

АНАЛІЗ ДВАДЦЯТИРІЧНОГО ДОСВІДУ САМООЗДОРОВЛЕННЯ ТА САМОЛІКУВАННЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ігор Ребезнюк

Національний лісотехнічний університет України

Актуальність. Мабуть більшість людей замолоду підкорюють врешті коштом юності, забуваючи про повагу до здоров'я – найнаціннішого друга людини. У багатьох студентів були роки з нераціональним харчуванням і недоспаними ночами, фізичні навантаження у студентських будівельних загонах, ночівлі в наметах за мінусової температури під час зимових походів у гори Карпати тощо. Так було і з мене. На додаток далися взнаки нерегламентовані робочі дні під час секретарювання в комсомольській організації Львівського лісотехнічного інституту (зараз – Національний лісотехнічний університет України). Наслідок – перед вступом до аспірантури не давали змоги розгинатися остеохондроз і запалення сідничного нерву, спереду бринчав бронхіт, усередині періодично до щему виланено вистукувало серце, допікали гастрит і печія.

Лікування було розмаїте: електрофорез, голкотерапія, масажі та медикаменти. Також прислуховувався до порад цілительок. Проте хвороби не вщухали.

Виконання кандидатської дисертації з обраної тематики потребувало багато часу для експериментального дослідження. Однак тривалі лікування не давали змоги планово виконувати наукову роботу.

Цю дилему дуже своєчасно допомогли вирішити окремі рекомендації книжок про «таємниці» незгасного здоров'я М.М.Амосова [1], О.О.Мікуліна [2], В.А.Іванченка [3] та інших авторів.

Результати самооздоровлення. Відтак від квітня 1989 року розпочалося моє пізнання себе. У цьому пізнанні особливим було нове знайомство з водою. Водні процедури розпочав виконувати за системою російського загартування з поступовим зменшенням температури води у ванні та зі збільшенням часу перебування в ній,

згідно порад фахової літератури [3]. Щоденно записував температуру та час, аналізував створені таблиці та графіки поступового змінення параметрів загартовування з урахуванням власного самопочуття. За кілька місяців відчув, які вишукані умови, скрупульозність та якоюсь мірою аскетизм потрібні для такої системи. Водночас почав вибивати з колії відрядження, поїздки до матері, до друзів. Стало не зрозумілим, у який спосіб і за яких параметрів продовжувати водні процедури після невеличких перерв у заняттях. Виникало багато запитань, які залишалися без відповідей.

На більшість із запитань дали відповідь рекомендації П. К. Іванова [4]. Для мене стало зрозумілим, що стреси в організмі під час водних процедур мають свої позитивні якості, але обов'язково з прислухуванням до свого тіла. Це прислухування стало основним дороговказом у моїх заняттях. Відтоді в моєму оздоровчому арсеналі щоденний ранковий біг босоніж, фізичні вправи, водні процедури, щотижневі сухе голодування та відвідування лазні для загартування паром.

Пробігаюся босоніж щоранку незалежно від пори року, погоди та температури за вікном. Стежку для пробіжок сформовано на газоні з травою. Щоб ліпше промасажувати підошви також проходжуюся босоніж по дрібному щебеню, твердому ґрунті, асфальту. Зимові пробіжки, особливо по першому м'якому снігові, додають особливої бадьорості (рис. 1).

Після такої пробіжки роблю низку фізичних вправ і відчуваю, що тіло хоче вмитися. Водні процедури – це все, що можливе з водою та снігом: купання в озері (рис. 2 а), обтирання снігом (рис. 2 б), холодний душ; навіть, коли приймаю теплий душ, завжди завершую обмивання прийняттям холодного душу. Вода обмиває моє тіло як мінімум двічі на день, зранку і ввечері. Під час фізичних та розумових навантажень навіть і частіше.

Кожен зможе переконатися, що це не пусті слова, коли зробить так хоч один день. Цей день проживе на піднятті, відчує як тонізує, бадьорить, оздоровче діє ранкове свіже повітря, прохолодна вода, змиваючи всі негативи і земля, яка ці негативи забирає.

Сухе голодування використовував щотижнево впродовж перших чотирьох років занять (від 1989 до 1993 року). У дні сухого



Рис. 1. Ранкова зимова пробіжка сухе голодування – щотижневі 16-годинні періоди без вживання їжі та води, проте з водними процедурами. Відтак тіло споживає воду, тому на думку автора, це не є повністю сухе голодування. А термін використано відповідно до П.К.Іванова.*

голодування продуктивність розумової та фізичної праці суттєво зростає. Зараз звертаюся до його послуг лише тоді, коли відчуваю хоч якийсь погіршення здоров'я. Загалом у харчуванні дотримуюся низки правил: ретельно пережовую, не переїдаю, не споживаю тваринних жирів. Ліпше сказати, що це не правила, а уже гарні звички. Також підтримую раціональне співвідношення маси тіла і зросту, згідно з рекомендаціями М.М.Амосова [1].

Від липня 2009 року до згаданих ранкових процедур додав фізичні вправи, які розробив Джефф Мігдау, доктор медицини Массачусетського центру з використання йоги для поліпшення здоров'я [5]. І на останок, щоранку виконую п'ять ритуальних дій із давньої практики тибетських лам [5]. Зміни, які відбуваються в моєму організмі після використання п'ятнадцяти вправ з індійської практики та п'яти ритуальних дій [5], неперевершені. Навіть після купання у прохолодній ранковій воді (яке здається максимально збадьорює тіло) виконання ритуальних дій вишукує додаткове надходження нової енергії. Здається ці ритуали дають



а)



б)

Рис. 2. Ранкові водні процедури: а – купання в озері впродовж року до його покриття кригою; б – обтирання снігом.

змогу відшукати такі резерви здоров'я, про які людина і не підозрює.

Не знаю, чи, виробивши такі ранкові звички, зумів досягнути «таємниці» незгасного здоров'я й довголіття, проте про свої хвороби забув. Це дало змогу в заплановані терміни захистити кандидатську та докторську дисертації.

Якщо фізичні вправи, водяні процедури (хоча б прийняття ванної чи душу), правильне харчування та відвідування лазні не складно запровадити кожному, хто хоче бути здоровим, то стосовно ходіння босоніж є проблемним, особливо для мешканців міста. Про оздоровчий ефект від ходіння босоніж знає кожен (від президента країни до студента) ще з дитинства. Хто з мешканців міста, виїжджаючи на природу, не поспішає босоніж пройтися по траві чи узбережжі кам'янистої річки, хто з дачників спростує отримання не аби – якого позитиву після особливого спілкування із землею? Науковці наперобій інформують про надзвичайну корисність ходіння босоніж, позаяк на підошвах сконцентровано більшість проєкційних зон внутрішніх органів людини. Дехто наводить приклади із життя великих людей про оздоровлення ходінням босоніж, згадуючи і Сократа. Але чому оздоровлюватися у такий спосіб (ходінням чи біганням босоніж) можна тільки під час виїзду на відпочинок з міста чи на дачу? Чому в містах людей, які використовували б таку процедуру, одиниці? Насамперед тому, що в містах майже нічого не зроблено для такого способу оздоровлення. Ділянок, засіяних

травою, майже немає, а якщо є, то на них переважно встановлено таблички «По газону не ходити».

Висновок.

Напевно було б доречним кафедрам фізичного виховання вислів за підтримки Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту переконати Кабінет Міністрів у потребі проектування житлових міських масивів, які містили б газони (площею до 10 соток) для ходіння босоніж з трав'яним покриттям та невеличкі ділянки (площею до 5м²) зі щебенем. Якщо на такій ділянці ще буде і невеличке озерце (площею до 20м² і глибиною до 20см) з кам'янистим дном – це буде вершина зацікавлення людей поліпшувати своє здоров'я. Адже на таких територіях на державному рівні можна створити умови і започаткувати моду на само оздоровлення людей.

Література:

1. Амосов Н. М. Моя система. Режим ограниченный и нагрузок: [«карманный тренер» для занимающихся самостоятельно] / Амосов Н. М. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 15 с. – (Библиотечка журнала «Физкультура и спорт»).
2. Микулин А. А. Активное долголетие / Микулин А. А. [предисл. С.В. Чумакова]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 112 с.
3. Иванченко В. А. Тайны русского закала / Иванченко В. А. [предисл. И. Д. Зверева]. – М.: Мол. Гвардия, 1985. – 173 с., ил. – (Если хочешь быть здоров).
4. Система природной закалки – тренировка человека. Методические указания по системе П. К. Иванова – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 15 с. – (Библиотечка журнала «Физкультура и спорт»).
5. Древний секрет источника молодости. Книга 2. / Под редакцией Питера Кэлдера и Берни С. Сиджела; [пер. с англ. под редакцией И. Старых]. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 288 с.