


Лариса Рыжова



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

"Лариса Рыжова создала замечательную настольную книгу для каждого человека, желающего быть здоровым, умеющим следить за своим здоровьем, любящего жизнь и ценящего свое время"

Валентин Дикуль



КНИГА ВМЕСТО
БОЛЬНИЦ И ДОКТОРОВ
ЗАБУДЬТЕ
О ПОЛИКЛИНИКАХ
И БОЛЕЗНЯХ!

Лариса Рыжова

**Простые правила здоровья.
Книга вместо больниц
и докторов. Забудьте о
поликлиниках и болезнях!**

«1000 бестселлеров»

2019

УДК 613
ББК 51.204.0

Рыжова Л. А.

Простые правила здоровья. Книга вместо больниц и докторов.
Забудьте о поликлиниках и болезнях! / Л. А. Рыжова — «1000
бестселлеров», 2019

ISBN 978-5-370-04484-7

Система из 30 правил будет держать вас в тонусе, сохранит здоровье и сможет защитить от серьезных болезней. Правила логичны и просты. Если следовать им, то можно жить активной жизнью, не прикладывая много усилий. Вы сможете изменить свой образ жизни. Ваше здоровье будет в ваших руках, и никакие реформы здравоохранения вас не коснутся. Данная книга не является пособием по медицине. Все рекомендации необходимо согласовывать с лечащим врачом.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-370-04484-7

© Рыжова Л. А., 2019
© 1000 бестселлеров, 2019

Содержание

Вместо предисловия	6
Глава 1. Утро – начало дня	7
Как нужно пробуждаться ото сна, чтобы встать бодрым	7
Система утренних упражнений с элементами китайской гигиенической гимнастики до-ин	7
Волевая гимнастика по методу А. А. Микулина	10
Глава 2. Лечебная гимнастика	12
Важный фактор предупреждения и лечения ряда болезней	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Лариса Алексеевна Рыжова

Простые правила здоровья. Книга вместо больниц и докторов. Забудьте о поликлиниках и болезнях!

© Л. А. Рыжова, текст, 2019

© Л. А. Рыжова, илл., 2019


© Depositphotos, обложка, 2019

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2019

* * *

Эта книга появилась на свет благодаря помощи и поддержке моих близких: Лидии Шарановой, Марины Волковой, Леонида Рыжова

*Уважаемая Лариса Алексеевна,
не устаю повторять:
Молодость не в годах, а в силе и здоровье!
Прочтите ваши работы, заметки ваши, основанные
на личном опыте, наблюдениях о своём здоровье и
здоровье ваших близких, могу смело сказать, что вы
создали замечательную истинную книгу для каждого
человека, желающего быть здоровым, умеющим следить
за своим здоровьем, любящего жизнь и ценящего
своё время, ибо, собрав ваши советы и искренние
рекомендации, человеку не придётся бежать к врачу,
когда болеть уже «назрело на пятки» и не придётся
нести определённые расходы, при этом затрачивая своё
время на лечение. Я всегда в своём интервью говорю:
«Морю, спешите прочесть своё время, отведённое вам
судьбой и Богом, до конца своих дней в здравии,
светлой уме и памяти, наполняе свои внуками и
правнуками, а не опасае от них помощи и
необходимого ухода за вами.
Ваше здоровье в ваших руках!»*


С уважением, всегда ваш,
Валентин Дикун

Вместо предисловия

Я – обычный человек, не имеющий никакого отношения к медицине. Проблемы со здоровьем у меня были с ранних лет, так как я родилась в конце войны, прибавьте к этому еще полуголодное детство. Я перенесла почти все детские инфекции, включая болезнь Боткина, а повзрослев – и ряд серьезных заболеваний. В результате – вечная слабость и постоянный упадок сил, мешающие жить полноценной жизнью.

Поскольку врачи в основном лечат конкретные болезни, а не поправляют здоровье в целом, в какой-то момент я поняла, что надо что-то делать самой. Изучив существовавшие в то время оздоровительные течения, выстроила систему из известных правил, позволившую мне укрепить здоровье настолько, что в период написания диссертации я смогла интенсивно работать по 10 часов в день в течение длительного времени. Кроме того, стала мамой в 44 года, выносив здорового ребенка. И сейчас, несмотря на достаточно зрелый возраст, работаю, сохраняю работоспособность на вполне приемлемом уровне.

Когда я занималась изучением различных оздоровительных систем, на меня большое впечатление произвели два автора – наш знаменитый биолог Илья Ильич Мечников, который занимался исследованием природы человека и вопросами его долголетия, и академик Александр Александрович Микулин, автор брошюры «Активное долголетие», в которой он изложил свои взгляды на правильный образ жизни, позволившие ему излечиться от тяжелых болезней, включая инфаркт, и долго жить активной жизнью в зрелом возрасте. В моей системе нашли отражение идеи этих авторов.

Итак, вы хотите избежать проблем со здоровьем. Вам не хочется испытывать старческих недугов. Воспользуйтесь этими простыми правилами, дополняйте их своими и будьте здоровы.

Это в ваших силах.

Глава 1. Утро – начало дня

Как нужно пробуждаться ото сна, чтобы встать бодрым

С чего начинается наше утро? Правильно, с будильника. Только что мы спали сладким сном – и вдруг резкий звонок, подъем. Надо вставать и куда-то бежать.

Надо ли это делать?

Насколько это правильно?

Давайте подумаем.

В конце дня, ближе к вечеру (у каждого свое время, это индивидуально), все жизненные процессы замедляются, мы становимся вялыми и сонными, медленнее двигаемся, все сильнее хочется спать. Однако, ложась в постель, засыпаем, как правило, не мгновенно. Это процесс. Почему же тогда просыпаться должны сразу, быстро? Это ведь тоже должно быть процессом, должна быть постепенность.

Я это поняла на собственном печальном опыте. В далеком теперь уже детстве в 7:00 утра, когда я крепко-крепко спала, раздавался громкий звонок будильника, и мама категоричным тоном говорила: «Лара! Вставай! Собирайся в школу!» Я, будучи послушной девочкой, вскакивала с постели и тут же падала обратно – обморок от резкой перемены положения и состояния. Но тогда никто этого не понимал. Так продолжалось довольно долго. Не у всех, конечно, настолько слабый организм, какой был у меня, чтобы хлопаться в обморок. **Но резко вставать вредно всем.** Нам сам организм это подсказывает. Ведь так хочется еще хотя бы чуть-чуть полежать-подремать. И ведь это правильно. Пробуждение должно быть процессом таким же постепенным, как и засыпание. *После звонка будильника следует потихоньку потянуться, открыть глаза, поводить ими влево-вправо, вверх-вниз.* Для того чтобы застоившиеся за ночь кровь и лимфа начали двигаться быстрее, очень полезно и приятно делать легкие массирующие поглаживающие движения. Я предлагаю элементы китайской гигиенической гимнастики системы до-ин.

Система утренних упражнений с элементами китайской гигиенической гимнастики до-ин

Начинайте гимнастику с легких круговых массирующих движений от макушки головы, затем по массажным линиям поглаживайте все лицо (рис. 1–5). Не забывайте массировать мочки ушей (рис. 6), этим вы стимулируете сразу весь организм. Очень полезно и приятно потереть ладони друг о дружку, приложить их к глазам, не надавливая, и немного подержать (рис. 7–8).



Рис. 1



Рис. 2

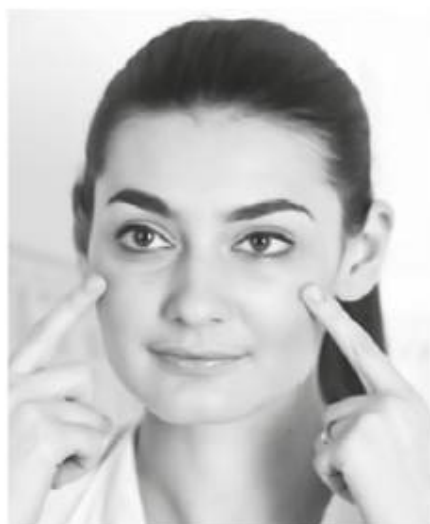


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Также легкими массирующими движениями поглаживайте шею, плечи (рис. 9–10).



Рис. 9



Рис. 10

Руки и ноги надо легкими движениями поглаживать от пальчиков вверх, слегка массируя (рис. 11–12).



Рис. 11



Рис. 12

Грудь следует легко массировать по часовой стрелке. Некоторые авторы считают, что эти поглаживания препятствуют развитию мастопатии и даже способствуют ее рассасыванию. Попробуйте проверить на себе, хуже точно не будет (рис. 13).



Рис. 13



Рис. 14

Круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка снимают спазмы в животе и улучшают пищеварение (рис. 14).

На весь этот процесс пробуждения можно потратить минут 10–15, не больше, а результат вы почувствуете сразу: появится бодрость, а сонное состояние куда-то исчезнет. Если вы при этом еще немного подышите таким образом: надуете живот, а затем медленно выдохнете воздух и втянете живот, выполнив эти действия несколько раз в положениях лежа, сидя и стоя, – то вы произведете массаж внутренних органов и улучшите снабжение кровью сердца, а также вентиляцию легких, что совсем не лишнее после ночного сна.

ПРАВИЛО № 1.

Утром не вскакивайте резко с постели, дайте своему организму проснуться.

Волевая гимнастика по методу А. А. Микулина

После того как ваш организм проснулся, если есть немного времени и желания, можно сделать легкую гимнастику лежа («мостик», «березка», различные вытягивания, «велосипед» и др.). Гимнастических упражнений много.

Можно выбрать те, которые вам больше подходят. Это займет еще минут 10–15. Затем по рекомендации академика А. А. Микулина можно заняться разработанной и рекомендованной им **волевой гимнастикой**, которая занимает всего 3 минуты, но является очень эффективной. Действенность этой гимнастики легко проверить. Она очень простая.

«Ежедневно утром я минуты три занимаюсь разработанной мною волевой гимнастикой прямо в постели. Два или три раза в день повторяю ее, сидя в кресле у письменного стола. По моему мнению, этой гимнастикой

полезно и даже необходимо заниматься также во время болезни, когда врачом прописан постельный режим.

Сперва надо расслабить все мышцы, а затем постепенно предельно сильными волевыми импульсами раз по десять напрягать их не двигаясь. Сначала надо напрягать мышцы пальцев ног, потом икроножные мышцы, затем последовательно напрягать мышцы живота, груди, шеи, рук. При этих упражнениях мышцы должны расширяться и «играть», как у силачей в цирке.

Такая волевая гимнастика оказывает комплексное воздействие на организм: с одной стороны, возбуждает биоэлектрические явления в клетках, что усиливает обмен веществ, а с другой – помогает мышцам и венам избавляться от шлаков.

Не следует забывать, что во время волевой гимнастики необходимо особое внимание обращать на равномерное и глубокое дыхание. На каждые пять сокращений мышц нужно делать один вдох и на пять – выдох».

А. А. Микулин «Активное долголетие»

Все предлагаемые виды гимнастических упражнений и элементы самомассажа вместе с дыхательными упражнениями не займут у вас больше 20–30 минут. Ценность этого комплекса упражнений заключается в том, что они просты в выполнении, не вызывают чрезмерной нагрузки, легко могут быть индивидуализированы, повышают скорость крово- и лимфотока, улучшают обмен веществ, одинаково полезны как для мужчин, так и для женщин.

*Чтобы уж совсем было хорошее пробуждение, можно во время этой гимнастики заняться легким **самовнушением** типа: «Я здоровая(ый) молодая(ой) женщина (мужчина) (вне зависимости от возраста). Все органы и клеточки моего тела работают правильно». Повторить несколько раз. Формулы самовнушения при желании можно расширить, литературы на эту тему предостаточно.*

Таким образом, используя эти рекомендации, вы обеспечите себе легкий подъем, бодрость, хорошее самочувствие и такое же настроение на весь день, даже после поездки в общественном транспорте. Проверено на себе, попробуйте и убедитесь сами.

ПРАВИЛО № 2.

Утром выполняйте лежа (не вставая с постели) легкие гимнастические упражнения, самомассаж и волевою гимнастику по методу А. А. Микулина.

Глава 2. Лечебная гимнастика

Важный фактор предупреждения и лечения ряда болезней

С прошлых веков известно утверждение, что движение может заменить почти все лекарства, но все лекарства не могут заменить движение. И действительно, организм – это единая система, при физической нагрузке тренируются не только мышцы и суставы, но и прилегающие органы, и сердце, и легкие, кровеносная система, то есть движение стимулирует функции всего организма. Как же у нас обстоят дела с физической активностью?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.