

Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення

1. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Одна з ознак здоров'я людини – правильне дихання. Часто ми недооцінюємо його позитивну роль у життєдіяльності нашого організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини.

Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволить вам зрозуміти механізм оптимального дихання для організму людини. Знайомство з різними дихальними системами Сходу допоможе розширити розуміння цього питання.

ТРИ РІЗНОВИДИ ДИХАННЯ ЙОГІВ

Поруч із різними теоріями про самопізнання йоги розробили чимало практичних прийомів для оздоровлення організму.

Особлива увага в системі йоги надається пранаямі – комплексу дихальних вправ, які дають змогу здійснити контроль над диханням. «Прана», згідно з розумінням йогів, – дихання, життєва сила, джерело енергії, абсолютна

енергія, котра проявляється у всьому живому. «Яма» – це регуляція, основа, пауза.

Пранаяма – це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Інакше кажучи, пранаяма – це вчення про свідоме керування диханням,

На думку йогів, прана (життєва енергія) поглинається лише за повного дихання, що здійснюється через ніс. Після вдиху повинна обов'язково бути коротка пауза. Дихання – це не тільки рефлекторні дії, але й дихальні вправи для діафрагми, керовані свідомістю, які регулюють вдих і видих.

Найкращий варіант дихання за спокою – вдих і видих через ніс. Безперервне, спокійне, рівне дихання найефективніше: воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху. У повітрі, що видихаємо, міститься не більше 16–18% кисню, 4–6% вуглекислого газу, а також інші сполуки, У тому числі дуже шкідливі сірчані.

Йоги вважають, що тривалість життя людини великою мірою

залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте і поверхневе, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є однією з умов здоров'я і довголіття.

Важливо знати, що на тривалість життя впливає і склад повітря, яким доводиться дихати. Так, відомо, що багато з довгожителів живуть у горах, де

повітря дуже іонізоване. У морському повітрі містяться ще й специфічні домішки – йодисті, а також інші корисні для здоров'я сполуки. Таким чином, атмосфера примор'я і гір цілюща, а їхні мешканці рідко страждають на захворювання органів дихання.

Найбільша кількість прани (життєвої енергії), стверджують йоги, міститься в повітрі рано-вранці, відразу після сходу сонця, а найменша – у надвечірній час.. На їхню думку, найбільша кількість прани зосереджена біля водоспадів, у горах, біля берега моря, менша – у полях, міських парках, садах, а найменша – в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно дуже забруднена вихлопними газами, шкідливими відходами виробництва. Підраховано, що повітря з найнижчою кількістю прани містить 21% кисню, 0,03% вуглекислого газу, а також азот і Домішки різних речовин.

Дуже низький рівень прани у закритих і непровітрюваних приміщеннях. У них значно підвищується концентрація вуглекислого газу, що видихується, а також інших речовин, які є продуктами біохімічних реакцій у нашому організмі; все це призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу, настання швидкої стомлюваності, появи кволості, головного болю, нервозності.

На думку йогів, людське тіло – акумулятор прани і її перетворювач. Життєдіяльність і здоров'я залежать від кількості акумульованої прани, правильності її розподілу і використання організмом.

Дихальна гімнастика – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її розподіляти і використовувати для контролю над організмом. Накопичений багатий досвід свідчить про те, що завдяки використанню дихальних вправ досягається повний контроль над організмом.

Регульоване і цілеспрямоване дихання сприяє омолодженню організму лікуванню і профілактиці хвороб, отже, хорошому здоров'ю і подовженню життя. Основою всіх дихальних вправ повне дихання. Його складові частини – верхнє, середнє і нижнє дихання..

Розглянемо кожне з них.

I. Верхнє дихання (ключичне) здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легенів . Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і вверху. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легенів. У цьому і виявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини.

II. Середнє дихання (реберне, або грудне) здійснюється за рахунок Руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно

середньої частини легенів. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання.

Йоги вважають, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект. Воно покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням середнє дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів.

III. Нижнє дихання (черевне, або діафрагмальне) здійснюється

внаслідок опускання під час вдиху діафрагми і роздування живота. Завдяки цьому нижня і середня частини легенів добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь тільки живіт.

Черевне дихання дуже корисне і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення.

ПІСТ І ГОЛОДУВАННЯ ЯК ФАКТОРИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

У молодому організмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком за нездорового способу життя їхня кількість збільшується, що негативно позначається на здоров'ї людини.

Мета оздоровчого голодування - звільнити організм від шлаків, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і водночас мобілізувати захисні сили організму.

У той же час піст і голодування значно впливають на духовність людського буття.

Піст і голодування – найсильніші та найрадикальніші способи підтримання високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для продовження життя людини.

Знання про те, як методично правильно проводити одноденне голодування, дозволить вам очистити організм від токсинів, зміцнити й оздоровити його. Внаслідок регулярного проведення оздоровчого голодування ви станете відчувати себе енергійними, підтягнутими, бадьорими.

2. ГОЛОДУВАННЯ

Повне утримання від їжі є частиною обрядів великих релігій: християнської, ісламу, буддійської. Народні традиції пов'язані з нормами харчування людини, формувались під впливом релігійних світоглядів, тісно переплітаючись із ними і доповнюючи їх. Очевидним є значний вплив релігії на вибір і приготування їжі, на приписи, що стосуються харчування, оскільки воно визначає не тільки фізичний, але й духовний стан людини, сприяє очищенню душі, допомагає досягти духовного осяяння. Приписи відносно харчування не втратили свого

значення й у наш час. Це виявляється у харчовій обрядовості релігійних свят, тобто в постійних чи тимчасових заборонах на вживання в їжу деяких продуктів.

Отже, піст – це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного і фізичного очищення).

Багато харчових обрядів тісно пов'язані зі стародавніми народними звичаями, котрі передавалися з покоління в покоління. Проникнення релігії в психологію і побут людей, що її сповідують, справило величезний вплив на її розвиток. Особливості харчування тих чи інших народів вимагали дотримуватися релігійних приписів. У свою чергу, релігія, спрямовуючи життя віруючих, змінювала традиції харчування.

Пам'ятні дні та свята православної церкви нашаровувалися на вікові обряди східних слов'ян, пов'язані зі спостереженням за природою, періодами різних сільськогосподарських робіт, а також на ряд родинних церемоній із їхньою обрядовістю, у тому числі й у їжі. Православні пости, що складають за часом їхнього дотримання майже половину року, – це водночас і народні традиції, котрі передавались від одного покоління до іншого. Тому не можна проводити чітку межу між релігійними приписами в їжі та народними традиціями.

Під час посту водночас з очищенням організму від шкідливих речовин, а отже, з його оздоровленням створюється певний емоційний стан у віруючих, який сприяє очищенню й оновленню душі людини. Згідно з релігійними переконаннями, мета посту – опанування себе, звільнення від спокуси, гріха, перемога над пристрастями плоті.

Православні пости поділяються на п'ять категорій:

1. Найсуворіший піст. Православний церковний статут під час дотримання такого посту забороняє вживання будь-якої їжі, але передбачає обов'язкове пиття води.

З точки зору валеології такий піст відповідає поняттю про повне голодування.

2. Вживання сухої їжі, або піст, під час якого дозволено вживати сиру рослинну їжу, а також хліб.

У валеології цю форму харчування називають вживанням сирої їжі, проте вона не рівнозначна даному посту, оскільки не передбачає у своєму раціоні наявності хліба.

3. Піст із вживанням вареної їжі. Під час такого посту дозволяється вживати рослинну їжу, піддану тепловій обробці без рослинної олії.

У валеології такий піст називають суворим вегетаріанством.

4. Піст із вживанням рослинної їжі, звареної з додаванням рослинної олії.

У валеології це поняття відповідає звичайному суворому вегетаріанству.

5. Піст, під час якого вживається рослинна їжа, зварена з додаванням рослинної олії. Така їжа може доповнюватися рибою чи рибними продуктами.

Дотримання православних постів привело до того, що в українській і російській кухнях з'явилося чимало страв, приготованих із рослинних продуктів і риби з вживанням рослинної олії.

До пісної їжі, що вживається в період посту, належать зернові (напр., хліб, крупи), бобові, овочі, фрукти, ягоди, гриби, їстівні дикоростучі рослини, горіхи, прянощі, мед, пісні продукти (напр., рослинні олії, риба, рибні продукти).

До «скоромної їжі» належать м'ясо і м'ясні продукти, молоко і молочні продукти, тваринні жири (сало та ін.), яйця, а також продукти, що їх містять, наприклад кондитерські вироби.

Українська кухня складається з багатьох страв, якими можна задовольнити різноманітні смаки: борщ із квасолею, супи з галушками, вареники з пісною начинкою (капуста, картопля тощо), пиріжки з гарбузом і сушеними фруктами, квашенина, буряк, солоні огірки, помідори, хрін, цибуля, рослинна олія і пампушки – чим тільки не пригощали винахідливі господині своїх рідних під час посту. Отже, піст не давав великого приводу для смутку тим, хто утримувався від м'ясної, молочної їжі та яєць.

Дотримання посту для звичайних людей не було виснажливим, оскільки його правила для них були порівняно м'якими. Для служителів же монастирів загальномонастирські правила посту вимагали суворого його дотримання і були досить жорсткими.

Увесь комплекс надзвичайно складних біологічних процесів, які безперервно відбуваються в нашому організмі та лежать в основі діяльності його органів (серця, легенів, печінки, шлунка, нервової системи тощо), вимагає певних витрат енергії.

Людина має отримувати з їжею стільки енергії, скільки вона витрачає її в процесі життєдіяльності. Тривале недотримання цього закону призводить до порушення здоров'я. З допомогою посту людина може визначити кількість їжі, необхідної для природної потреби організму.

Не слід піст розглядати як часткове утримання від їжі тільки в функціональному плані (дієтичне оздоровче харчування або методика харчування). Сутність посту полягає і в духовному його значенні для віруючих, у пробудженні їхньої інтелектуальної та вольової сили.

З постами пов'язано багато народних приказок: «Не через піст мруть, а через обжерливість», «Великий піст прижме хвіст», «У рік хлібородний піст не голодний» тощо.

Голодування – це усвідомлене утримання від вживання їжі протягом деякого часу.

Терміни голодування можуть бути:

- малі – 24–48 годин;
- середні – 3–7 діб;
- тривалі – 7–30 діб і більше. Цикли голодування можуть бути:
- щотижневі – від 24 до 42 годин;
- щомісячні – до 3 діб;
- щоквартальні – при зміні сезону року від 3 до 10 і більше днів;
- щорічні – від 7 до 20 і більше днів.

Голодування як оздоровчий метод було відоме здавна. Його мета – очищення організму від наслідків неправильного харчування. У процесі голодування відбувається самооновлення всіх функцій організму, а отже, його омолодження.

Незбалансоване харчування, неповноцінна їжа, нестача в ній мінералів, а також надлишки спожитих нами продуктів – усе це призводить до того, що у нашому організмі накопичується велика кількість отрут, шлаків, які він не встигає вивести, а це, у свою чергу, спричинює виникнення хвороб. Єдиний засіб, за допомогою якого можна звільнитись від токсинів, що утворились внаслідок неправильного харчування чи від надлишків у їжі, – це голод.

Як казав П.Брегг: «Голодування – це ключі від комори, де природа зберігає енергію. Голодування досягає кожної клітини кожного органа і генерує життєві сили. Ніхто не зробить це за Вас!

Це повинні зробити тільки Ви. Ніхто не зможе харчуватись замість Вас».

Стародавні філософи й учені Епікур, Сократ, Платон, Піфагор та інші вчили своїх учнів грамотному ставленню до харчування, вказували на взаємозв'язок їжі та розумової працездатності. Піфагор, відкриваючи учням таємниці свого філософського вчення, наполягав на попередньому голодуванні. Іконописці перед тим, як розпочати малювання ікон, голодували, бо вони в цьому вбачали духовне очищення, самовдосконалення.

Як бачимо, голодування впливає не тільки на фізичний стан людини, воно очищає весь організм у трьох напрямках – фізичному, розумовому і духовному.

Омолоджувальний вплив голодування підтверджують досліді, проведені вченими над морськими свинками і білими мишами. Тварин змушували голодувати. Потім їх годували натуральною їжею.

Результати показали, що тварини помітно помолодшали.

Голодування – це не тільки метод оздоровлення організму, але і метод, який має великий лікувальний ефект. Стародавні цілителі лікували голодом багато хвороб. Та ви й самі помічали, що під час хвороби зникає апетит, їсти не хочеться. Це сама природа піклується про ваше одужання. Отже, коли хто-небудь захворів, не вмовляйте його їсти, давайте йому лише більше пити. З допомогою голодування під час хвороби організм не тільки очищається, але й отримує фізіологічний відпочинок, усі функціональні системи організму переключаються на процеси оздоровлення.

Поль Брегг казав: «Секрет здоров'я і довголіття можна сформулювати у трьох словах: очищайте Ваш організм. Голодування – це єдиний метод очищення організму та його омолодження, тому що це природний шлях, підказаний нам самою природою».

8.2. різновиди та стадії голодування

У процесі голодування розрізняють три стадії.

Перша стадія голодування триває від одного до чотирьох днів. У цей період людина припиняє вживати їжу, її шлунок порожній, поживні речовини у кров не надходять. Про це кров сигналізує в центр голоду, який, у свою чергу, передає дану інформацію в лобні відділи головного мозку, що відповідають за харчування. Це збудження передається й до інших відділів мозку, домінуючи над рештою запитів організму.

Відомо, що на першій стадії голодування почуття голоду загострюється, завжди дуже хочеться їсти. Перебороти таке бажання, а отже, і даний етап утримання від їжі можна виключно вольовими зусиллями.

Друга стадія голодування починається після того, як період збудженого стану переходить у загальмований, унаслідок чого відчуття голоду повністю зникає. У цей час включаються фізіологічні механізми на «поїдання» власної тканини. У першу чергу засвоюються жирові запаси і хворобливо змінені клітини. Життєво важливі клітини й органи не втрачають своєї ваги. Під час цього періоду організм втрачає до 25% власної ваги. У людини це відбувається протягом 40–50 днів, які вважаються фізіологічне корисним терміном голодування.

Наприкінці цієї стадії, коли вся резервна тканина організму вже використана, знову з'являється сильне відчуття голоду. Саме його наявність, а також очищення слизових оболонок рота і язика вказують на закінчення другого періоду голодування.

У третій стадії голодування, якщо людина не припиняє голодувати після завершення другої стадії, починається утилізація її життєво важливих органів і тканин, що призводить до необоротних патологічних процесів, а потім і до

смерті через повне виснаження організму. При цьому втрата ваги складає 40–45%.

Варто зазначити, що голодування протягом 25–30 днів призводить до втрати лише 12–18% власної ваги. Найчастіше в медичній практиці вдаються саме до таких термінів утримання від їжі з метою одержання найбільшого лікувального ефекту.

Існує декілька різновидів голодування. До них належать такі

1. Звичайне голодування, що супроводжується вживанням великої кількості кип'яченої води, регулярним очищенням шлунка з допомогою клізм.
2. Звичайне голодування з використанням тільки клізм.
3. Сухе голодування – голодування без вживання води.
4. Напівсухе голодування – голодування без надходження до організму води (як питва і клізм), але з обливанням тіла, прийняттям ванн або вологих угортань.
5. Уринне голодування.