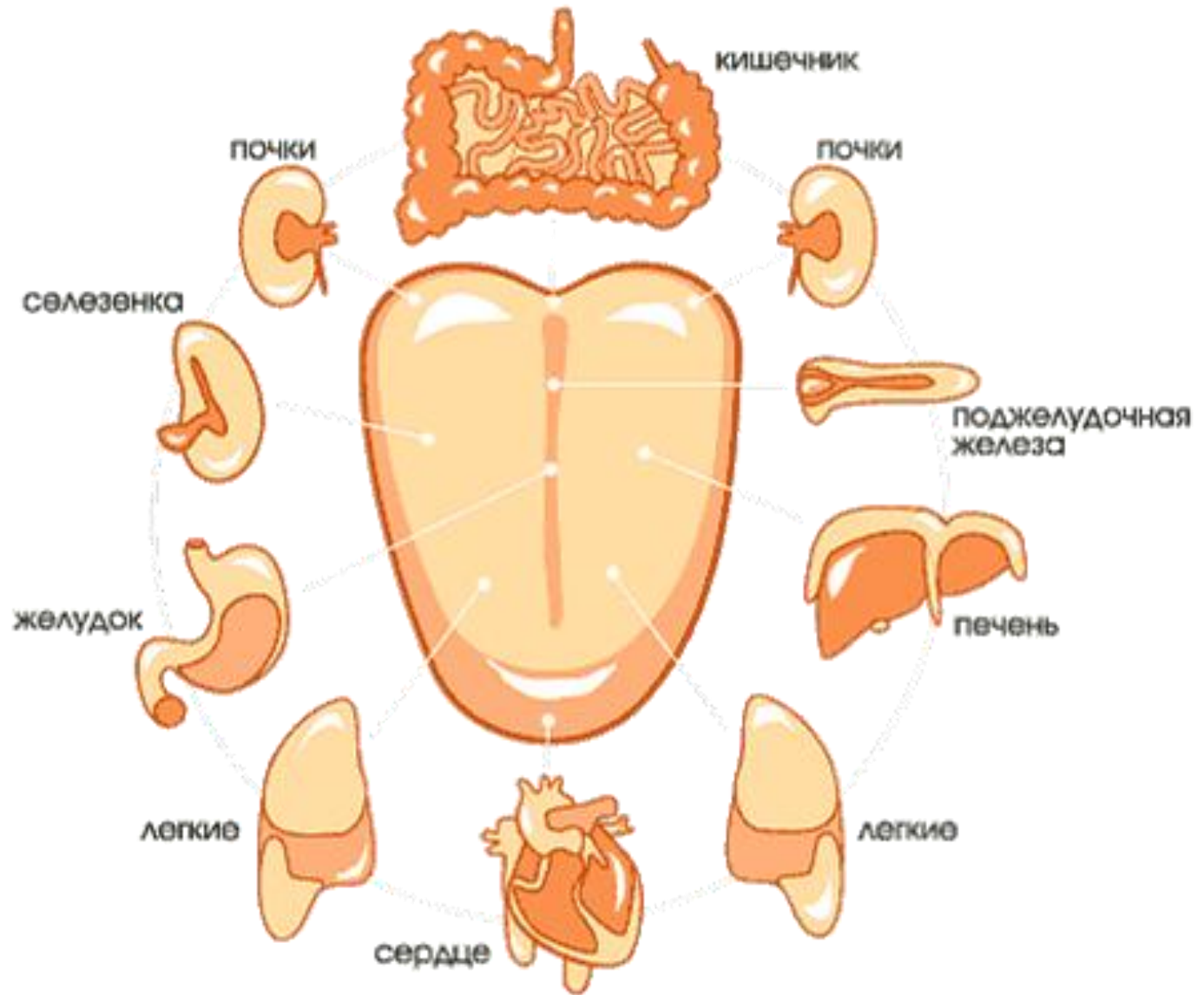
Продолжительность переваривания пищи в желудке

1–2 часа	вода, чай, черный кофе, какао, пиво, бульон, соус, яйца всмятку, вареный рис, отварная пресноводная рыба
2–3 часа	кипяченое молоко, кофе с молоком, кофе со сливками, какао со сливками, отварной картофель, картофельное пюре, приготовленные на пару овощи, легкие фрукты, сырые яйца, варенные вкрутую яйца, яичница, омлет, отварная морская рыба, отварная телятина, дичь, белый хлеб
3–4 часа	черный хлеб, корнеплоды, жареный картофель, редис, шпинат, морковь, кольраби, огуречный салат, яблоки, телячье жаркое, отварная курятина, отварная говядина, бифштекс, пражская ветчина
4–5 часов	бобовые, зеленые бобы, жареное мясо, говяжий шницель, копченое мясо, соленая сельдь
6–7 часов	сало, грибы, селедочный салат
7–8 часов	гусиное жаркое, сардины в масле

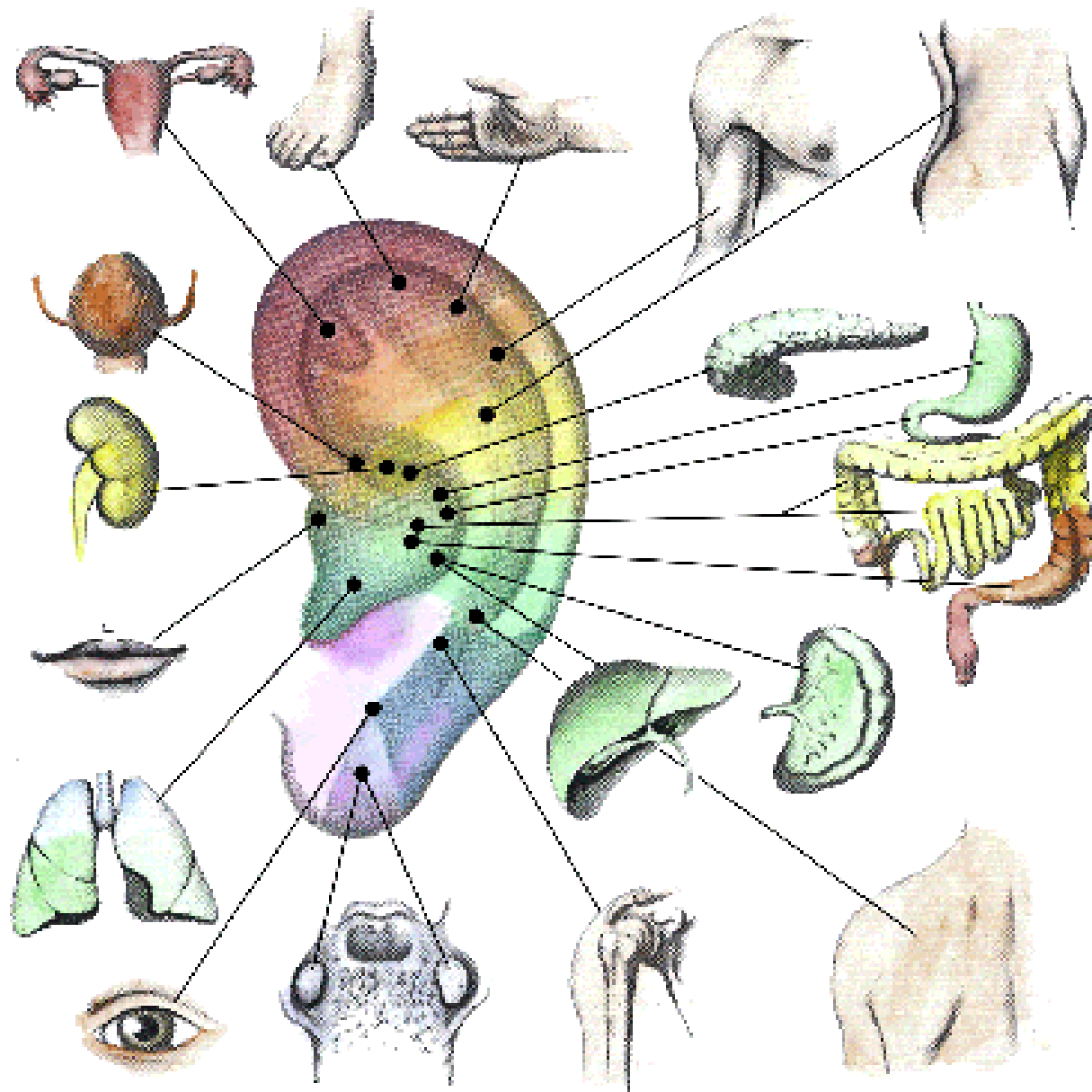
Биоритмы внутренних органов

Орган	время активности	время слабости
ЛЕГКИЕ	с 3 до 5 утра	с 15 до 17
ТОЛСТАЯ КИШКА	с 5 до 7	с 17 до 19
ЖЕЛУДОК	с 7 до 9	с 19 до 21
СЕЛЕЗЕНКА И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА	с 9 до 11	с 21 до 23
СЕРДЦЕ	с 11 до 13	с 23 до 1 ночи
ТОНКАЯ КИШКА	с 13 до 15	с 1 ночи до 3-х
МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ	с 15 до 17	с 3 до 5 утра
ПОЧКИ	с 17 до 19	с 5 до 7
ПЕРИКАРД, КРОВЬ	с 19 до 21	с 7 до 9
ТРИ ОБОГРЕВАТЕЛЯ	с 21 до 23	с 9 до 11
ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ	с 23 до 1 ночи	с 11 до 13
ПЕЧЕНЬ	с 1 ночи до 3-х	с 13 до 15

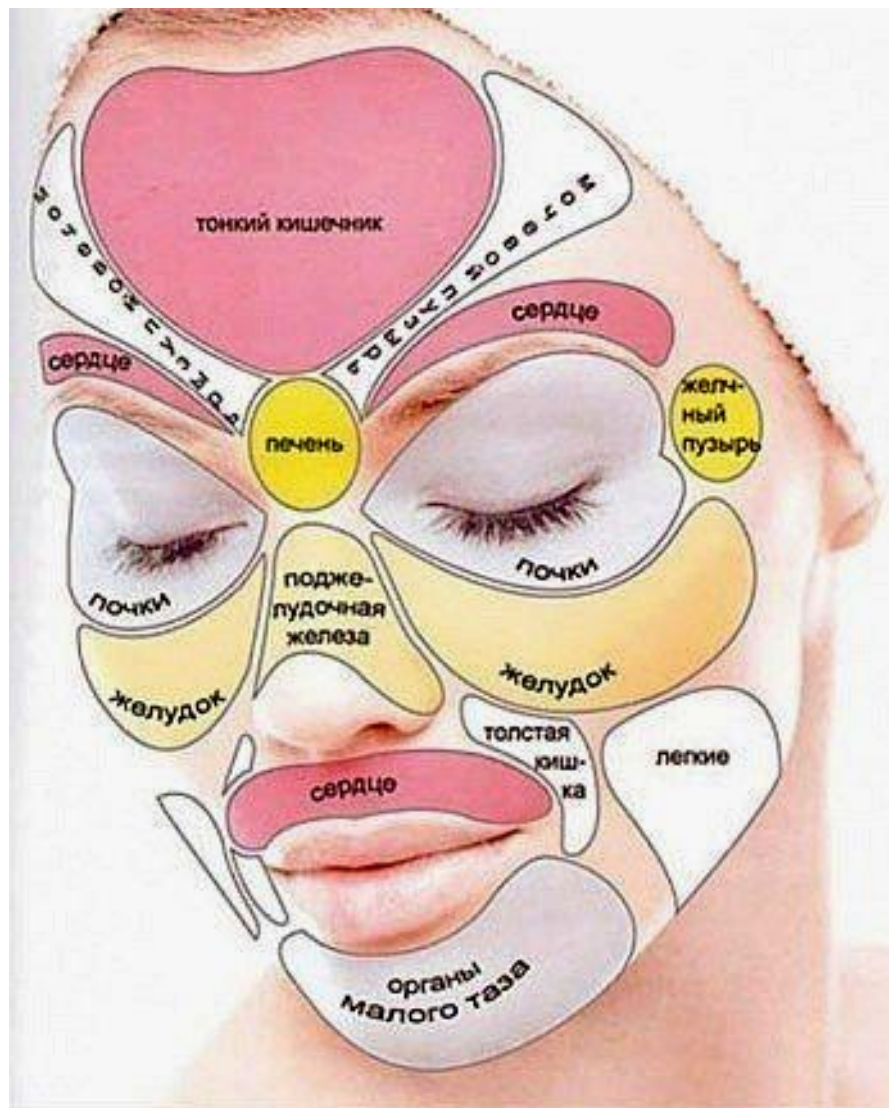
Рефлексотерапия



Рефлексотерапия

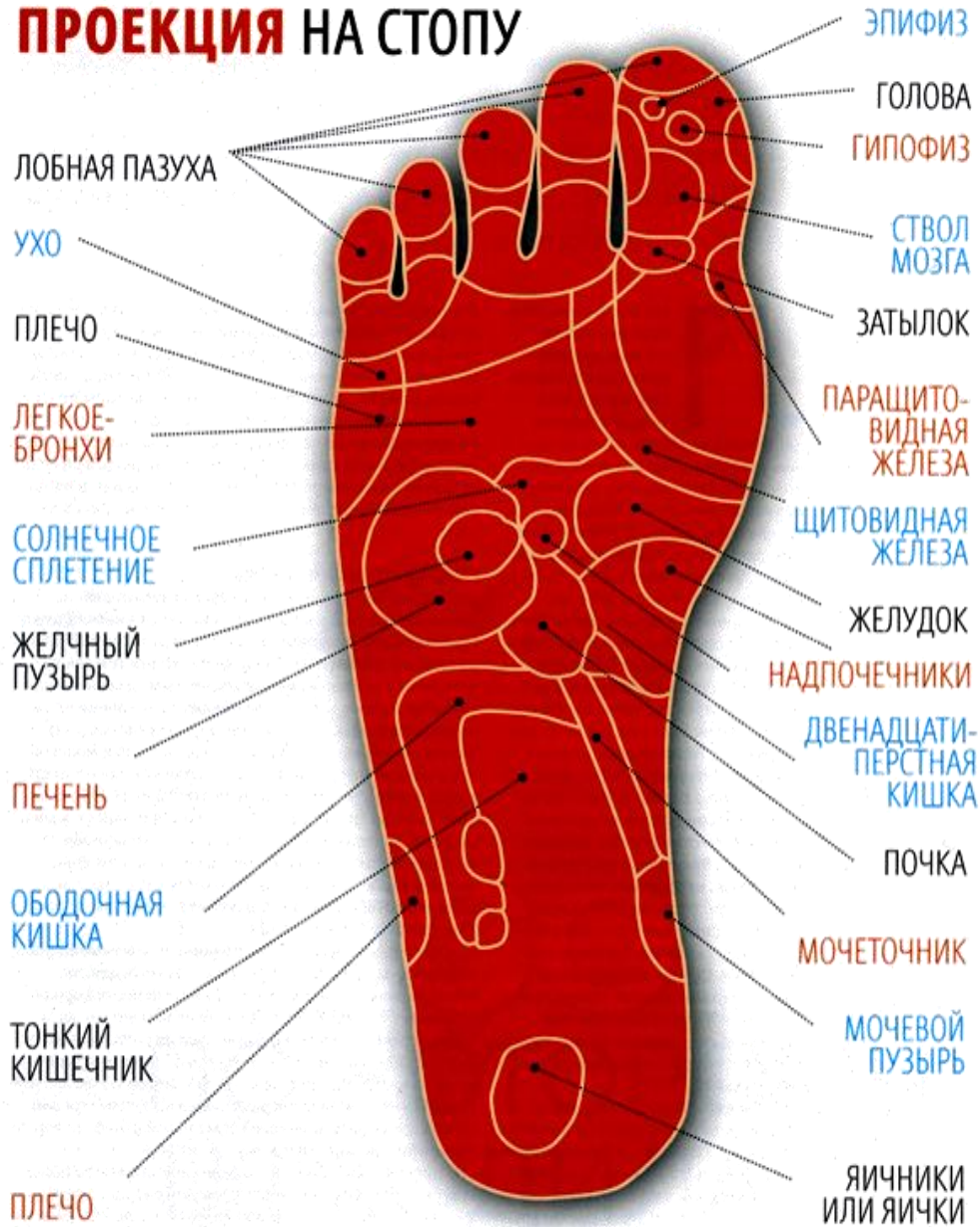


Рефлексотерапия

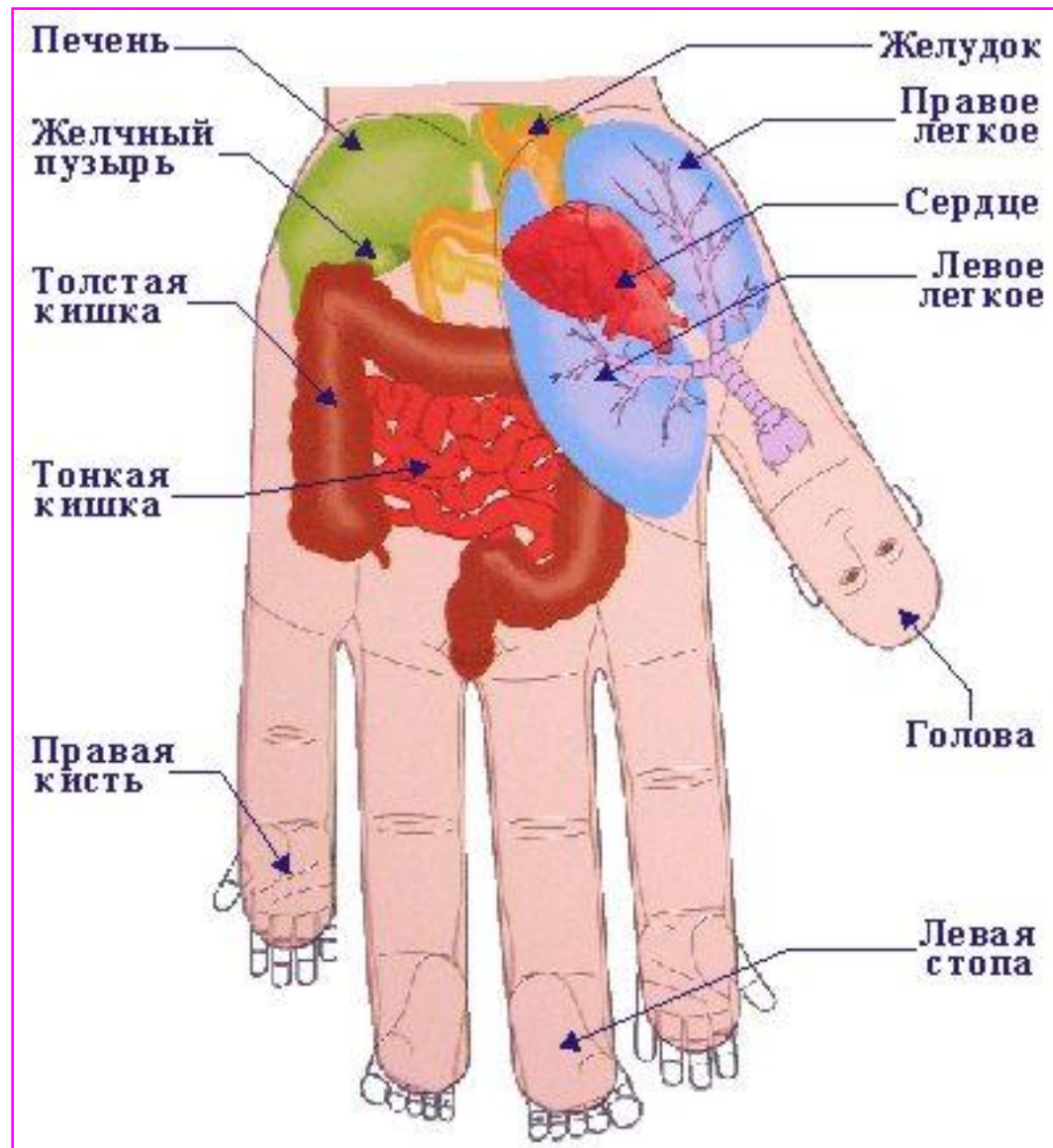


Рефлексотерапия

ПРОЕКЦИЯ НА СТОПУ



Рефлексотерапия



Тратака – гимнастика для глаз

Как известно, глаза – зеркало души. С древности на Востоке врачи по глазам умели определять общее состояние организма человека. Ставя диагноз, они руководствовались следующими признаками: изменение цвета радужной оболочки, блеск глаз, форма зрачков, быстрота взгляда. Они выяснили также, что значительная часть энергии, вырабатываемой организмом за счет происходящих в нем биохимических процессов, расходуется на глаза. Следовательно, глаза не только зеркало души, но и всего организма человека в целом.

В переводе «тратака» означает «пристальное созерцание». Она оказывает положительное действие на глаза: она способствует снятию глазного напряжения, усталости, улучшению зрения.

- 1. Фиксация взгляда на межбровном промежутке (не мигая, 1 мин):** тонизирует мышцы хрусталика и радужной оболочки, является профилактикой дальнозоркости и близорукости.
- 2. Фиксация взгляда на кончике носа (1 мин):** укрепление глазных мышц.
- 3. Фиксация взгляда на плече:** сначала на правом, затем на левом – до ощущения усталости.
- 4. От чрезмерного напряжения:** Разогреть ладони, потерев их друг о друга. Приложить ладони к закрытым глазам, слегка надавливая на глазные яблоки и наслаждаясь теплом, темнотой и покоем. В этом положении открыть под ладонями глаза, сделать 8 вдохов-выдохов, затем медленно опустить руки.

Пранаяма – дыхательная практика

Пранаяма – важный компонент йоги. Это слово состоит из 2-х элементов: «прана» – дыхание, жизнь, «аяма» - контроль. Пранаяма – это контроль над жизненной силой организма, особые техники дыхания, позволяющие достичь глубокого расслабления и медитативного состояния. Практика пранаямы увеличивает уровень кислорода и уменьшает – углекислоты. Это замедляет сердцебиение, уменьшает интенсивность работы сердца, понижает давление. Внутренние органы получают больше кислорода, человек становится более выносливым - как физически, так и умственно. Древние йоги верили, что с помощью пранаямы можно отсрочить смерть и даже достичь бессмертия. Кроме того, она укрепляет легкие и усиливает их резистентность к микроорганизмам.

- 1. Сурья-пхедана** – солнечное дыхание (через правую ноздрю – 10 кругов): разогревающая пранаяма, активизирует жизненные силы организма, дарует бодрость, очищает от токсинов, лечит простуду и кашель.
- 2. Чандра-пхедана** – лунное дыхание (через левую ноздрю – 10 кругов): дарует спокойствие, очищает от токсинов, выводит излишек углекислоты, умиротворяет.
- 3. Брамари-пранаяма** (жужжание пчелы: большими пальцами рук заткнуть козелки ушей, другие пальцы положить на темя и пропевать с закрытым ртом мантру «Ом»): дарует звучный красивый голос, при бессоннице, депрессии, гипертонии, кардиологических заболеваниях и нервных расстройствах, приносит радость и умиротворение.

Как расшифровать результат анализа крови

Основной показатель	Норма
Уровень гемоглобина	Дети до 10 лет: 115 - 118 г/л Для мужчин: 130 - 160 г/л Для женщин: 120 - 150 г/л
Количество эритроцитов	Для детей до 10 лет: $4 - 5,2 \times 10^{12}$ л Для мужчин: $4 - 5,5 \times 10^{12}$ л Для женщин: $3,5 - 4,5 \times 10^{12}$ л
Количество лейкоцитов	Для детей до 1 года: $6 - 14 \times 10^9$ л Для детей до 3 лет: $5 - 11 \times 10^9$ л Для взрослых: $4 - 9 \times 10^9$ л
Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)	Для мужчин: 1 - 10 мм/час Для женщин: 2 - 15 мм/час
Тромбоциты	$150 - 380 \times 10^9$ л

Как расшифровать результат анализа мочи

Основной показатель	Норма
Объем мочи	Для детей до 3 лет: 600 - 750 мл в сутки Для взрослых: 1000 - 1500 мл в сутки
Цвет	Соломенно-желтый
Плотность	1,015 - 1,025
Прозрачность	Прозрачная
Белок	Не должно быть вообще (в результатах анализов обычно пишется латинское abs - «отсутствует»)
Сахар	Не должно быть вообще
Ацетон	Не должно быть вообще