

НОВОСИБИРСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ НСО  
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФОМИЧЕВ В.А.

# СОВЕТЫ по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Учебное пособие для медработников и населения

НОВОСИБИРСК - 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ. Что такое здоровый образ жизни.....	3
2. Аллергия, аллергические заболевания .....	4
3. Бытовые и экологические загрязнения .....	5
4. Влияние погоды на здоровье .....	5
5. Как правильно сидеть .....	7
6. Компьютер и здоровье .....	7
7. Мероприятия по общему уходу за больными .....	9
8. Основы оптимального питания.....	10
9. Оптимальные условия для зрения.....	15
10. Способы повышения иммунитета.....	17
11. Профилактика и помощь при аритмии.....	18
12. Профилактика и борьба с целлюлитом .....	19
13. Предупреждение гипокинезии и неблагоприятного воздействия статической нагрузки.....	20
14. Профилактика заболеваний голосо-речевого аппарата .....	21
15. Проявления аутоагрессивного поведения .....	22
16. Рак.....	27
17. Рациональное дыхание .....	28
18. Советы работникам умственного труда.....	29
19. Способы коррекции интоксикации организма .....	30
20. Устранение психического напряжения.....	31



# ВВЕДЕНИЕ

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Если дать определение то это: здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих профилактике нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЗОЖ

1. Для выполнения бытовых и общественных функций в оптимальном для человека режиме.
2. Для сохранения и укрепления здоровья
3. Для расширения потенциала личности
4. Для продления рода и активного долголетия

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности
2. Правильный режим труда и отдыха
3. Рациональная организация свободного времени
4. Оптимальный двигательный режим
5. Адекватное питание
6. Соблюдение правил личной гигиены, закаливание
7. Соблюдение норм и правил психогигиены
8. Сексуальная культура, рациональное планирование семьи
9. Профилактика аутоагрессии
10. Контроль над своим здоровьем

ЗОЖ должен постоянно, целенаправленно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. Тогда он будет рычагом профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от ситуации.



## **АЛЛЕРГИЯ, АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Это актуальная проблема, т.к. считается, что 10% населения планеты подвержена им. Основные причины этих заболеваний:

- увеличение контакта людей с химическими веществами на производстве и в быту;
- загрязнение окружающей среды;
- рост потребления лекарственных препаратов.

Для того чтобы реализовалась аллергическая реакция нужен **аллерген**, которым может быть вещество, содержащееся в лекарственных препаратах, пищевых продуктах, яде насекомых, пыльце растений и т.д. Но аллергическим оно, при попадании в организм, становится только тогда, когда иммунная система вырабатывает специфические белковые тела, которые назвали **антителами**. Возникнув однажды, антитела сохраняются в течение всей жизни. То есть происходит сенсibilизация (повышение чувствительности) организма к данному антигену. Поэтому при повторном попадании антигена в организм возможна взрывоподобная реакция: **антиген + антитело**.

**АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ – ЭТО ГРУППА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ, КОТОРЫХ ЛЕЖИТ ПОВРЕЖДЕНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ ИММУННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ЭКЗОГЕННЫЕ (ВНЕШНИЕ) АЛЛЕРГЕНЫ. КАК ПРАВИЛО, ВСТРЕЧАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ АЛЛЕРГЕНЫ.**

- Бытовые аллергены. Пыль, грибы, останки домашних насекомых, непатогенных микробов.



- Инсектные аллергены (кусающих, жалящих насекомых).
- Эпидермальные аллергены. Перхоть, шерсть животных, перья птиц.
- Лекарственные аллергены. Любой лекарственный препарат (за исключением глюкозы и хлористого натрия) может привести к аллергической реакции.
- Пыльцевые аллергены. Пыльца ветроопыляемых растений.
- Пищевые аллергены.
- Промышленные аллергены.
- Аллергены инфекционного происхождения, в том числе и грибы.

Аллергические заболевания протекают в виде различных клинических форм.

**Анафилактический шок.** Быстрая и массивная аллергическая реакция с общими проявлениями и расстройствами сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Бронхиальная астма.** Заболевание, сопровождающееся приступами удушья на выдохе. Часто приступу предшествуют предвестники его (зуд, заложенность носа, сухой кашель).

**Атопический и контактно-аллергический дерматиты.** Атопический дерматит проявляется у детей и считается связанным с пищевой аллергией. Контактный-аллергический дерматит, чаще регистрируется у людей среднего возраста и связан с непосредственным контактом с аллергеном.

**Инсектная аллергия** реализуется при контакте с насекомыми, укусах их, вдыхании пыли с частицами насекомых. При укусах часто сочетается токсическое воздействие яда насекомых и змей и аллергическая реакция организма на антиген.

**Крапивница и отек Квинке.** Нередкие местные проявления аллергических реакций на коже. Причем отек Квинке на голове и шее с отеком верхних дыхательных путей сопровождающийся затруднением дыхания, иногда заставляет выполнять экстренный разрез трахеи (трахеостомию).

**Полиноз.** Заболевание, связанное с реакцией на пыльцу растений слизистых глаз и верхних дыхательных путей. Большое значение имеет сезонность и наследственная предрасположенность.

**Профилактика аллергических заболеваний** зависит от формы и причины конкретного заболевания. Первичная профилактика сводится к ограничению контакта человека с экзогенными аллергенами.

Вторичная профилактика аллергических заболеваний включает: разработку и применение методов обследования для выявления признаков, определяющих высокую степень риска развития аллергических заболеваний; специфическую гипосенсибилизацию, смену климатической зоны, разумные меры закаливания, своевременное лечение предастматических заболеваний (острого и хронического бронхитов, воспаления верхних дыхательных путей, полиноза и др.).

## **БЫТОВЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГРЯЗНИТЕЛИ И БОРЬБА С НИМИ**

**Асбест** – способствует развитию онкологических заболеваний.

**Ковролин** – накопитель пыли и рассадник микроскопических клещей.

**Древесностружечные плиты.** Содержат фенол, формальдегид, аммиак. После повреждения защитного слоя выделяют в воздух продукты своего распада.

**Полипропиленовые ворсовые паласы и ковры.** Выделяют в воздух формальдегид, накапливают статическое электричество, разряжаясь на человека, расшатывая его нервную систему. Отличные накопители пыли.

**Стены из бетона, шлакоблоков и полимербетона.** Выделяют изотопы типа радона. Бетонные стены в новых домах поглощают влагу из комнатного воздуха, из-за чего возникает: першение в горле и заболевания верхних дыхательных путей, ломкость волос, шелушение кожи.

**Борьба с бытовыми загрязнителями.**

От радона и летучих органических соединений со стен хорошая защита плотные



бумажные обои, клеевая краска в несколько слоев, постоянное проветривание комнат. Особенно это актуально для жителей первых этажей, т. к. радон поднимается из подвальных помещений. Считается, что до 25: заболеваний раком легких вызывается подпочвенным радоном. Для уменьшения просачивания радона цементирование оснований подвалов, надежная герметизация полов цокольных и первых этажей.

Для снижения сухости воздуха: увлажнители, большие аквариумы, покрытие батарей отопления влажными махровыми простынями. Эффективны комнатные растения (китайская роза, комнатный виноград, мирт обыкновенный, папоротник, лавр благородный, сансевьера «тещин язык»).

### **ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ НА ЗДОРОВЬЕ**

Человек, имеющий некоторые хронические заболевания или находящийся в состоянии между здоровьем и болезнью, довольно чутко реагирует на изменение погодных условий. При изменении погоды и перепадах атмосферного давления он может испытывать вялость, сонливость, снижение работоспособности, головные боли, при этом увеличивается количество обострений хронических заболеваний.

Патологическая зависимость состояния от погодных условий называется **метеопатией**. В несколько меньших масштабах это происходит в период так называемой биологической весны (апрель-май), когда нарушается согласованность биоритмов важнейших органов и систем. Вследствие повышения возбудимости различных систем организма, усиливаются его воспалительные и аллергические реакции.

#### **ПРИЗНАКИ МЕТЕОПАТИИ:**

- У людей со сниженным иммунитетом возникают простудные заболевания.
- У хронических больных заболевания обостряются. Увеличивается количество инсультов, инфарктов, приступов стенокардии.
- У гипертоников появляются боли в области сердца, одышка, тошнота, вплоть до гипертонического криза. У больных с бронхолегочными заболеваниями усиливается кашель, одышка.

#### **ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОПАТИЙ.**

- Не переутомляться, всегда находить время для отдыха.
- Сон не менее 7-8 часов в сутки.
- Не менее 1 часа бывать на отдыхе: ходить, заниматься легкой физической работой.
- Чаще проветривать помещение для работы, досуга и сна. В большом городе можно использовать ионизаторы воздуха.
- Ежедневно душ, желателен контрастный. По возможности, проводить элементы закаливания организма.

– Включить в рацион питания вещества, содержащие витамины (зелень, овощи, фрукты, ягоды). При их недостатке принимать биологические добавки, содержащие янтарную кислоту, натуральные витамины и микроэлементы

### ПЕРЕД МАГНИТНОЙ БУРЕЙ.

- Для уменьшения головной боли и болей в костях принять больше продуктов, содержащих магний (кисломолочные продукты, морскую рыбу, бобовые, картофель со шкуркой, яблоки, морковь, сухофрукты, орехи, мед).
- В дни магнитных бурь нельзя носить одежду из искусственного меха, так как она способствует накоплению биологического и статического электричества.

Интересно влияние на здоровье солнечной радиации. Умеренная солнечная радиация в сезон биологического лета вызывает отложение пигмента меланина (загар) и благоприятно влияет на здоровье.

Неумеренное солнечное облучение (не в период лета, и с 11 до 16 часов в этот период) обостряет такие хронические заболевания как туберкулез, заболевания женской половой сферы, способствует стремительному старению кожи, возникновению онкологических заболеваний. Количество нарушений увеличивается в периоды активного солнца и в местностях с тонченным озоновым слоем (в горах).

### СРЕДСТВА ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ.

- Смазать пораженное место кефиром.
- Смешать одну столовую ложку моркови, картофеля, натертого на мелкой терке с белком яйца и укладывать на обожженное место на 20 минут.
- При солнечном ожоге лица приготовить компресс из отвара укропа (2 стакана воды и 2 столовые ложки нарезанного укропа кипятить не более 5 минут). Компресс держать 20 минут.
- Покрасневший от солнца нос припудрить несколько раз крахмалом.

### КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

Многие из нас достаточно длительное время проводят в положении сидя.

Но удержание тела в этом положении – активный мышечный процесс, хотя преобладает в нем статическое сокращение определенных групп мышц. Для уменьшения неблагоприятного воздействия статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат, создания оптимальных условий деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и органа зрения в положении сидя за столом должна сохраняться правильная поза.

### ОПТИМАЛЬНАЯ ПОЗА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ПРИЗНАКАМИ:

- бедра на 2/3 должны находиться на сидении стула;
- спина пояснично-кресцовой областью опирается на спинку стула;

- корпус прямой, слегка наклонен вперед;
- между туловищем и передним краем стола расстояние 4-5 см;
- у головы небольшой наклон вперед;
- предплечья свободно лежат на столе, надплечья находятся на одном уровне;
- ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под углом почти 90 градусов;
- ступни опираются на пол или подставку.

Для выработки и закрепления правильной позы за столом необходимо адекватно подобрать стул и стол для работы. При этом можно руководствоваться следующими правилами:

- высота сиденья должна быть равной длине голени и стопы в обуви;
- глубина сиденья стула на 5-6 см меньше длины бедра (примерно от 2/3 до ¾ бедра);
- у стула должен быть соответствующий профиль сиденья и спинки;
- расстояние от тела до переднего края крышки стола должно быть на 5-6 см больше, чем расстояние от пола до локтя человека, сидящего на столе с опущенными руками.

### ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЯ СТОЛА ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ТРЕБОВАНИЯМ:

- расстояние от переднего края стола до спинки стула должно быть на 5-6 см больше, чем переднезадний размер грудной клетки сидящего человека;



– передний край стула должен быть задвинут за вертикальную плоскость, проходящую через передний край стола на расстоянии 4-6 см.

## **КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ**

Воздействие компьютера на организм человека происходит по следующим направлениям:

1. Длительное, неизменное положение тела, вызывающее мышечно-скелетные нарушения.
2. Постоянное напряжение глаз.
3. Воздействие радиации, электростатических и электромагнитного полей в связи с работой монитора.

Наиболее выражено воздействие компьютера на зрение. Американская академия офтальмологии даже определила для этих расстройств специальный термин – «синдром компьютерного зрения».

### **ЕГО СИМПТОМЫ:**

1. Временная близорукость – неспособность сфокусировать взгляд на отдаленных предметах.
2. Быстрая утомляемость глаз.
3. Размытость контуров объектов.



4. Сухость, раздражение глаз.

5. Повышенная чувствительность к свету.

6. Возможны головные боли, боли в области спины и шеи из-за подсознательного выбора правильного угла зрения.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ МОГУТ ОБЕСПЕЧИТЬ СОБЛЮДЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:**

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
2. Располагайтесь перед компьютером удобно, ноги согнуты под прямым углом.
3. На экран компьютера не должен падать прямой свет. Оптимальное положение при работе – боком к окну.
4. Монитор, клавиатура компьютера должна находиться прямо перед вами.
5. Желательно использовать жидкокристаллический монитор, если его нет то защитный экран.
6. Монитор должен работать с частотой не менее 75 герц.
7. Шрифт на экране должен быть темным, достаточно крупным, а фон светлым.
8. Монитор должен находиться на расстоянии 60-70 см от глаз и на 20 градусов ниже уровня глаз.
9. Через каждые 30-40 минут работы на компьютере желательно делать перерыв. Во время его не рекомендуется читать или смотреть телевизор. Желательное время работы за компьютером до 4-х часов в сутки.

### **ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ И УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ УМЕНЬШАТ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ:**

1. Закрывайте время от времени глаза и прикрывайте их ладонями.
2. Чаше меняйте позу и делайте перерывы в работе.
3. Поднимите плечи вверх и опустите, делайте вращательные движения плечами.
4. Руки положите на голову, локти разведите в стороны и слегка отведите назад. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем локти отведите вперед и голову чуть наклоните.
5. В том же положении делайте наклоны вправо и влево, смотрите на тот локоть, который в данный момент сверху.

### **МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОБЩЕМУ УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМИ**

Полностью мероприятия по общему уходу за больными может выполнять только профессионально подготовленный человек. Но иногда жизненная ситуация заставляет заниматься этим непрофессионалов. Человек, не имеющий специальной подготовки, тоже может выполнить ряд мероприятий:

1. Создание и обеспечение лечебно-охранительного (максимальный покой, доброжелательная обстановка) и санитарного режимов (регулярная уборка и проветривание помещений, обработка больного, его белья, предметов ухода).

2. Оказание помощи тяжелобольным при проведении мероприятий личной гигиены (туалет кожи, полости рта и т.д.) при приеме пищи и физиологический оправлений (кормление больных, подача судна, мочеприемника и т.д.).

3. Проведение санитарно-гигиенической обработки (профилактического лечения пролежней, принятие ванны или душа, обтирание, смена белья).

Правильный уход, безусловно, много значит, для успешного лечения и требует большой самоотдачи и напряжения всех сил. Недаром Гиппократ говорил: «Окружи больного любовью и разумным утешением, главное, оставь его в неведении того, что ему угрожает».

Тактика ухода за температурающими больными определяется периодом лихорадки. В период подъема температуры у больного возникает ощущение холода и озноб. Поэтому необходимо согреть пациента, дать сладкий и горячий чай. В период постоянной гипертермии: усиленное питье и питание небольшими порциями, уход за кожей в связи с обильным потоотделением, при головной боли холодный компресс на лоб. Период снижения температуры сопровождается снижением артериального давления, слабостью, потоотделением. Желательна консультация врача, горизонтальное положение на кровати, дать крепкий чай, уход за кожными покровами. Следует иметь в виду, что температура измеряется всегда в одном и том же месте и разница между утренней и вечерней температурой может составить 0,5 градусов Цельсия.

Режим физической активности усиливается с улучшением состояния. В сложных случаях он, как и объем лечебной физкультуры согласовывается с врачом.

При длительном нахождении в постели реально развитие пролежней. Пролежень – это нарушение трофики, а затем и некроз мягких тканей из-за длительного сдавления в вынужденном положении. Возникновению пролежней иногда способствует неправильный уход, неопрятное содержание постели, плохой матрас, длительное пребывание в одном положении. На коже появляется участок синюшно-красного цвета, с постепенным слущиванием эпидермиса, иногда образование пузырей, далее развивается более глубокое омертвление тканей. Как правило, пролежень выявляется на точках наибольшей нагрузки сдавлением на теле больного в горизонтальном положении.

### **СУЩЕСТВУЮТ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОЛЕЖНЕЙ:**

1. Каждые 2 часа следует менять положение больного, осматривая места образования пролежней.
2. Необходимо следить, чтобы на простыне не было крошек и складок.
3. Немедленно менять мокрое и загрязненное белье.
4. Под крестец и копчик следует подкладывать резиновый круг в чехле или покрытый



пеленкой, а под пятки и локти ватно-марлевые круги.

5. Утром и вечером обмывание мест, где чаще встречаются пролежни, теплой водой и протирание 10% раствором камфорного спирта, 0,5% раствором нашатырного спирта.

6. При покраснении кожи 1-2 раза в сутки смазывать ее 5% раствором перманганата калия («марганцовкой»).

Лечение пролежней осуществляется по назначению врача.

### **ОСНОВЫ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Это очень разносторонний, объемный и непростой вопрос. И мы сможем определить основные направления этой проблемы.

### **ПОСТУЛАТЫ ТЕОРИИ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:**

1. Питание должно поддерживать молекулярный состав и возмещать пластические и энергетические расходы организма на основной обмен, внешнюю работу и рост.
2. Необходимыми компонентами пищи служат не только питательные, но и балластные вещества.
3. Нормальное питание обусловлено не только поступлением питательных



веществ из желудочно-кишечного тракта, но и поступлением гормонов и других биологически активных веществ из пищевых продуктов, а также поступлением продуктов жизнедеятельности микроорганизмов (аминокислот, витаминов и др.).

4. Существует эндоэкология организма-хозяина, образуемая микрофлорой кишечника, с которой поддерживаются сложные взаимовыгодные отношения.

5. Баланс пищи достигается за счет освобождения питательных веществ пищи с помощью полостного и пристеночного пищеварения, а также синтезированных веществ.

На калораж пищи самое существенное влияние энергопотребление, которое связано с характером работы, уровнем основного обмена, массой тела, а также структурой массы тела. Поэтому и рекомендации по калоражу относительны и чаще склонны к преувеличению.

В последнее время кроме тепловой энергии, которая заключена в калорийности продуктов питания, стали учитывать и биологическую энергию. Эта энергия заключена в свежих натуральных продуктах и теряется при термической обработке. В этой связи наиболее энергетическими продуктами являются фрукты, ягоды, плоды; сырые овощи, молоко, яйца. К этой группе продуктов человек наиболее приспособлен в процессе эволюции. Во второй группе продуктов биологическая энергия уже ослаблена процессом переработки, это: хлеб, злаки, приготовленные овощи, кипяченое молоко, вареные яйца. К третьей группе относятся пищевые вещества с сильным ослаблением биологической энергии из-за омертвления и нагревания. В эту группу продуктов входят: сыр, приготовленное мясо, птица, рыба, копчености и солености.



За годы существования человек сильно изменил состав продуктов своего питания. Человечество все больше и больше отходит от натурального питания естественными продуктами природы. К сожалению, мы все больше потребляем очищенных пищевых продуктов, да еще и с пищевыми добавками. Немалое отрицательное влияние на организм человека оказывает потребление полуфабрикатов с искусственным пищевым вкусом и большим количеством пряностей.

## **НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ ПИРАМИДА ПИТАНИЯ**

### **НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РФ**

1. Избыточное потребление животных жиров, сахара, соли.
2. Дефицит растительных жиров, животных белков, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон.

### **ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Ешьте разнообразную питательную пищу из продуктов растительного, а не животного происхождения.
2. Не один раз в день можно есть хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия грубой обработки.
3. Фруктов и овощей местного происхождения и свежих не менее 400 граммов в день.
4. Массу тела поддерживать (индекс массы тела ИМТ=20-25) путем ежедневных физических нагрузок.  
ИМТ= -масса тела в кг деленная на рост в метрах в квадрате.
5. Заменять животные жиры на растительные не более 100 в сутки. Орехи и рыба самые здоровые источники жиров.
6. Заменить жирное мясо и его производные на фасоль, чечевицу, рыбу, нежирную птицу.
7. Ограничьте сахар и сладкие напитки.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием поваренной соли, для приготовления пищи используйте морскую соль.
9. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
10. Алкоголь не для всех, но максимум 2 порции по 10 граммов в день.
11. Выбирайте продукты богатые клетчаткой: цельнозерновые, свежие сырые овощи и фрукты.
12. Кальций важен, но молоко не единственный и лучший его источник (творог, яйца и т.д.).
13. Готовьте пищу гигиеническим и безопасным способом (на пару, на гриле, в микроволновой печи или запекайте).

## КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ

Среднесуточные нормы питания в 2500-3500 ккал для различных возрастов и уровней физической нагрузки являются явно завышенными и не способствуют долголетию. При полноценном питании калорийность суточного рациона не должна превышать 200-2500 ккал даже при большой физической нагрузке. Но обязательно должен присутствовать необходимый для жизнедеятельности набор продуктов.

### ВЫБОР ПРОДУКТОВ

При переходе на низкокалорийное питание на фоне интенсивной физической нагрузки необходимо увеличить долю продуктов с высокими биоэнергетическими свойствами (сырые овощи, фрукты, мед, орехи, семечки, зелень, проросшие зерна, не шлифованные крупы с минимальной термической обработкой).

Резко сократить употребление неорганической поваренной соли (заменить морской капустой, сельдереем, специями и травами или морской солью) и сахара (заменить, медом, сухофруктами, фруктами и ягодами).

Ограничить употребление тортов, пирожных, булочек, мороженого, сливочного масла, сливок. А также жаренных, консервированных и рафинированных продуктов, мяса, яиц.

Необходим рацион с высоким содержанием растительных волокон, микроэлементов и витаминов, т.к. это устраняет развитие таких болезней как инфаркт, инсульт, гипертонии и сахарного диабета и увеличивает продолжительность жизни.

При составлении рациона следует руководствоваться перечнем продуктов с высокими лечебными и профилактическими свойствами.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Рекомендуется употреблять как можно меньше разных продуктов в один прием пищи. Разнообразие в питании достигается за счет приема различных продуктов в течение дня или недели.

Необходимо есть виноград, фрукты, хлеб, пить молоко отдельно от других продуктов. Яблоки и другие фрукты употреблять за 1-2 часа до еды, груши – после еды. Постараться раз в неделю обходиться без пищи. Если это трудно, то в такой день следует пить сырые соки или питаться одним видом фруктов.

Принимать пищу только при наличии голода, а не по расписанию. Еда без аппетита пользы не приносит.

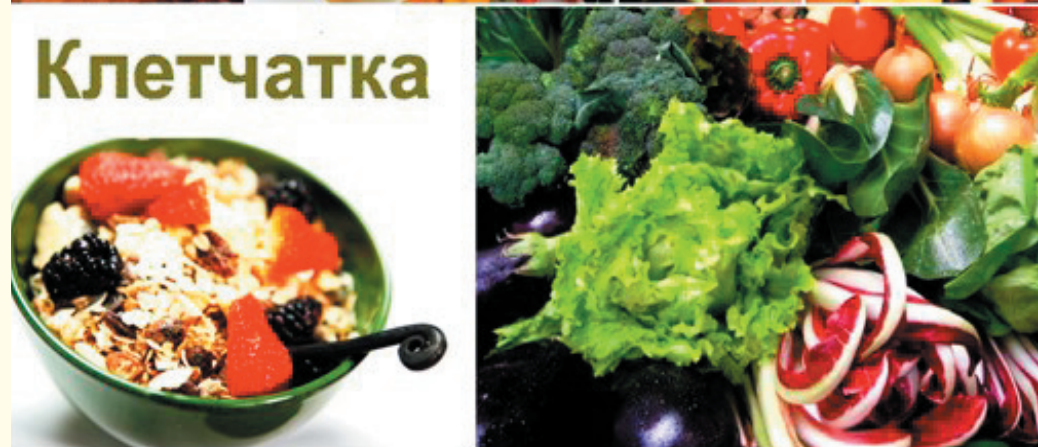
Пищу пережевывать до того момента пока не исчезнет ее специфический вкус. Процесс насыщения при этом происходит быстрее, а количество съедаемой пищи уменьшается в 2-2,5 раза.

Через час после еды нельзя принимать горизонтальное положение, т. к. пища начинает переходить из желудка в двенадцатиперстную кишку и возможен заброс желчи в желудок. Что приводит к риску развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Очень существенно то, сколько питательных веществ организм усваивает. При неправильном сочетании продуктов можно остаться голодным, даже при идеальном количестве пищевых компонентов.



## Клетчатка



Важен и другой фактор – количество клетчатки в продуктах. Которая необходима для транспортировки полезных элементов пищи, выведения токсинов, для профилактики онкологических заболеваний и т.д. В этой связи большую часть нашей пищи должны составлять зелень, овощи, фрукты, ягоды, грубые злаки, причем в натуральном виде и ежедневно. А углеводную и белковую пищу, крахмалы и сладости лучше одновременно не употреблять, особенно людям с заболеваниями органов пищеварения. Так как совместный прием этих продуктов усиливает процессы брожения.

Употребление же «несовместимых» продуктов здоровыми людьми, если их **не переждать**, существенного вреда организму не приносит, поскольку большинство продуктов содержит и те, и другие компоненты (с преимуществом какого-либо компонента). Ферментная система пищеварения организма человека при этом приспособляется к одновременному усвоению этих продуктов.

Процесс пережевывания пищи не только обеспечивает нагрузку зубам и нормальное их кровоснабжение, но и смачивание пищевых масс слюной, подготавливая их к дальнейшим превращениям в процессе пищеварения. Кроме того, тщательное пережевывание пищи способствует более ранней реализации чувства насыщения.



Вкратце некоторые советы по организации питания можно сформулировать так:

- время и частота приема пищи должна увязываться с режимом работы (учебы);
- при малой физической активности приему пищи должны предшествовать хотя бы 10-15-минутные физические упражнения;
- при высокой физической активности в рационе должна быть соответствующая углеводная и белковая компенсация;
- пищевой рацион растущего организма должен иметь положительный баланс прихода над расходом;
- основной показатель правильности питания – высокий уровень здоровья, а у взрослого человека – стабильная масса тела;
- в каждом приеме пищи желательно преобладание однородных по составу питательных веществ, необходимо разделение во времени преимущественно растительной и белковой пищи;
- пищу нужно «заслужить», то есть питание не должно создавать запасы, а быть результатом жизнедеятельности;
- напряженной работе должна предшествовать легкая пища, а после ее выполнения – плотная еда;
- оптимальным, соответствующим суточной активности человека, считается трех-четырёх разовое питание, чтобы часы перерыва были в пределах 5-6 часов:

- в пищевом рационе современного человека доля сырых растительных продуктов должна составлять 50-80% (включая белковые, углеводные, злаки, сухофрукты, нерафинированные растительные масла и т.д.);
- оптимальный объем пищи соответствует нормальному объему нерастянутого желудка (350-450 мл).

### **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Доказано, что в развитии сердечно-сосудистых заболеваний играют роль повышенное потребление пальметиновой и миристиновой жирных кислот, маргаринов, поваренной соли, высокий уровень потребления алкоголя.

Вероятными причинами являются: пищевой холестерин, растворимый кофе.

Очень важным является отказ от пищи после 19 часов, причем ужин должен состоять из продуктов содержащих растительную клетчатку и не содержащих холестерин (овощи, фрукты).

#### **СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТЫ:**

1. Сливки, сметана, сливочное масло, мороженое жирных сортов.
2. Свиной и кулинарный жир, пальмовое масло.
3. Свинина, баранина, мясные полуфабрикаты и консервы, жирные мясные бульоны.
4. Печень и другие субпродукты.
5. Кожа, красное мясо птицы.
6. Осетрина, икра рыб, печень рыб, раки, креветки.
7. Желток яйца.
8. Хлеб высшего качества, кондитерские изделия.
9. Какао, шоколад, кофе в зернах.
10. Сахар, мед, сладкие газированные напитки.
11. Алкогольные крепкие и сладкие напитки, пиво.

#### **В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ, НЕ ЧАЩЕ 2-Х РАЗ В НЕДЕЛЮ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ:**

1. Мясо птицы, постная говядина. Желательный способ приготовления – варка.
2. Вторичный бульон.
3. Речная рыба, в том числе красная.
4. Хлеб из отрубей, ржаной муки.
5. Гречневая крупа без масла.

6. Вареный картофель, выдержанный в очищенном виде в воде.
7. Грибы.
8. Несладкие приправы и пряности.
9. Чай, растворимый кофе без сахара.
10. Грецкие и миндальные орехи, фундук.
11. Сыр, творог нежирных сортов, кисломолочные продукты, молочные каши.
12. Сухое вино.
13. Макароны изделия грубых сортов.

### ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

1. Растительное масло жидких сортов.
2. Все овощи.
3. Все фрукты и ягоды с кожурой.
4. Лук, чеснок, зелень.
5. Морская рыба, в том числе и жирная. Способ приготовления – варка, запекание.
6. Морская капуста.
7. Овсяная каша.
8. Холодные напитки: минеральная вода, фруктовый сок, морс без сахара.

### ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

**Ожирение** – серьезное заболевание, обусловленное глубокими нарушениями обменных процессов в организме. Его, несомненно, должен лечить врач-специалист и методики лечения подбираются долго и кропотливо.

Особую тревогу вызывает чрезмерная упитанность детей. Всего 5 кг лишнего веса у взрослого и уже подавляется функция щитовидной железы, что приводит к атеросклерозу и снижению иммунитета. Определено, что ожирение укорачивает жизнь на 10-12 лет. Предрасположенность к ожирению передается по наследству, и жировые клетки закладываются в результате перекармливания грудных детей. Ожирение одна из причин атеросклероза, инфаркта, инсульта, рака и т.д. По мнению многих специалистов, ожирение – преддиабетное состояние.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ.

1. Употребление в пищу вместо продуктов, необходимых организму, наиболее доступных или привлекательных. При этом создается искусственный дефицит каких-либо витаминов или микроэлементов и человек испытывает голод, даже при избытке потребленной пищи. Избыток превращается в жир.
2. Употребление большого количества высококалорийных продуктов, излишек которых превращается в жир. При этом происходит своего рода тренировка желудка в переработке большого количества съеденной пищи. При переходе на



низкокалорийное питание больной испытывает чувство голода. И только большим напряжением силы воли снижается переедание, и желудок уменьшается в размерах.

3. Низкая двигательная активность приводит к слишком незначительным энергозатратам. Всего 5-7% населения России занимаются физическими упражнениями в объеме, необходимом для поддержания здоровья и нормальной массы тела. К тому же установлено, что даже люди, занимающиеся физическими упражнениями систематически, делают их не так и не в том объеме.

4. Длительный стресс, при котором масса тела может существенно увеличиться. Стресс способствует выбросу гормона кортизола, который увеличивает накопление жировых отложений.

5. После стресса может наблюдаться потеря массы тела. Это нарушает обмен веществ, работу органов пищеварения, процессы усвоения употребляемых продуктов.

Хороший эффект по снижению веса получается не при использовании какой-либо диеты или патентованного медикаментозного средства, а при сочетании оптимального режима питания, физических нагрузок, фитотерапии, массажа, адекватного психофизического состояния.

### МЫ РАССМОТРИМ ЛИШЬ ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

1. При переходе на низкокалорийный режим питания следует выработать привычку:

есть не спеша, из-за стола выходить с легким чувством голода. Насыщение реализуемой через кровь происходит за 30 минут после окончания приема пищи. Но пищеварительные процессы перестроятся через 1-2 года, и насыщение будет происходить от меньшего количества пищи.

2. Исключить из рациона питания сахар, сладости, алкоголь. Эти продукты с «пустыми» калориями чаще идут на образование жира.

3. Резко ограничить употребление сливок, животных жиров, мучных изделий, картофеля, каш. Употребление этих продуктов ведет к увеличению количества жира и может привести к нарушению обмена веществ и в результате ожирение.

4. Ограничить употребление поваренной соли.

5. Салаты лучше заправлять небольшим количеством растительного масла, а жарить на гриле или в сковороде с тефлоновым покрытием без жира.

6. Стараться употреблять постоянно свежие сырые овощи и несладкие фрукты, а хлеб из муки грубого помола.

### **ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ПО ВЫБОРУ:**

1. Красный перец, другую острую пищу, если нет противопоказаний. Красный перец содержит капсаин, увеличивающий расщепление жировых клеток.

2. Тысячелистник, полынь, горчицу, хрен, одуванчик. Эти горькие растения обладают аналогичным эффектом.

3. Принимать пищу нужно не по расписанию, а когда наступает чувство голода. Не следует, и завтракать сразу же после сна. Выработка временного пищевого рефлекса способствует поеданию лишних порций пищи.

4. Последний прием пищи должен быть не позднее 4 часов до сна. Голод в вечернее время утоляется сырыми овощами и фруктами. Доказано, что вечерние калории откладываются, в основном, в жиры.

5. Лучше есть поменьше, но по чаще, не утоляя чувство голода.

6. Вместо приема пищи иногда нужно попробовать только попить. Человек с трудом различает чувство голода и жажды.

Устранить чувство голода помогает употребление свекольных жмыхов (сырая, отжатая свекла до 3-х столовых ложек перед едой). Если голод пропадает, следует не есть, пока не появится вновь. Попытаться и вновь снять его с помощью жмыхов. Если попытка не удалась, следует поесть. За счет сорбции свекольными жмыхами желудочных соков удается удалить их из желудка.

### **ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗРЕНИЯ**

Для работников умственного труда особенно важно обеспечить оптимальные условия для функционирования зрительного аппарата. Это способствует адекватному восприятию информации, поддерживает работоспособность и снижает нарушения в органах зрения и других системах организма.

Нормы освещенности рабочих помещений для различных источников света известны (150-300 лк). Но опасна, как недостаточная, так и избыточная освещенность, так как это приводит к перенапряжению аппарата адаптации и аккомодации глаза. Необходимо равномерное освещение, причем источник его должен быть сверху или слева (для правой). Причем нужно обеспечить отсутствие прямого действия источника света на глаза или блескости с отраженных поверхностей.

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО ОСВЕЩЕНИЯ ТРЕБУЕТ СЛЕДУЮЩИХ МЕР:**

- рационального смешанного освещения, обеспечивающего нормальные его характеристики в любое время суток, в пасмурные дни и в любых условиях недостаточного освещения;

- поддержание поверхности стекол в чистом состоянии регулярной уборкой;

- окраски поверхностей в цвета, обеспечивающие равномерное и комфортное освещение и отсутствие блескости.

### **КРОМЕ ЭТОГО ЖЕЛАТЕЛЬНО:**

- располагаться таким образом, чтобы расстояние от глаз до рабочей поверхности составляло 30-35 см (большее расстояние допускать можно, если работа не вызывает напряжения и дискомфорта);

- периодически через 20-30 минут делать короткие (по 20-39 сек) перерывы, когда расслабляют мышцы аккомодации глаза и работают, скажем, глазодвигательные мышцы;



Неблагоприятным фактором и проблемой городов является шум. Опасен постоянный шум в 80 дБ (шум транспорта на улице 70 дБ, а автомобильный гудок – 100 дБ.). В этой связи приходится решать проблемы звукоизоляции и поддержания порядка на окружающей территории.

Несомненное влияние на работоспособность и настроение человека оказывает цвет стен помещения:

- розовый цвет тепла и комфорта пригоден для домашних условий, а не офиса;
- красный цвет, как и розовый пригоден для помещений, выходящих окнами на север, но может восприниматься как агрессивный, что нежелательно для помещений, где происходят межличностные контакты;
- оранжевый теплый и приятно возбуждающий цвет, но на отдельных людей действует подавляюще;
- бледно-розовый считается успокаивающим цветом, а ярко-зеленый хороший и радостный стимулятор;
- бледно-голубой успокаивающий и создающий впечатление большей просторности помещения, пригоден для помещения с большим количеством работников;
- фиолетовый и бледно-лиловый цвета действуют успокаивающе и могут быть рекомендованы для помещений, где высок уровень тревожности;
- коричневый цвет – теплый и спокойный подходит для гостиных и комнат для приемов;
- черный цвет – подавляет, но серый – воспринимается как холодный и свежий для помещений, ориентированных на юг;
- белый цвет создает ощущение простора, но у некоторых людей вызывает ассоциации с больницей.

Симптомами перенапряжения органов зрения являются: чувство рези, песка в глазах; может появиться покраснение век, усталость шеи, неприятные ощущения, боли в области глаз. Частые перенапряжения аппарата зрения приводят к развитию близорукости.

### **ОСНОВНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ ПРОФИЛАКТИКИ ПАТОЛОГИИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- создание условий «зрительного комфорта»;
- правильный режим зрительной работы;
- выполнение специальных лечебно-профилактических процедур.

Адекватные условия для зрительной работы нами рассматривались, как и условия оптимизации ее. Аккомодационную способность глаз можно улучшить различными упражнениями. В домашних условиях можно проводить следующее упражнение. На оконном стекле, на уровне глаз наклеивают кружок на уровне глаз (лучше красного цвета) диаметром 5-8 мм. Встают на расстоянии 30-35 см от окна и мысленно как

бы продолжают линию взора поверх кружка к какому-либо объекту, находящемуся на дальнем расстоянии (окна дома, столб, дерево и т.д.). Затем переводят взгляд на кружок и вновь на дальний объект. Упражнение проводят ежедневно по 5-10 минут в течение 20-30 дней.

## **ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА**

### **СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

В повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды важное значение имеет высокий уровень иммунитета. Иммунитет определяет способность организма противостоять воздействию инфекционного агента и чужеродных веществ. При его ослаблении возникают инфекционные, иммунные, аллергические, а также онкологические заболевания.

Иммунитет характеризуется количеством антител, находящихся в крови, от него зависит жизнестойкость организма и его способность противостоять заболеванию.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Включать в рацион не менее двух раз свежую необработанную растительную пищу и не менее 1,5 литров воды.

При необходимости использовать раздельное питание, сыроедение.

Принимать заправленные различными специями блюда (с усиленным ароматом и вкусовыми качествами). На иммунную систему они оказывают гораздо более стимулирующее действие, чем пресная пища. Это объясняется тем, что информация о вкусе и запахе пищи поступает в те отделы головного мозга, которые контролируют выработку защитных веществ и антител.



Кисломолочный бифидумбактерин с помощью которого лечатся хронические заболевания печени, пневмония, острые кишечные инфекции и другие заболевания. Бифидумбактерин, помимо того, оказывает стимулирующее воздействие на иммунитет. Исследования выявили его противоопухолевую активность, а также способность выведения из организма радионуклидов. Профилактической дозой, значительно снижающей вероятность желудочно-кишечных заболеваний и заболеваний гепатитом, считается 100 гр. Бифидумбактерина в день, лечебной – в зависимости от заболевания. Продукт сохраняет свои свойства в течение 5 суток.

При недостатке в рационе свежих овощей и фруктов, зелени можно включить в рацион биологически активные добавки.

### КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Подбирается индивидуально специалистами лечебной физкультуры.



### ЗАКАЛИВАНИЕ

Ежедневное обливание холодной водой или контрастный душ со сменой горячей и холодной воды не менее 11 раз в течение 10-15 минут.

Закаливание воздухом (в течение 30-60 минут в день находится на воздухе или в помещении в купальном костюме).

Хождение босиком по сырой траве, земле. При этом соблюдать следующие правила:

- ходить не более 45 минут,
- после прогулки облить ноги холодной водой,
- затем надеть сухие носки и обувь и ходить до полного согревания ног.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ДОЛГУЮ ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ

Существует прямая связь между психологическим настроением и секрецией некоторых биологически активных веществ, воздействующих на иммунную систему организма человека. Бодрость, оптимизм, дружелюбие являются хорошими средствами в борьбе с любыми заболеваниями. И наоборот, плохое настроение, печаль, страх, пессимизм, зависть способствуют их появлению.

### ОПТИМИЗАЦИЯ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Слишком частые половые акты приводят к истощению и ослаблению организма и появлению большей восприимчивости к болезням. В то же время длительное половое воздержание также приводит к снижению иммунитета, в связи с уменьшением выработки некоторых биологически активных веществ.

### СОН

Полноценный здоровый сон сохраняет иммунитет на высоком уровне. И наоборот, недосыпание приводит к уничтожению иммунных клеток крови и повышению опасности заболевания вирусными инфекциями.

### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

1. Чайную ложку арники горной заварить стаканом кипятка, настоять

12 часов. Пить 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Снимает нервное напряжение, улучшает работу печени, укрепляет сердечную мышцу, снимает спазмы и боли.

Корни одуванчика лекарственного выкапывают ранней весной или поздней осенью, Срезать листья и стебель, промыть корни в холодной воде и провялить на солнце до тех пор, пока не перестанет выделяться млечный сок. Принимать изготовленный из корней порошок по 0,5 чайной ложки

3 раза в день, запивая холодной водой. Способствует выделению из организма с потом и мочой вредных веществ, снижающих иммунитет.

## **ПРОФИЛАКТИКА И ПОМОЩЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ АРИТМИИ**

**АРИТМИЯ** – нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений.

Факторы риска:

- физическая или психическая усталость,
- стрессы, курение;
- злоупотребление алкоголем,
- чрезмерное употребление кофеина, болезни сердца.

**РАННИЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:** перебои, замирание сердца, резкое хаотичное сердцебиение.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОМОЩЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ**

Кратковременное голодание: 24 часа 1 раз в неделю в течение 5-6 недель. В остальное время следует насыщать организм указанными ниже продуктами.

**ПИТАНИЕ.** Увеличить употребление сырых продуктов богатых кальцием, калием, витаминами и микроэлементами нормализующими сердечный ритм:

- ботва овощей, особенно молодой репы и фасоли;
- листовая капуста, морковь, свекла, кабачки;
- орехи, апельсины, яблоки, абрикосы, курага, урюк, персики, вишня, клюква; брусника, мята, сельдерей и другая зелень;
- чеснок, яблочный уксус;
- морепродукты,
- мед (несколько чайных ложек в день), предпочтительно темный.

### **СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ (ВЫБРАТЬ ОДНО).**

На ночь залить горсть изюма стаканом кипятка. Утром съесть все ягоды и выпить воду.

Можно съедать по 1 столовой ложке пасты: в равных пропорциях 1 кг изюма, кураги, чернослива, инжира и шиповника залить холодной водой вровень с ягодами. Утром пропустить через мясорубку. Хранить в холодильнике.

Ежедневно в течение нескольких месяцев пить по 1-2 столовых ложки смеси соков свеклы, моркови и капусты (в равных долях).

## **ПРОФИЛАКТИКА И УСТРАНЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА**

**ЦЕЛЛЮЛИТ** – воспаление подкожных тканей с нарушением микроциркуляции и лимфооттока в них. Подобное нарушение питания приводит к отложению жира на ягодицах и бедрах («галифе»). Этот недостаток телосложения встречается у 50% российских женщин до 25 лет и у 80% женщин, чей возраст превышает 30 лет.



Надо сказать, что оперативные способы лечения целлюлита дают быстрый желаемый эффект, но более длительные, комплексные, консервативные способы надежнее и безопаснее.

**ПРИЗНАКИ ЦЕЛЛЮЛИТА:** на ягодицах, бедрах, животе кожа становится неэластичной, с ложбинками и бугорками, напоминая апельсиновую корку. В более тяжелых случаях выраженные углубления с болями в измененных областях и конечностях.

### **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:**

- плохое кровоснабжение с затрудненным лимфооттоком;
- высокое содержание воды в организме;
- провисание жира под давлением его тяжести;
- повышенное содержание женских гормонов в организме;
- неправильное питание;
- низкая двигательная активность.

### **СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА**

#### **ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ:**

- Исключаются жирные сыры и мясо, сливочное масло, жирные молочные продукты, шоколад, консервы, колбасы, соль.
- Ограничивается кофе, пиво, вино, очень горячие или очень холодные блюда, углеводы.



- Соль заменяется пряностями или соевым соусом.

**СПЕЦИАЛЬНО НАПРАВЛЕННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ** исключает кислородное голодание тканей в указанных местах. При этом эффективны:



- бодибилдинг 3-5 раз в день;
- все упражнения с поднятыми вверх ногами;
- 2-3 раза в неделю бег, плавание, быстрая ходьба продолжительностью 30-60 минут.

Женщинам с целлюлитом нельзя ходить в обуви на высоких каблуках (оптимальная высота 2-3 см).

#### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Лечь на бок, подпереть голову рукой. Ногу, занимающую верхнее положение, вытянуть и поднять до высоты бедра. Описать 10 небольших кругов ногой. Опустить. Повторить упражнение 10 раз каждой ногой.
2. Исходное положение то же. Занимающую верхнее положение прямую ногу поднять как можно выше. Задержать на несколько секунд и опустить. Повторять до утомления. Затем то же повторять в быстром темпе.
3. В положении на четвереньках согнуть правую ногу в колене и поднять в сторону. Повторить упражнение каждой ногой до 10 раз.

Массаж проблемных участков улучшает лимфоотток и микроциркуляцию в них. Хорошее кровоснабжение достигается растиранием тела жесткой мочалкой до или

во время душа. Обтеревшись насухо, смазать целлюлитные места липосомальным кремом.

Антицеллюлитные кремы облегчают выход жидкости из жировых тканей через лимфосистему, повышают тонус кожи. Эффективны липосомальные кремы на растительной основе (с экстрактом из розы, липы, морских водорослей, с вытяжкой из пшеницы, маслом авокадо, а также содержащие биофлавоноиды). Первые 15 дней кремы лучше втирать в кожу с последующим массажем 2 раза в день. Затем переходить на 1 раз в день. Курс лечения 2 месяца.

**При отсутствии двигательной активности и избыточном питании использование кремов не дает практических результатов.**

**ЛИПОСАКЦИЯ** – удаление жира вакуумным способом. Это быстрый, мало-травматичный способ лечения. Но он также предполагает комплексную терапию для закрепления результата.

Пластическая операция. При этом разрезы делают по ягодичной складке и по линии бикини, чтобы шрамы в дальнейшем не были заметны. Результат налицо сразу же после операции. Но в дальнейшем комплексная поддерживающая терапия обязательна.

### **ПРОФИЛАКТИКА ГИПОКИНЕЗИИ И НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Чаще всего у лиц занятых нефизическим трудом имеется недостаточная физическая активность. При этом часто в центральной нервной и эндокринной системах происходят изменения, приводящие к эмоциональной неустойчивости, расстройствам обмена веществ. Наряду с этим регистрируется снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уменьшение мышечной массы на фоне сохранения веса тела.

Длительная статическая нагрузка может приводить к различным заболеваниям позвоночника (остеохондроз), спинномозговых нервов (радикулит) и сосудов нижних сегментов туловища (геморрой, варикозное расширение вен). Гигиенические и профилактические меры по избежанию патологии позвоночника и венозных сосудов должны включать:

- 1) оптимизацию статической рабочей позы при сидении и в положении стоя;
- 2) разгрузку мышц спины и шеи, позвоночника в ходе и после окончания рабочего дня;
- 3) укрепление мышечного каркаса позвоночника;
- 4) правильное поднятие тяжестей.

При индивидуальном подборе стола и стула руководствуются следующими правилами:

- высота сиденья должна быть равна длине голени и стопы в обуви;
- глубина сиденья стула на 5-6 см меньше длины бедра;

- у стула должен быть соответствующий профиль сиденья и спинки;
- расстояние от пола до крышки стола должно быть на 5-6 см больше, чем расстояние от пола до локтя человека, сидящего на стуле с опущенными руками.

Положение стола должно соответствовать требованиям:

- расстояние от переднего края до спинки стула должно быть на 5-6 см больше, чем переднезадний размер грудной клетки сидящего человека;
- передний край стула должен быть задвинут за вертикальную плоскость, проходящую через передний край стола на 4-8 см.

**КАК ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ.** В положении стоя следует придерживаться следующих правил:

- стопы должны быть параллельны друг другу и должны стоять на одном уровне по ширине бедер;
- туловище и голова находятся в одной строго вертикальной плоскости;
- передняя стенка живота несколько втянута;
- надплечья должны находиться на одном уровне;
- плечи несколько развернуты, отведены назад и расслаблены.

**КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ.** Наиболее физиологичен следующий способ ходьбы:

- во время движения должна быть правильная осанка (голова и туловище в одной плоскости);
- выносимая вперед нога должна ставиться на пятку под углом 45 градусов к поверхности, перед опусканием ноги должен быть момент неполного выпрямления;
- подъем и вынесение вперед ноги, оставшейся сзади, осуществляется за счет работы мышц бедра;
- бедро согнутой в коленном суставе выносимой вперед ноги должно выдвинуться за находящуюся впереди ногу, и только затем нога выпрямляется;
- вес тела во время шага должен плавно «перетекать» от одной опорной ноги к другой;
- руки должны быть расслаблены и двигаться в суставах в такт шагам с умеренной амплитудой, при вынесении ноги вперед, выносятся вперед рука с противоположной стороны.

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОСО-РЕЧЕВОГО АППАРАТА**

Значительная часть людей в процессе профессиональной деятельности использует голос. К профессиональному голосу предъявляется ряд требований:

- 1) голос должен обладать достаточной выносливостью;



- 2) голос должен быть достаточно сильным, звонким;

- 3) голос должен быть широким по диапазону, с повышением и понижением его тональности с тем, чтобы быть эмоционально выразительным;

- 4) речь и голос должны быть благозвучны, с приятным тембром; а речь разборчивой и четкой.

Воздух, проходя через верхние дыхательные пути, очищается от механических частиц, согревается и увлажняется. Поэтому запредельная температура, влажность, запыленность воздуха, акустические параметры помещения, неправильная организация труда, несоблюдение гигиены голоса и верхних дыхательных путей, острые простудные заболевания способствуют развитию острых и хронических заболеваний и патологических состояний голоса и верхних дыхательных путей.

Существуют коллективные и индивидуальные меры профилактики заболеваний верхних дыхательных путей и голоса. Коллективные меры профилактики:

- 1) правильное планирование речевой нагрузки в течение дня, недели, если возможно, года;
- 2) улучшение акустических особенностей аудитории, снижение уровня посторонних шумов;
- 3) соблюдение микроклимата в помещении (температурный комфорт, проветривание, борьба с запыленностью);

- 4) создание благоприятных условий для отдыха при перерывах в работе;
- 5) организация санитарно-просветительской работы по гигиеническим темам в коллективе.

Индивидуальная профилактика заболеваний голосо-речевого аппарата включает:

- 1) реальную оценку возможностей голосового аппарата и овладение рациональной техникой речи и постановки голоса;
- 2) систематический врачебный контроль у отоларинголога;
- 3) соблюдение охранительного режима голосообразования, ограничение нагрузки его во вне рабочее время, в шумной обстановке;
- 4) ограничение потребления блюд, раздражающих верхние дыхательные пути (острых, пряных, слишком холодных или горячих), отказ от курения;



5) перед началом работы «разогревание» голоса дыхательными, артикуляционными упражнениями;

6) после интенсивной голосовой нагрузки нельзя употреблять холодное питье, принимать холодные процедуры;

7) овладение техникой простейших лечебно-профилактических процедур и приемов, направленных на улучшение голосообразующих функций.

## **ПРОЯВЛЕНИЯ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

К сожалению аутоагрессия заложена в природе человека, как и созидание и самосовершенствование. В настоящее время психологи считают (Короленко Ц.П., 2009), что в современном («постмодернистском») обществе из-за недостаточной близости матери к членам семьи, развиваются повреждающие дисфункции. К этим дисфункциям относятся: эмоциональная недостаточность (страх возникновения различных эмоциональных состояний), синдром изоляции от окружающего мира, импульсивность, повреждающие дисфункции возбуждения.

Кроме этого, в России одновременно представлены три культурные структуры: традиционная, современная и постсовременная (постмодернистская). Быстрая смена культурных структур общества в советское и постсоветское время привело к хаотическому отходу от традиционной культуры и ее ценностей.

Межличностные отношения с постсовременном обществе становятся «микроволновыми». И если для современного общества была характерна ориентация на прочность и длительность, то постсовременное общество «находится в границах заданной текучести». На что влияет, в первую очередь, информационный бум, особенно телевидение и социальные сети интернета.

Отрыв личности от общества ведет к нарциссизму (самолюбованию) и скрытой склонности к агрессии. Причем не только во внешней среде, но и внутри себя, то есть **АУТОАГРЕССИИ**.

Эти лица, не имея способности к установлению эмоциональных контактов, могут испытывать чувство безжизненности, мертвой апатии. И способом, изменяющим их психическое состояние, оказывается применение химических и нехимических агентов, чтобы на время избавиться от тяжелых переживаний.

Самоповреждающее поведение в принципе это скрытое суицидальное поведение, отсроченная реакция на проявление насилия и агрессии. Самоповреждающее поведение связано с развитием двух ядерной семьи, двухуровневой, во главе которой не обязательно стоит отец. В отличие от семьи патриархальной, ступенчатой с большими связями. В ядерной семье ребенок больше подвергается насилию.

С аутоагрессивным поведением связаны и пищевые расстройства: нервная анорексия (отказ от еды) и булимия (обжорство). Главная причина нервной анорексии является популяризация худых и истощенных в рекламе и СМИ. Булимия связана с новыми привычками к быстрому питанию.

Кроме того, причиной нервной анорексии и булимии может быть отсутствие доверия в семье, дискриминация, насилие, вытесненные эмоции. Этой категорией

лиц голодание рассматривается как выражение силы воли и предмет социальных контактов. Аноректики озабочены формой тела и фиксированы на еде. Лица, подверженные булемии, избегают окружающих, «пугая их жиром». Пища у первой группы лиц вызывает чувство стыда, у второй – становится способом борьбы со стрессом.

Таким образом к патологиям, присущим постсовременному обществу, приводит отчуждение от семьи матери, постоянно занятой работой. По мнению американских психологов (E Brown и др., 2002) самоповреждающее поведение, импульсивность, злоупотребление алкоголем и психотропными веществами, обжорство и нервная анорексия, бегство в виртуальную реальность компьютерных игр, рискованное вождение автомобиля и другие «экстремальные удовольствия» могут иметь в своей основе различные причины и преследовать разные цели. Но все они отражают стремление устранить или хотя бы смягчить тяжелые негативные эмоциональные состояния.

Поэтому для лечения различных вариантов аутоагрессивного поведения обязательно требуется психолог и психиатр, а также понимание вопроса окружающими людьми и внимание и забота близких.

Из аутоагрессивных проявлений поведения человека мы рассмотрим только два широко распространенных: курение и наркоманию.

## **НАРКОМАНИЯ**

**НАРКОМАНИЯ** – болезненное влечение к наркотикам, т. е. веществам синтетического или растительного происхождения оказывающих специфическое иллюзорно-приятное (психическое и физическое) воздействие на нервную систему и организм в целом.

Привыкание к наркотикам возможно уже после двух-трех их приемов. Зависимость от наркотиков настолько велика, что не действуют никакие методы самолечения. Родственникам больного следует предпринять все возможное для того, чтобы вовремя вырвать наркомана из привычной для него среды, где он легко может достать себе наркотики. При этом нужно понимать. Что смена места жительства в пределах одного города, как правило, ничего не решает. Следить за наркоманом круглые сутки на протяжении долгого времени (недели, месяцы) невозможно и, поскольку поведение такого человека диктуется исключительно тягой к наркотикам, то он всегда найдет способ избежать опеки и восстановить прежние знакомства.

Наркомания опасна и тем, что синдром абстиненции («проявления ломки») после прекращения длительного приема наркотиков особенно болезненны и иногда приводят к смерти. Помочь здесь может только своевременное врачебное вмешательство. Следует помнить, что даже у излечившегося наркомана сохраняется потенциальная тяга к наркотикам на протяжении всей оставшейся жизни.

## **ФАКТОРЫ РИСКА**

• Подростковый возраст и связанные с этим особенности поведения, такие как социальная незрелость, склонность к безделью, слабоволие.

- Недостаточный контроль над времяпрепровождением подростка со стороны близких и общественно-социальных служб, бездуховность общества.
- Наследственная предрасположенность: родители наркоманы или алкоголики, психические заболевания родителей.

## **ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Нарушения, проявляющие уже через 3 месяца после начала употребления наркотиков.

- Поражение центральной нервной системы. При этом возникает психическая зависимость, депрессии, острые психозы.
- Поражение иммунной системы. Снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, высокая вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ.
- Поражение репродуктивной системы: у женщин прекращаются месячные (наступает бесплодие), у мужчин развивается импотенция.

Дальнейшее влияние на здоровье

- Бледность, похудание, нарушение питания ногтей и волос.
- Слабость миокарда, повышается риск инфаркта, инсульта.
- Сокращение жизни на 20-25 лет..
- Высокая вероятность смерти от передозировки.



## ВИДИМЫЕ ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ У ПОДРОСТКА

- Лицо теряет естественную окраску. В зависимости от типа наркотика лицо бледное, землистое или желтушное.
- Рубцы на коже рук – следы суицидальных попыток или их манифестаций.
- Следы инъекций или рубцы в области подкожных вен.
- Синяки, ушибы после падений при нарушении координации движений после инъекций.
- Снижение выносливости, повышение утомляемости.
- Снижение массы тела.

## ПРИЗНАКИ АБСТИНЕНЦИИ (ЛОМКИ) ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРИЕМА НАРКОТИКОВ

- Насморк, слезотечение, боли в животе или позывы к дефекации.
- Боли в суставах, пояснице, тянущие боли в икроножных мышцах. Боли смягчаются, если удастся отвлечь больного. Больные постоянно находятся в суетливом движении. Поведение носит негативную окраску: от плаксивого, до агрессивного. Больные стараются вырваться из дома.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ.

- Потеря интереса к учебе и работе до приема утренней дозы наркотиков для снятия с «ломки», которая накопилась за ночь.
- Резкие перемены настроения без видимых причин, возможна агрессия по отношению к родителям.
- Лживость, эмоциональное огрубление психики, бедность суждений, недостаток инициативы.
- Отказ покидать микрорайон своего проживания на несколько дней, больной боится покидать место, где легко достает наркотики. Если его удастся увести, то могут развиваться признаки абстиненции.

Если близкие замечают перечисленные признаки или другие отклонения от нормального поведения, необходимо мягко поговорить с подростком и срочно обратиться к врачу-наркологу.

## САМАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ЛЮДЕЙ – КУРЕНИЕ

К сожалению, это самая распространенная вредная привычка людей, в том числе и в развитых странах. По статистике сигарета является причиной 20% смертей. Кроме того, выяснено, что самое надежное средство профилактики вредных привычек у детей – **отсутствие примера для подражания со стороны родителей и старших.** Курение не считается такой уж опасной вредной привычкой и поэтому общество, к сожалению, терпимо относится к ней.

## ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ОГРОМНО:

- у курильщиков значительно чаще возникает хронический бронхит, туберкулез, рак и другие хронические легочные заболевания;

- курение фактор риска развития атеросклероза, инфарктов и инсультов, а также онкологических заболеваний; происходит сокращение жизни на 10-15 лет;
- у курильщиков сосуды изнашиваются раньше на 10-15 лет, более раннее старение кожи на 20 лет;
- курение родителей в период зачатия и вынашивания ребенка отрицательно влияет на его здоровье, вызывая врожденные физические дефекты, генетические заболевания и проявления раковой болезни, включая лейкемию.

Бросить курить очень трудно, и тут каждый должен пройти свой путь. Мы продемонстрируем общедоступную недифференцированную, нелекарственную помощь. Лечение же будет заниматься врач специалист.

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Убрать с глаз в доме и рабочем кабинете все предметы, которые напоминают о курении. Назначить точную дату отказа от курения или снижения количества сигарет, но ставить себе задачу только на один день. Научиться переключать свое внимание, если захотелось закурить нужно немедленно встать и сделать это.

На отдельном листке написать отрицательное влияние курения на организм, а на обратной стороне перечислить положительные результаты отказа от этого процесса (улучшение здоровья, микроклимата в семье, повышение умственных и физических возможностей, повышение устойчивости к стрессам, рост самооужаения). И пусть эта информация постоянно будет перед глазами.



Убедить друга, коллегу, родственника бросить курить вместе.

### НИКОТИНЗАМЕЩАЮЩАЯ ПОМОЩЬ

Для снижения тяги к курению в первые полгода употребляют препараты, содержащие никотин: жевательная резинка «Никоретта», «Табакул» и др. аптечные препараты. Кроме того, желателно употреблять в пищу продукты, содержащие никотин: томаты, баклажаны, картофель, цветную капусту. Если вы все же продолжаете курить, то помните, что одна сигарета «крадет» у вас до половины суточной потребности витамина С.

### ФИТОТЕРАПИЯ

Вместо черного чая пить зеленый (5-6 чашек в день). Настоять в термосе в 1,5 л кипятка растолченную 1 столовую ложку шиповника, выпивать в течение дня.



Смешать в равной пропорции листья крапивы, подорожника, мяты, вишни, малины, черемухи, ромашки, иван-чая, зверобоя. Заварить столовую ложку в заварочном чайнике, выпивать за сутки.

### ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ

Центральными задачами психогигиены и психопрофилактики в труде является нормализация психологического климата в коллективе, межличностных взаимоотношений и нейтрализация факторов повышения психоэмоционального напряжения.

Важнейшее условие нейтрализации психоэмоционального напряжения это высокая трудовая активность, творческий характер работы, желание получить удовлетворение от своей деятельности, стремление к профессиональному росту и проявлению своих способностей. Наряду с этим, достаточно важным является соблюдение профессиональной психогигиены и умение нейтрализовать неблагоприятное влияние, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

Основы межличностных отношений это, конечно же, самообладание. Но полностью эмоцию, если она возникнет, задержать невозможно, можно задержать лишь внешние проявления ее, которые поддаются волевому усилию.

Самый верный путь к обретению внутреннего самообладания – это умение **преобразовать отрицательный очаг возбуждения в положительный**. Умение избежать психотравмирующей ситуации, владение техникой психологической защиты, знание методик разрядки отрицательных эмоций.

Очень важно выработать в себе **психологически правильный стиль общения**. Ведущими в этом направлении является воспитание такта и терпения. Полное исключение межличностных конфликтов и стрессовых ситуаций практически невозможно. Поэтому приходится в конфликтных ситуациях не проявлять неоправданных эмоциональных реакций, тем самым, препятствуя переходу их в форму застойных длительных переживаний. Необходимо помнить, что **избыточные эмоции есть неосознанное выражение своей беспомощности**.

Существуют и приемы психологической защиты при стрессе:

1. Выработка рационального подхода в отношении к внешним обстоятельствам. Необходимо найти аргументы, что все не так уж плохо.
2. Отказ от мысли оправдать свои неудачи, обиды или потери только внешними обстоятельствами. Это может потребовать коррекции внутренних установок, убеждений.
3. Желательно поделиться с кем-либо, заслуживающим уважения, тем, что произошло.
4. В стрессовых ситуациях необходимо быстро оценить ситуацию и определить стратегию поведения.

5. При стрессовых ситуациях могут быть эффективными методы: самопрощения, активного забывания, переключения чувств на внешние положительные эмоции. Всегда можно создать конкурентные переживания с положительным знаком. Кроме того, после стрессорной нагрузки всегда должен быть период расслабления: общение с природой, произведениями искусства, религией, и просто физический труд.

*Весьма полезно овладеть техникой аутогенной тренировки.* Методик много. Для легко внушаемых личностей выбор много больше, чем для менее внушаемых. Тем не менее, каждый может выбрать свою методику. Отработать ее при абсолютном покое, закрепить, и затем применять после стрессовых ситуаций.

## **РАК**

**Рак – злокачественная опухоль из трансформирующихся клеток эпителия кожи, слизистых оболочек желудка, кишечника, дыхательных путей, различных желез, органов и т.д., которая возникает в ходе жизни. Опухоль часто развивается длительно (10-20 лет) до появления клинических симптомов. В последней стадии опухоль дает метастазы (отсевы) в лимфоузлы и другие органы.**

Причины необузданного роста клеток еще не ясны. Но к факторам риска относятся: неправильное питание, курение, загрязнение окружающей среды, вредные факторы производства, психо-эмоциональное напряжение и стрессы, геофизические (химический, физический, радиационный) и вирусные факторы. Рак относят к заболеваниям с наследственной предрасположенностью.

Считается, что неправильное питание является причиной 35% опухолей. Несбалансированность питания, преобладание легкоусвояемых углеводов, жира, жареных продуктов, некоторые пищевые добавки способствуют развитию рака.

На втором месте среди причин рака прочно находится курение (30%). Чаще у курильщиков бывает рак легкого, что связано с наличием в сигаретном дыме химических канцерогенов и радионуклиотидов.

Факторы окружающей среды, связанные с загрязнением почвы и воды, геофизические факторы, контакт с канцерогенами на производстве, постоянный прием некоторых лекарственных препаратов занимает третье место.

Вирусные инфекции, особенно в сочетании с канцерогенами, также имеют существенное значение для развития рака. Большое значение, особенно для женщин, имеет репродуктивная и сексуальная активность. Причем вреден, как избыток, так и недостаток ее и частая смена партнеров.

Считается, что 5% рака зависит от неизученных причин.

Существует **первичная профилактика рака**, направленная на устранение его причин и условий возникновения. К ним относятся:

- сбалансированное питание;
- борьба с курением;



- ограниченное поступление радона в жилые помещения, отказ от применения бытового газа;
- ограничение применения труда женщин детородного возраста на работах с вредными условиями;
- профилактика психологического стресса и его последствий; контроль над питьевой водой;
- приостановление широкого использования ультрафиолетового облучения;
- применение продуктов и препаратов, обладающих антиоксидантными свойствами;
- выявление семей с наследственными опухолевыми заболеваниями и организация мероприятий по снижению воздействия на них канцерогенных факторов;
- выявление лиц с иммунологической недостаточностью и коррекция ее.

Существует и **вторичная профилактика рака**, направленная на раннее выявление предопухолевых и начальных стадий опухолевых заболеваний. Она включает:

1. Проведение профосмотров населения.
2. Обязательное проведение всестороннего обследования для выявления предопухолевых и опухолевых заболеваний у лиц, находящихся в лечебно-профилактических учреждениях.

Проведение первичного цитологического обследования среди лиц, работающих в онкоопасных производствах.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**

Современный человек привык дышать так, что энергии, которую он при этом получает, едва хватает для поддержания физического состояния. Однако, существуют способы «правильного» дыхания, овладев которыми можно значительно укрепить свое здоровье. Первые результаты реализуются, как правило, уже через месяц регулярных занятий. К ним относятся улучшение самочувствия, цвета лица, разглаживание морщин и складок кожи.

### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**

1. Занятие должно проводиться в хорошо проветренном помещении, у открытого окна или на природе. Лучше всего это делать в лесу, горах, вблизи водоема. Выбор места важен потому, что в начале, делая дыхание подконтрольным сознанию, человек в первое время уязвим для неблагоприятных воздействий.
2. Не заниматься на полный желудок, снять с себя тесную одежду, бюстгалтер.
3. Время занятий не менее 20 минут. Наиболее простая поза: сидя на стуле с прямой спиной, ни на что не опираясь, со скрещенными ногами. При этом пальцы ног должны находиться под основанием позвоночника. Правая рука лежит на коленях, ладонью вверх, большой палец касается среднего. Левая рука на правой, ее большой и средний пальцы замыкают кольцо, образованное пальцами, через кольцо правой руки. По мнению авторов методики, правильное положение рук и ног при упражнении очень важно. Надо сказать, что в различных оздоровительных системах (йога, у-шу и т.д.) для налаживания дыхания имеются другие позы и другие упражнения. Это наиболее простой вариант.



4. Необходимо иметь состояние эмоциональной уравновешенности, или еще лучше беспричинной радости. Никогда не следует заниматься в раздраженном состоянии.

5. Во время упражнения кончик языка должен быть прижат к нёбу.

6. Вдох проводится только носом. Первое время пробовать просто, дышать, и человек забывает о проводимой тренировке. Затем он вспоминает о ней и снова забывает, пока не освоится концентрация.

### **РИТМ ДЫХАНИЯ**

Никогда не следует регулировать ритм сознательно. Ритм дыхания определяется положением тела и правильным сосредоточением.

- Искусственное удлинение фаз вдоха или выдоха лишь осложняет процесс дыхания.

- Основными ритмами дыхания являются ритмы 7-1-7-1, 7-7-7-7, 7-14-7-14 (первая цифра означает вдох на указанном счете, вторая – задержка дыхания, третья – выдох, четвертая – задержка дыхания).

- В соответствии с расчетами последователей йог у каждого человека имеется индивидуальный ритм дыхания, связанный с датой рождения. Необходимо естественным путем постепенно приближаться к ритму дыхания 7-14-7-14. Последний устанавливается только после длительной тренировки.

После того, как правильный ритм станет автоматическим, необходимо мысленно сосредоточиться на том воздухе, который вдыхается и выдыхается. Желательно представить себе, что вдыхается жизненная энергия. А выдыхается тяжелый, темный воздух, при этом выбрасываются из тела зародыши всех болезней.

## **СОВЕТЫ РАБОТНИКАМ УМСТВЕННОГО ТРУДА.**

**К умственному труду относят деятельность, которая характеризуется серьезным умственным и эмоциональным напряжением при слабой мышечной активности.** Этот труд связан с высокой плотностью личностных контактов и возможностью конфликтов в условиях выполнения запланированного объема работы и жестко регламентированного времени.

Прогресс неизбежно приводит к увеличению доли работников умственного труда и его интенсификации. На работу тружеников умственного труда влияют два обстоятельства. Объем информации в мире каждые 10-12 лет удваивается, что ведет к уплотнению информации, которую человек должен усвоить в единицу времени. Приблизительно пропорционально снижается двигательная активность работника. Наступает умственное утомление, которое в отличие от физического не приводит к прекращению работы, а, накапливаясь, способствует перевозбуждению и развитию неврозов. В дальнейшем развивается стойкое снижение работоспособности и многие соматические заболевания.

Работоспособность работников умственного труда имеет определенную динамику. **Первая фаза вработывания** связана с развитием динамического стереотипа



для данной деятельности. У молодых эта фаза проходит быстро, у пожилых – намного медленнее. Ускоряет процесс физическая и психологическая разминка с моделированием будущей деятельности.

Затем наступает **фаза устойчивой работоспособности**, которую работодателю желательно продлить. Главные инструменты этого: целенаправленная организация трудовой деятельности и мотивация труда. Но постепенно развивается **утомление**. На этом фоне умственный труд возможен, но уже не приносит значительных результатов. С целью уменьшения негативного воздействия утомления используются периоды отдыха с релаксацией, сменой характера деятельности и моменты периодического отдыха с повышенной физической активностью (физкультминутки ежедневно, комплекс упражнений в обеденный перерыв). Особое значение имеет утренняя гигиеническая гимнастика и дозированные занятия спортом, которые поощряются во вне рабочее время.

Существенное значение для организации работы работников умственного труда имеет учет ритмического характера текущих в организме физиологических процессов. Известно разделение людей по физиологической активности на «жаворонков» и «сов». Но это, скорее, не результат врожденных особенностей, а сложившиеся стереотипы. Изменение их возможно, но процесс этот длительный и для человека болезненный. Кроме ежедневного биоритма, при организации умственного труда приходится учитывать и недельный биоритм человека, когда пик работоспособности выпадает на вторник-четверг (при пятидневной рабочей неделе).

Одним из существенных факторов поддержания высокой трудоспособности у работников умственного труда, работа которых, как правило, проходит в закрытом помещении, является состояние воздушно-теплового режима в нем. С гигиенической точки зрения главные характеристики воздуха это его состав, температура и влажность. Состав чистого воздуха известен, оптимальная температура в помещении 18-20 С, а относительная влажность более 70%.

При поддержании правильных параметров воздушной среды следует иметь в виду:

- приоткрытые фрамуги в отличие от створок окон и форточек не создают сквозняков, что особенно опасно зимой;
- при перерывах в работе сквозняки обеспечивают быструю смену воздуха и изменение температурного режима;
- эффективное обеспечение воздухообмена необходимо проводить в нерабочее время.

Даже запах в помещении влияет на производительность труда. Давно известно и в странах Запада это используется, что запах цитрусовых в помещении увеличивает производительность труда на 15-25%. Но это отдельный и не такой простой вопрос.

## **СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ИНТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА**

Прием больших доз алкоголя, курение, переедание, употребление преимущественно термически обработанной пищи (при одновременном недостатке сырых овощей и фруктов), гиподинамия, загрязнение окружающей среды приводят к токсинам в организме, накоплению продуктов распада (интоксикации) организма и, следовательно, болезненному состоянию.

### **ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:**

- головная боль,
- боль в мышцах и суставах,
- раздражительность,
- респираторные, кардиологические и желудочно-кишечные заболевания;
- снижение иммунитета,
- ревматические и даже опухолевые заболевания.



Чаще всего значение интоксикации такого рода для организма в общедоступных СМИ несколько преувеличено. Отчасти из-за «модности» темы, отчасти за счет лоббирования своих интересов теми структурами, которые занимаются различными вариантами «чистки» организма. Однако нужно согласиться, что проблема такая есть и с каждым годом она разрастается.

Мы не будем рассматривать все способы детоксикации организма, их много и эффективность их различна. Остановимся на двух простейших, которые мы так или иначе применяем в обычной жизни. Их следует лишь упорядочить и конкретизировать.

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

Длительное употребление продуктов, требующих различных условий для усвоения, вызывает перераздражение слизистой оболочки желудка, двенадцатиперстной кишки. Плохо переваренная пища создает запоры в толстой кишке, при которых происходит заброс пищевых масс в обратном направлении. При этом поражаются и стенки кишечника и органы и системы организма, рецепторы которых выходят на эти стенки.

При **раздельном питании** таких нарушений, как правило, не бывает. Что предусматривает система раздельного питания:

1. Употребление белковых продуктов (мясо, молоко, бобовые, орехи) и углеводистых продуктов (хлеб, крупы, картофель, сладости) с интервалом не менее 2-х часов. Большинство этих продуктов сочетаются с зеленью и сырыми овощами.
2. Отдельно следует употреблять преимущественно белковые и сладкие продукты, содержащие крахмалы и сахар.
3. При раздельном питании соотношение сырых и вареных продуктов должно быть в пропорции 1:3.



Исключение пищевой и лекарственной интоксикации, неизбежных при смешанном питании, приводит к высвобождению до 40% дополнительной биоэнергии, которая может быть направлена на обеспечение нормальной жизнедеятельности организма и борьбу с болезнями.

В какой-то степени способствует естественной детоксикации организма такой обычный гигиенический компонент жизни людей в России, как парная баня. Усиление кровообращения в результате этой процедуры активирует обмен веществ. В процессе ее вместе с потом выводятся соли, молочная кислота, мочевины и другие токсичные продукты обмена. При этой процедуре выводятся шлаки, скопившиеся под кожей. Чего не происходит при посещении сауны, кроме того, сухой пар сауны приводит к обезвоживанию организма.

Существуют правила поведения в парилке, которые новичку лучше выполнять:

- Перед тем как зайти в парилку обработать веник холодной водой.
- В парилке лежать, сидеть, не стремиться сразу забраться повыше. Первое пребывание в парилке 3 минуты, имеющим опыт 10 минут.
- Выйдя из парилки принять душ, отдохнуть. А затем обработать веник горячей водой и идти париться.
- При регулярном посещении парилки длительность пребывания в ней 15-20 минут в 3-4 захода. Оптимальная температура 70 градусов Цельсия. Люди, легко переносящие резкий перепад температур, могут после парилки нырнуть в бассейн с холодной водой. А затем вновь зайти в парилку.
- Закончив, париться, следует отдохнуть 15-20 минут, выпить чаю или минеральной воды.
- Оптимальная эффективность посещения парилки 1 раз в неделю. Более частое посещение приводит к большим потерям микроэлементов с потом.

## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ПОСЕЩЕНИЮ ПАРНОЙ

- Повышенная температура тела.
- Эпилепсия.
- Мочекаменная болезнь.
- Ишемическая болезнь сердца.
- Гипертоническая болезнь.
- Бронхиальная астма, если приступы чаще 2-3 раз в день.
- Кожные заболевания.
- Онкологические заболевания.
- Любые заболевания в острой стадии

## УСТРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ (ДИСТРЕССА)

### ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.

- Беспокойство или повышенная возбудимость.
- Раздражительность, гнев, агрессивность.
- Невозможность сосредоточиться, чувство беспомощности, безнадежности.
- Страх и чувство паники.
- Общее перенапряжение мышц и связанные с ними боли, нервный тик.
- Спазмы, нарушения речи, головные боли, высокое артериальное давление, повышенная потливость, сексуальные расстройства.
- Повышенное потребление алкоголя, табака.
- Изменение поведения, потеря интереса к внешнему облику.
- Постоянная спешка, поиск виноватых.

### ФАКТОРЫ РИСКА

Их очень много. Условно можно разделить на две группы. Непредсказуемые негативные события. Ко второй группе относятся факторы, воздействие которых приводит к постоянному физическому напряжению (предстрессовому состоянию).

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДИСТРЕССА И ФАКТОРЫ УСТРАНЕНИЯ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ.

#### ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ.

Продукты, которые желательно исключить из рациона: сахар, концентраты каш и супов, изделия из муки высших сортов, рафинированные крупы, сладости, готовые десерты, сладкие безалкогольные напитки.

Продукты для включения в рацион: сырые овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, мед (ограничено), соки.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.

Уменьшает дистресс оздоровительный бег, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, гребля. Усиливают дистресс: спортивные игры, чрезмерная физическая нагрузка.

Существуют специфические способы предупреждения дистресса, которые нуждаются в отдельном изучении и описании. Эффективность воздействия их на каждого человека различна, но несомненна. Это йога, аутотренинг, медитация, техника дыхания, вера в духовное очищение.

#### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА.

Несколько народных рецептов фитотерапии для устранения психо-эмоциональной напряженности (для терапии выбрать один).

Листья молодой крапивы (20 см верхушки вместе со стеблем) мелко порезать, сложить в литровую банку и залить кипяченой водой. Настаивать 10 часов, пить без ограничений.

Сок сырой свеклы по ½ стакана 3-4 раза в день.

100 грамм молодых, весенних листьев березы измельчить, залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 6-8 часов. Процедить, отжать. Получится суточная доза. Делится на два приема за 30 минут до еды.

Полезны контрастные души утром и вечером (до и после работы).

Для своевременной диагностики нервно-эмоционального возбуждения полезно вести дневник. Основные рекомендации:

- избавиться от самоцензуры, не гнаться за литературностью изображения;
- заносите в дневник только то, что действительно Вас интересует;
- старайтесь никому не показывать дневник.

Очень полезна смехотерапия в любых формах и дозах.

### АНТИСТРЕССОВАЯ ПРОГРАММА ПОВЕДЕНИЯ.

1. Вставайте за 10 минут раньше обычного. Спокойное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. Записывайте основное.



3. Планируйте наперед. Старайтесь выполнять планы вовремя.
  4. Не смиряйтесь с тем, что плохо работают предметы домашнего обихода. Почините их или купите новые.
  5. Ослабьте свои стандарты. Лучшее – враг хорошего.
  6. Считайте ваши удачи.
  7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком много беспокоятся и тревожатся.
  8. Во время работы периодически необходимо периодически ставить и потягиваться.
  9. Создайте из хаоса порядок.
  10. Высыпайтесь.
  11. Глубоко и медленно дышите. Если с вами что-то случилось, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов.
  12. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида, относитесь к себе хорошо.
  13. Уберите из вашей жизни самоуничижающие ремарки типа «я слишком стар для этого» или «я слишком полный для этого».
  14. Делайте выходные дни как можно более разнообразными.
- Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими.

