

Гимнастика омоложения

Теперь мы предлагаем Вам освоить приемы тибетской гимнастики, направленные на поддержание здоровья позвоночника. Этот комплекс упражнений по-своему уникален, так как помогает в любом возрасте сохранять здоровье и ощущение молодости.

✓ Сгибание поясницы

Сидя на полу (или на кровати), тянуться к носкам, не сгибая ног. Взяв себя за голень или за ступни, зафиксировать это положение на пару минут.

✓ Разгибание поясницы

Лежа на животе, оторвать от пола голову, грудь и ноги и продержаться так, пока не устанете. Прodelьвать это нужно по три раза.

✓ «Скручивание»

Лежа на спине, правую ногу согнуть и поставить на колено другой ноги (если получится, можно выше). Руку положить на согнутое колено и плавно отводить его влево. Затем то же самое сделать с другой ногой. Лопатки при этом от горизонтальной поверхности отрываться не должны.

✓ «Растягивание» поясничного отдела позвоночника

Лежа на спине, тянуть пятку одной ноги на себя. Делать это нужно 7-9 раз, не торопясь, фиксируя каждое положение.



Жизненные советы для тех, кто не хочет болеть

1. О состоянии собственного организма необходимо знать как можно больше, не ожидать, пока где-то что-то заболит. Как правило, боль появляется значительно позже самой болезни. Если же заболевание обнаружено на ранней стадии, избавиться от него гораздо легче.
2. Обследовать нужно весь организм, а не исключительно тот орган, который вызвал беспокойство. И не надо бояться результатов обследования. Например, даже значительное увеличение поджелудочной железы может быть следствием непроходимости желчевыводящих путей и застоя желчи...
3. Время от времени следует проводить очищение организма. Полезно знать, что от «загрязненного» кишечника могут возникать не менее сильные аллергические реакции, чем от тополиного пуха, клубники и всякой «химии». Кроме того, это одна из причин головной боли, нарушения состава крови, застойных явлений и болей в ногах.
4. Внимательно относитесь к питанию. К утренней пище не приступайте, пока кишечник не опорожнится естественным путем. Если это проблематично, выдавите в полстакана кипяченой воды сок дольки лимона – это активизирует выход застоявшейся за ночь желчи.

5. По возможности отказывайтесь от консервированной, жареной и острой пищи. Сократите до минимума потребление соли и сахара. Ежедневно ешьте красную свеклу, морковь, капусту, яблоки, орехи, рис, сыр, рыбу.
6. Очень полезно для организма съедать в день один лимон или грейпфрут, 1-2 столовые ложки измельченного корня сельдерея или хрена, 2-3 зубка чеснока (если нет медицинских противопоказаний). Из напитков самым полезным является зеленый чай, который обладает антисептическим и витаминными свойствами, а также способствует выведению из организма вредных веществ.
7. Чтобы спать крепким и здоровым сном, вечером выпивайте полстакана кипяченой воды со столовой ложкой меда. А при больном сердце рекомендуется каждой ноздрей попеременно делать по 5 глубоких вдохов запаха настойки валерианы.

Сокотерапия

Сокотерапия (ампелотерапия) - одно из направлений нетрадиционной медицины, заключающееся в лечении или оздоровлении ягодами или соком.

Сок из свежих овощей и фруктов – один из лучших источников натуральных витаминов. Известно, что овощи и фрукты оранжевого и красного цветов имеют повышенное содержание каротина. Цитрусовые, например, содержат самое большое количество витамина С, селена, биофлавоноидов. Для того чтобы организм мог нормально функционировать, он должен получать кальций, магний, натрий, фосфор, марганец, кремний, селен, азот, йод и другие микроэлементы, и минеральные вещества. Многие из них содержатся в растениях, овощах и фруктах. Но человек не может съесть их в том количестве, которое необходимо для пополнения ими организма в достаточном количестве. Сок же представляет собой концентрированную жидкую структуру, состоящую большей частью из органической воды высшего качества, содержащей все необходимые организму витамины, микроэлементы и ферменты.



Соки можно пить практически в неограниченных количествах, за исключением тех случаев, когда существуют медицинские противопоказания (аллергия, подагра и пр.).



Особенно полезны соки из моркови, кочанной капусты, петрушки, шпината, сладкого (болгарского) перца, апельсина.

А теперь давайте познакомимся с краткой характеристикой полезных свойств некоторых соков.