

www.rubulat.ru

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ

СУПЕРЗДОРОВЬЕ



Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

Предупреждение! Перед применением приемов курса необходимо проконсультироваться с врачом!
Автор не несет никакой ответственности за любые последствия чтения данной книги.

2012 © Алексей Маматов

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе</i>	4
<i>Почему мы боеем?</i>	5
<i>Быстрое выздоровление: договорись с бессознательным</i>	8
<i>Почему болеть полезно?</i>	9
<i>Комплекс упражнений для профилактики и лечения заболеваний</i>	10
<i>Функции вилочковой железы</i>	39
<i>Как лечиться иммуностимуляторами?</i>	40
<i>Лечебное дыхание</i>	41
<i>Почему бывает трудно акклиматизироваться?</i>	54
<i>Закаливание</i>	55
<i>Естественный массаж</i>	57
<i>Как победить сквозняки?</i>	60
<i>Что делать с болезнями носоглотки?</i>	61
<i>Чем полезна баня?</i>	65
<i>Здоровое питание</i>	68
<i>Какую воду пить?</i>	73
<i>Смысл и способы голодания</i>	75
<i>Не всякий спорт полезен</i>	79
<i>Правильный сон</i>	82
<i>Воздействие на точки</i>	84
<i>Гимнастика для раскрытия кровяного русла</i>	90
<i>Как управлять эмоциями?</i>	95
<i>Лечение пением</i>	99
<i>Избавление от простуды</i>	94
<i>От автора</i>	108
<i>Проекты и продукты</i>	109

<i>Мастер-класс «Массаж и оздоровление»</i>	109
<i>Мастер-класс «Суперздоровье. Экстремальная медицина»</i>	113
<i>Мастер-класс «Бакланка: секреты хулиганской драки»</i>	119
<i>Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»</i>	125
<i>Мастер-класс «Костоломная рукопашка: как ломать суставы?»</i>	127
<i>Мастер-класс «Невредимый против толпы. Нож – замена 12 годам рукопашки»</i>	130
<i>Мастер-класс «12 навыков бойца»</i>	132
<i>Мастер-класс «Явара и подручные предметы»</i>	134

ОБ АВТОРЕ

Автор книги, Алексей Маматов, практикующий врач – невролог и мануальный терапевт, тренер рукопашного и ножевого боя. Окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. 2000 пациентов за 10 лет.



В силу увлечения экстремальным туризмом приходится бывать в местах весьма удаленных от цивилизации. Знания и опыт, положенные в основу этого тренинга, были накоплены не в стенах Медицинской Академии, а при прохождении практики на «скорой помощи», в приемных отделениях дежурных больниц, и при ряде нестандартных ситуаций на татами, улице и в дикой природе сибирской тайги, лесах среднерусской возвышенности, пустынях Средней Азии, джунглях Амазонки и Юго-Восточной Азии... Часть приемов была получена от прабабушки, бабушки и матери, владеющих секретами знахарского целительства.

А в силу имеющегося посвящения в несколько крайне интересных и малоизвестных отечественных и восточных систем оздоровления, включая знахарскую и шаманскую, Алексей Маматов решил взять самые простые и доступные для «обычного» человека вещи и создал систему ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА.

Курс прошел проверку в Федеральном Управлении Авиакосмического Поиска и Спасания и в отряде спецназа «Витязь».

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Эта книга посвящена тому, как весь год оставаться здоровым и полным сил, радостным и активным подобно энерджайзеру.

Вспомните, сколько раз в году Вы болеете? Сколько дней из рабочей недели у Вас из-за этого выпадает?! Теперь посчитайте, сколько денег Вы недозарабатываете. А теперь посчитайте, сколько важных и интересных событий отменяется из-за того, что Вы не в форме.



Как часто Вы чувствуете себя не в своей тарелке, ощущаете легкое недомогание? То, что Вы не на 100% в форме?

По статистике человек с продолжительностью жизни 70 лет, 1,5-4 года проводит в болезнях и хворях. По статистике в России каждый год проходит 5-7 эпидемий гриппа, начиная с конца лета и заканчивая концом весны. Вдумайтесь только, даже если Вы в течение года гриппуете хотя бы 1 раз в году по неделе, прибавьте сюда еще 1 трехдневную простуду, 1 недельный насморк и одно пищевое отравление (2 дня в обнимку с белым другом), у Вас уже выйдет 1,5 полноценных отпуска...

ПОЛТОРА ПОЛНОЦЕННЫХ ОТПУСКА!

При продолжительности жизни 70 лет набирается почти 4 года, 4 ГОДА Вашей жизни Вы проводите лежа в постели, с ужасными ощущениями дискомфорта, в полной психофизической неспособности, боясь высунуть нос на улицу, не дай Бог испугать кого-нибудь из знакомых своим видом. А ведь это время можно было встречаться с любимыми, заниматься саморазвитием, зарабатывать деньги, да и просто интересно полезно и вкусно отдыхать.

При том, что современный человек треть жизни проводит во сне (23 года), выкидывать из оставшихся 57 еще четыре — просто преступление. А в России средняя продолжительность жизни составляет 65 лет, причем 65 — это не минимальный, а средний срок. А если Вы мужчина, то 57. Т.е. многие умирают и в 50, и в 38...

А ведь можно не выкидывать это время, а прибавить его к активной жизни. Можно и нужно быть живым, энергичным и веселым не на 100, а даже на 300%. Именно эти секреты мы и будем разбирать.

Почему же мы болеем?!

Вот наиболее распространенные и справедливые ответы на этот вопрос:

- *Плохо функционирует иммунная система.*
- *Атакуют вирусы и паразиты.*

www.rubulat.ru

- *Неправильно дышим.*
- *Неправильно питаемся.*
- *Имеет место также и социальный гипноз.*

Что касается последнего пункта, все очень просто: **если мама и папа болели, скорее всего, вы тоже будете болеть. Потому что вас этому научили, так принято в социуме.** Все ходят на двух ногах и разговаривают на одном языке и вы будете. Все болеют раз в году гриппом – и вы будете. Если ваш друг брал больничный, то и вы, чтобы быть таким же, возьмете его. Ваше бессознательное считывает эту информацию и заболевает. Когда в газете пишут: «Берегитесь, грядет эпидемия гриппа!» – большинство людей начинает прислушиваться к себе, к окружающим, которые чихают и кашляют, и запускается программа. Но если бы кто-то кашлял в метро, а вам не сказали бы об эпидемии, вы бы и не заболели. Грипп, простатит, паразиты – популярные социальные страшилки. Тысячелетиями люди жили с паразитами и ничего. В сибирских деревнях 100% населения переболели клещевым энцефалитом и носят в себе червяков, потому что едят недожаренную рыбу. Но умирают они от алкоголизма.

Есть другая точка зрения на здоровье. Например, что ангину можно лечить холодной водой. Позже мы коснемся и этого.

Сейчас ваша задача – научиться отслеживать моменты социального зомбирования, включения определенных программ – и пресекать их действие. Увидели или услышали что-то в народе – и сразу подумали: «Ну и пусть болеют себе, а я здоров, у меня и так все хорошо».

Есть люди, которые живут до глубокой старости и не болеют. В каких условиях у них это получается? Жители гор умирают, как правило, от кровной мести или на войне, а остальные вполне могут дожить до ста лет и больше. Йоги – тоже, люди без вредных привычек – тоже. Хотя есть примеры тех, кто до седых волос курит, пьет крепкие напитки и меняет женщин, как перчатки. Но это тема для отдельного разговора. Отсутствие социальных стрессов, телевидения тоже способствует длинной жизни.

Но вот интересный вопрос: а бывают ли стрессовые условия, в которых люди не болеют? Отчасти да. К примеру, на войне практически никто не страдает от простуд. Людям просто не до этого. Там не слышат предупреждений Геннадия Онищенко: «Берегитесь, грипп!». Они слышат: «Берегись, враг не дремлет!» – то есть там совершенно другая пропаганда. У бойцов голова занята иным, а кроме того постоянно включен условно полезный стресс. Впрочем, это не значит, что на войне все сплошь здоровы на 100%. Там встречаются заболевания другого рода: истерические

расстройства, фобии, психопатии. Крыша у солдат едет вперед и с песней. Также они страдают от дизентерии, сыпного тифа.

Между тем, **когда все вокруг благополучно, шансов заболеть гораздо больше.** Ты живешь, изо дня в день ходишь на работу, вокруг происходит одно и то же. В таких условиях организму становится скучно, он хочет как-то потренироваться и решает: «А дай-ка я заболею, чтобы хозяин обратил на меня внимание».

Еще одна из причин, по которым мы боеем, – это определенная выгода, которую можно получить вместе с заболеванием. Например, можно не идти на работу. Или вызвать сочувствие других людей: «Посмотрите, как мне плохо, пожалейте меня, я такой несчастный». Это тоже определенная неосознанная программа, которую желательно отключать.

Но вернемся к понятию тренирующего стресса. Не будем рассматривать вопрос «профилактических» поездок на войну, потому что это все-таки вредно для психики и опорно-двигательного аппарата. Тяжело быть здоровым, когда тебе отстрелили полголовы=)...

Поговорим о горах – месте, где мало кислорода. Рассмотрим хождение по углям, по камням или по битому стеклу, а также по иголкам. Обсудим, чем хороши заползание в муравейник, купание в ледяной проруби и хождение по снегу. Отдельно поговорим о походах в баню или сауну, а также принятии контрастного душа.



БЫСТРОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ: ДОГОВОРИСЬ С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ

Как же быстро выздороветь, если вы заболели? Как создать условия для скоростного восстановления сил?

Во-первых, все силы вашего организма должны быть брошены на здоровье. Вы не должны думать, как выплатить ипотеку, что делать со своей второй половиной и как кормить хомячков. Забудьте про все это и бросьте все силы на выздоровление. Необходимо создать для себя полезный стресс. Мы уже разобрали выше комплекс упражнений, который может в этом помочь, и теперь перейдем к другим способам воздействия.

Суть в том, что **вы всегда можете договориться со своим бессознательным. Оно может быть заинтересовано как в болезни, так и в выздоровлении, в зависимости от того, как вы сами решите.**

Представим ситуацию: на важных переговорах у вас начинает болеть зуб. Он вас отвлекает. Зубная боль действительно сильная. Или живот закрутило – и вы думаете, как успеть добежать до туалета. А может, голова начала раскалываться. Иными словами, что-то вас дестабилизирует, выбивает из колеи. **Существует действенный психологический прием, который помогает избавиться от неприятностей со здоровьем в виде боли, простуды, недомогания.** А именно – обещание себе чего-то в награду за выздоровление. Можно поход в баню с пивом, или шоппинг, или вечер просмотра комедий дома на диване, рыбалку – да что угодно! Скажите себе: «Дорогое тело, дорогое бессознательное, пожалуйста, давай ты сейчас еще побудешь здоровым до вечера, до дома, до стоматолога, а после этого заболеешь на полную катушку». Потому что, если тело уже начинает заболеть, вы не остановите его. Вы можете просто остановить процесс выздоровления. Запрещать себе болеть, если уже решили заболеть, глупо. «А взамен за то, что ты будешь здоровым несколько часов (или дней – к примеру, если вы ощутили недомогание где-нибудь в походе), тебе будет то-то».

Но! Важно это обещание обязательно выполнить. Потому что, **если хоть один раз вы обманете себя, больше договориться с бессознательным не получится.** Внутри у каждого из нас сидит младенец, у которого психика новорожденного. Считается, что бессознательное – это ребенок, вздорный, слегка обиженный, жадный, сумасбродный... Такой вот «королек в пеленках». Если вы попытаете его обмануть, он на вас обидится и контакт с ним будет нарушен.

ПОЧЕМУ БОЛЕТЬ ПОЛЕЗНО?

Есть еще одна причина, по которой человек начинает болеть. Для кого-то, возможно, она прозвучит странно: болеть полезно. Вдумайтесь, в каком возрасте человек переживает больше недугов, а в каком меньше? Правильно, в раннем детстве больше. С одной стороны, ребенка больше опекают и заботятся о нем, а с другой – он обладает еще слабой иммунной системой. Когда мы боеем, мы тренируем ее. В этой системе есть клетки – иммуноглобулины, которые вырабатываются сразу при зарождении недомогания, а потом мгновенно пропадают, когда вы выздоравливаете. А есть те, которые остаются надолго и как бы «запоминают врага в лицо». И когда вы в следующий раз (может быть, через месяцы или годы) снова сталкиваетесь с микробом, вызывающим эту болезнь, несколько клеток атакуют его. Они помнят, что делать. Эти клетки называются Т-хелперы.

Маленький ребенок, особенно если его кормили грудью, использует иммунную память своей мамы. И вначале ему сложно заболеть инфекциями, пока он живет фактически на маминых антителах. Потом они с молоком начинают распадаться. И малыш может заболеть той или иной болезнью. Но это будет хорошо, потому что он себя потренирует. Если же мама его грудью не кормила, то он и не получал антител, и ему приходится труднее. Поэтому лучше, когда вскармливают грудью, человеческим молоком, а не искусственным из купленных бутылочек. Есть мнение, что и козье молоко тоже полезно, но тут есть опасность. Дело в том, что через него можно получить клещевой энцефалит, если козу кусал клещ, инфицированный этим вирусом. В случае с коровой такого не произойдет – данное животное значительно больше в размерах, у него толще кожа, и поэтому заражение не сказывается на молоке. Можно, конечно, для подстраховки прокипятить козье молоко, но вместе с кипячением вы убьете и все полезное, что в нем содержится. Молоко после нагревания до 100 градусов становится мертвым. Это просто набор распавшихся белков, жиров и других веществ.

Здесь <http://www.rubulat.ru/superzdorovie> находится папка с материалами, которые не вошли в эту главу и редакцию книги. Читайте и применяйте на здоровье!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рассмотрим серию упражнений, основанных на йоге, которые могут существенно помочь вам в профилактике и лечении ряда болезней. С их помощью можно самостоятельно поправить состояние шеи, плеч, тазобедренных суставов, улучшить ситуацию с органами пищеварительного тракта и повысить общую выносливость организма. Также **этот комплекс помогает правильно отстроить человеку осанку, прочищает органы чувств, разгружает венозное русло, убирает отложения солей**. На самом деле, список можно продолжать и продолжать. Но лучше приступим к практике.





Первое упражнение заключается в том, что вы садитесь таким образом и стараетесь прогнуться. При этом выравнивайте спину и подавайте поясницу вперед.



Далее представьте, что ваш таз как бы повернулся вперед. Это нужно для более глубокого и качественного наклона.



Ноги при этом должны быть на таком расстоянии от пола, чтобы под коленные сгибы не пролезло два пальца. Попробуйте, получается ли у вас именно таким образом вытянуть их.



Есть люди, у которых не получается таким образом зафиксировать коленные сгибы. Ноги попросту не разгибаются. Это говорит в том числе о большой зажатости и перегруженности поясницы. Когда получится сделать так, как я говорю, спине станет значительно легче.

13 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

Дальше натяните носки ног на себя.



Постарайтесь выровнять их таким образом, чтобы мизинцы стали чуть ближе к вам, чем большие пальцы.



Затем стопы и бедра немного скрутите, чтобы освободить крестец.



Крестец служит для прокачки лимфы и внутримозговой жидкости, которую можно рассматривать как аналог жизненной силы.



Плечи разведите в стороны, лопатки приблизьте к крестцу. Руки через стороны поднимите вверх, стараясь при этом сблизить плечи.



Потом разверните руки ладонями назад,





а плечи постарайтесь еще сблизить.

Прогнитесь в спине и потяните на себя носки.



17 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

Какое-то время оставайтесь в этой позиции, прогибаясь в спине. Затем плавно выйдите из нее.



Перейдите в следующую позицию. Лягте,



ноги в коленях прямые и носками опираются о землю.



Стопы вместе или почти вместе.



Далее, упиравшись руками в пол, выводите верхние ребра от контакта с ним. Только нижние ребра касаются поверхности пола. Пальцы рук внутрь.



Далее напрягите ноги, ягодицы, поясницу – и уберите руки. Пальцы рук направлены чуть внутрь и вверх, как будто вы опираетесь ладонями о стенку. Или как будто вы коврик, который стремится скрутиться.



Голову слишком сильно вверх не запрокидывайте.



Голова, спина и шея должны находиться примерно на одной линии. Ноги касаются пола, не отрываясь. Старайтесь как можно сильнее прогнуться в пояснице.

Дальше



21 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

становитесь на носки:



и как бы натягиваете тело.

Затем



разверните его и возьмитесь за лодыжки изнутри, колени не разводите при этом в стороны. Они будут стараться расползтись, но вы их не пускайте.



Прогнитесь в пояснице настолько, насколько пускает тело. Как будто вас толкают в поясницу, а руки – словно тетива лука.

Не доводите до боли, оставайтесь в зоне комфорта, пока не окрепнете. Можно доводить только до болевого порога.

Опираясь о пол,



попытайтесь протащить ноги вперед.

23 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

Дальше самое страшное:



поднимите руки и плечами зацепите себя за затылок сзади.





За руки вытянитесь вверх, как будто вас поднимают.



Носки ног тянутся на себя. Надо упасть назад. Пятки вместе. Руки как можно выше вверх. Подняли их и держите – не дергайтесь.



Теперь зацепите вот так пальцы и тянитесь руками вдоль пола, а носками толкайтесь от него.



Руки в одну сторону, носки в другую.



Интенсивно разгибайте ноги в носках, пытайтесь пальцами коснуться пола. Плечи старайтесь не отрывать. Тянитесь вдоль поверхности.

Затем попробуйте перейти из этой позиции в позицию сидя не рывком, а плавно, и не отрывая ног от пола. Если получилось – хорошо.



Сблизьте стопы с промежностью, разверните их вверх, к небу, а локтями надавите на бедра.



Сделайте ровную спину. Отпустите лопатки. С ровной спиной старайтесь наклониться вперед настолько, насколько получается.



Это не движения, как при сексе, туда-сюда. Вы просто наклонились и держитесь.

Дальше



встаньте так, чтобы стопы были шире плеч.



Руки параллельно ногам.



Сгибайте ноги под прямым углом, если получается. Если коленный или тазобедренный сустав болит, то делайте настолько глубоко, насколько можете, не переходя за уровень сильной боли.



После этого опустите спину параллельно полу, а руки постарайтесь засунуть дальше под бедра параллельно полу. Руки прямые в локтях. И затем прямыми руками как бы

30 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

попытайтесь поднять себя за бедра, а бедрами давите на руки. Таз, спину, шею и затылок при этом выстраивайте в одну плоскость.

Дальше происходит «ужасное».



Находясь в этой позиции, вы выходите на носки. Причем старайтесь ноги разогнуть максимально.



Так, чтобы голень и стопа стали одной линией.

Опустились на полную стопу. Многие допускают ошибку, стоя вот так:



Старайтесь держать колени в одной плоскости со стопами, чтобы пятки и стопы не уезжали наружу.



Находясь в позиции всадника, выводите руки вперед, а плечи сближайте, сохраняя корпус в положении параллельно полу. Ладонями к небу.



И выходите на носочки.



Отсюда же чуть развели стопы в сторону, ноги поставили шире.



Ладонями надавите на колени, разведите их в стороны.



Опустите корпус параллельно полу.



Затем левое плечо опустите вниз, левую лопатку тяните к полу. Правую, наоборот, начинайте тянуть вверх, к потолку. После этого скручивайте шею.



Это техника безопасности. После этого, как докрутили шею вправо вверх, старайтесь повернуть лопатку и потом снова шею. Выходите из этой позиции так же, как входили. Сначала уводите шею: она была последней в процессе выполнения упражнения – теперь первая. Потом возвращайте лопатки вниз и в итоге шею – в исходную позицию. И начинайте скручиваться в другую сторону. Напоминаю, что ладонями надо пытаться растолкать колени в стороны, раскрыть их.



Если у вас при этом что-то хрустит в пояснице, шее, грудном отделе, все хорошо. Не волнуйтесь. Ваше тело просто обретает новые степени свободы, преодолевая ограничения в виде востных разрастаний и отложений солей на суставах.



Ноги вместе. Наклонитесь вперед.



Ноги согнуты в коленях, живот положите на бедра.



Опуститесь вниз. Попробуйте ноги выпрямить в коленях насколько это возможно. Важно, чтобы голова была расслаблена и болталась внизу, как язычок колокольчика. Живот продолжает касаться бедер, не отрывайте его.

Описанная выше серия упражнений выполняется несколько раз подряд, обычно в пять подходов. Во время выполнения старайтесь дышать ровно, животом, а не так, как будто рожаете ежа. Не растягивайте дыхание по глубине.

Если у вас появится пот – это хороший знак. Он говорит о том, что у вас активизируются внутренние силы, разгорается внутренний огонь, который выгоняет болезни из тела.

Вначале прислушайтесь к собственным ощущениям. Последите, как вам сидится. Несмотря на легкую усталость, вы должны чувствовать, что вы бодры и веселы.

Данный комплекс упражнений также необходим, чтобы включить ваши защитные силы при смене климатических, часовых поясов, в случае начинающейся болезни. Начинайте с пяти подходов и затем доводите до двенадцати. Вы почувствуете, как начнет расти мускулатура – мышцы, которые поддерживают тело в равновесии. Таким образом, определенная силовая нагрузка вам обеспечена. Если делать эти упражнения хотя бы неделю, у вас подтянется живот, немного поменяется его форма.

www.rubulat.ru

38 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

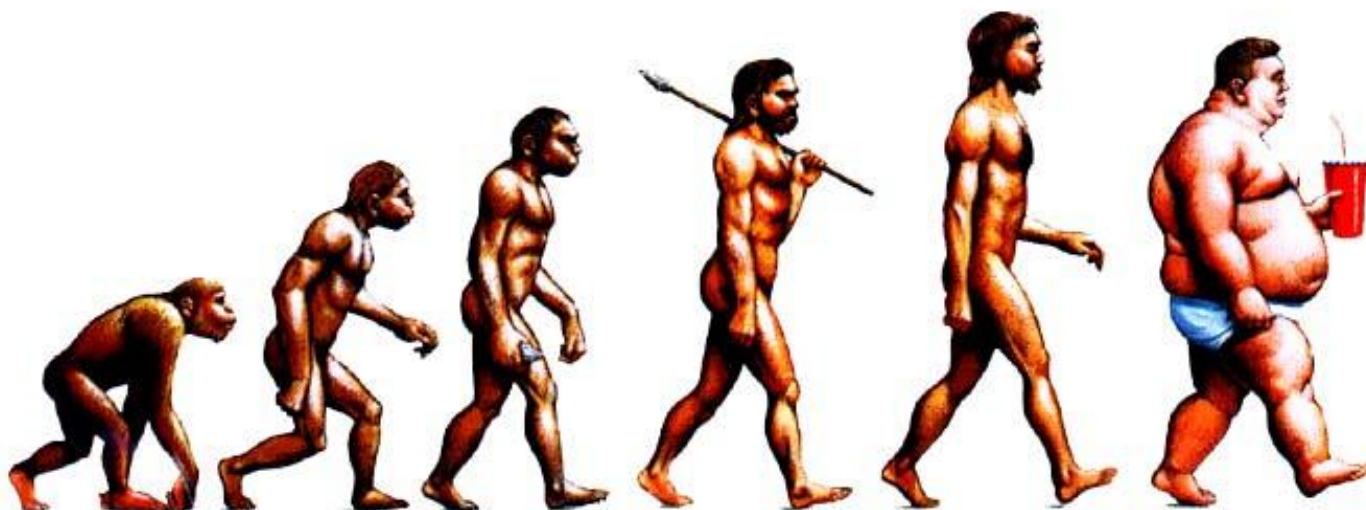
Двенадцать подходов обычно занимают порядка 36 минут. В каждой позиции вы задерживаетесь на 4 дыхания.

По этой ссылке <http://www.rubulat.ru/superzdorovie> Вы попадете в папку, где находятся видеоматериалы, которые не вошли в эту главу и редакцию книги. Смотрите и применяйте на здоровье!



ФУНКЦИИ ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Далее, когда мы растем, в развитии тела участвует интересный орган – так называемая вилочковая железа. Она находится в верхней части грудины и насыщена Т-клетками, которые ответственны также за то, чтобы мы не болели. С возрастом этот орган начинает замещаться жиром и соединительной тканью. И Т-клеточный ответ на риск заболеть снижается. Нам становится все труднее не болеть. Замещение на жир негативно еще и потому, что в красном костном мозге, который теряется, содержатся так называемые полипотентные стволовые клетки. А это – предшественники всего в нас. Стволовая клетка способна превратиться во что угодно: в нервную, в костную, в эпителиальную... Со временем стволовых становится все меньше, и к глубокой старости их у человека остается всего несколько штук. Сейчас ведутся эксперименты с полипотентными стволовыми клетками. В будущем их будут пытаться пересаживать в спинной мозг людям, которые страдают новообразованиями. Результаты пока спорные. В любом случае вы должны знать, что **красный костный мозг можно в любом возрасте оживлять, замещать им желтую жировую ткань**. Также как реально восстанавливать и вилочковую железу. С этим мы тоже поработаем.



КАК ЛЕЧИТЬСЯ ИММУНОСТИМУЛЯТОРАМИ?

Когда вы принимаете нечто, что вам пропаганда продает как иммуностимулятор, вы можете, на самом деле, попросту не попадать в цель – в страдающее клеточное звено, и эффективность препарата из-за этого будет крайне низкой, несмотря на весь пафос рекламы. На самом деле правильнее использовать термин иммуномодулятор – вещество корректирующее то или иное звено иммунной системы.

Если вы хотите хорошо лечиться иммуностимуляторами, необходимо для начала провести исследование иммунологического статуса. Специалисты посмотрят, чего у вас много и мало, что можно подкачать, на что воздействовать. Это лучше чем просто пить «Растишку». Так что позвоните в какой-нибудь диагностический центр, и вам проведут исследование. Если у вас нарушен иммунный ответ (например, присутствует аллергия), есть достаточно веществ для понижения



сенситивности. Из доступных безрецептурных лекарств можете приобрести **замечательное лекарство под названием «Декарис»**. Это средство, которым кормят детей от глистов. Для паразитов оно не хорошо, а для людей хорошо ☺. Заодно препарат и стимулирует иммунитет. Кстати, о паразитах. Если в медицинском центре у вас возьмут простой анализ крови и обнаружат в ней повышенное содержание эозинофилов, это уже с большой вероятностью говорит о наличии живых организмов внутри вас и питающихся за счет вас. Скорее всего, червей. Если вас вырвало желчью, и вы увидели в ней плавающее нечто, тоже можете «заподозрить» паразитов.

Еще один препарат, который вам выдадут без рецепта и который позволит подкачать ваш иммунитет, это «Ликопит». Он продается в двух дозировках – 1 мг и 10 мг. Первый вариант можно принимать для профилактики, второй – когда уже все плохо.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

Существуют и определенные виды дыханий, которые очень здорово стимулируют иммунитет. Дело в том, что защитные клетки, атакующие микробов, убивают их, пуская в ход активный кислород. А это практически напрямую отсылает нас к дыханию.

Но прежде чем мы перейдем к конкретным методикам, попробуйте нащупать у себя пульс. Это можно сделать несколькими способами. Один вариант традиционный, и выглядит он вот так:



а второй так: с помощью трех пальцев, положенных на внутреннюю сторону лучевой кости.



Подушечками просто чуть-чуть продавливаете кожу, не напрягая ее. Если чувствуете, что там что-то бьется, это лучевая артерия. Если нет, значит, вы умерли 😊.

При кровопотере, при глубоком обмороке у человека может быть очень слабый пульс, и его можно не ощутить. Тогда и выручает второй способ.

Теперь возьмите часы с секундомером или включите на телефоне таймер, настройте отсчет на 15 секунд и, запустив его, измерьте количество ударов собственного пульса. Когда время истечет, получившееся число умножьте на четыре – вы получите показатель за минуту.

Если показатель меньше 60, считается, что сердце бьется редко. С точки зрения официальной медицины, это ужасно, и вы будто бы можете свалиться в обморок: сердечная мышца недокачает крови к мозгу, и вы вырубитесь. Если больше 90 – это якобы тахикардия, и сердце бьется слишком часто.

На самом деле, медленный пульс – это хорошо. Это говорит о том, что вы довольно натренированы. Сердце у вас сильное, и ему не надо биться часто, как у мышки. Оно качает кровь редко, но мощно, и каждый раз обеспечивает тело необходимым ее количеством.

Показатель от 60 до 70 – это тоже неплохо.

Больше 80 – уже не очень позитивно.

Если вы будете регулярно выполнять комплекс дыхательных упражнений, частота ваших сердечных сокращений уменьшится.

Вообще считается, что чем реже пульс (если это не нарушение ритма сердца), тем дольше человек проживет. В учении о долголетию есть такая точка зрения, и там же проводится параллель с животными, у которых сердце бьется часто и, наоборот, медленно. Сколько живет мышка? Пару месяцев. Кошачьи, у которых также быстрое сердцебиение, живут в среднем 10-12 лет. А черепахи и киты живут больше столетия. У животных-долгожителей частота сердечных сокращений очень замедленная. Это напрямую связано с тем, насколько эффективно тело усваивает кислород, который проносится с каждым ударом сердца. Если все работает хорошо, то сердцу не надо биться часто. Оно отдыхает и мало изнашивается.

Как же стимулировать эффективность усвоения кислорода и, тем самым, заодно убирать из тела онкологические клетки? Вы ведь знаете, что каждую минуту в нас образуются сотни и тысячи онкологических клеток, но, поскольку у любого человека существует противоопухолевая система, она постоянно вычищает эти клетки. Так же, как антивирусная программа удаляет из компьютера вредные файлы и процессы, которые постоянно пытаются атаковать систему. Если антивирус обновляется регулярно, то все нормально. То же и с нашим телом.

Так вот уменьшить частоту ваших сердечных сокращений помогает особое дыхание. И теперь самое время проделать один тест:

1. *Сделайте легкий полувывдох.*
2. *Зажмите нос пальцем. Рот открывать не надо.*
3. *Отсчитывайте секунды, пользуясь таймером.*
4. *В момент, когда вам захочется дышать, уберите пальцы и вдохните, запомнив, на какой секунде это произошло.*

Не надо после этого дышать вздохом – делайте вдох плавно и практически бесшумно. Если вы смогли продержаться 40 секунд или больше, а измеренная прежде частота сердечных сокращений у вас менее 70-ти, это уже неплохой результат. Выдержали минуту или дольше? Очень хорошо!

Этот тест можно выполнять как тренировочный. Главное, помните, что в самом начале не стоит выдыхать весь воздух, а только чуть-чуть, как бы остановившись на полувывдохе.

Это можно делать много раз в течение дня в качестве упражнения. Оно **активизирует вашу защитную систему, с его помощью можно снять насморк, прочистить нос, убрать приступ аллергии. Определенным образом этот тест адаптирует сердце и головной мозг к закупорке сосудов, а также делает вас в целом психологически более устойчивыми.** Вы попросту успокаиваетесь. Так что в ситуациях, когда по привычке случается психовать и волноваться, можно просто выдохнуть и не дышать.

Постарайтесь со временем довести свой интервал до 40-60 секунд и больше. Если добьетесь нескольких минут – здорово.

Правда, существует один нюанс. Как правило, человек, выполняющий такого рода упражнения с непривычки, в определенный момент начинает испытывать страх. Тело как будто посылает в мозг сигнал: «Сейчас я задохнусь, дайте кислорода, дайте вдохнуть же скорее!» Напряжение нарастет, диафрагма начинает непроизвольно сокращаться, пытаюсь впустить воздух. Если с вами такое происходит, скажите себе: «Дорогой, успокойся, все хорошо, это тренировка. Это игра». И сознательно уберите спазм диафрагмы, расслабьтесь. Вы, к собственному немалому удивлению, почувствуете, что дышать не хочется и все в порядке. Будьте готовы и ко второй волне, она обязательно придет – просто еще раз расслабьтесь. Таким образом, при надлежащей тренировке, можно не дышать волна за волной. Кстати, **такого рода релаксация – один из секретов, как сохранить самообладание в экстремальных ситуациях. Паника мешает адекватно оценивать обстановку.** Так люди, сходя с ума от страха, при пожаре выпрыгивают с девятого этажа пылающего здания, тогда как могли бы спастись и обойтись даже без легких травм, если бы действовали более хладнокровно.

«Квадратное дыхание»

Задержка дыхания, как и высокая или низкая температура, – это тренирующий стресс, который делает вас здоровыми. Ниже мы рассмотрим еще одно дыхательное **упражнение, которое поможет вам дожить до глубоких лет** в относительно здоровом уме (по крайней мере, в более здоровом, чем у остальных, кто не делает это упражнение и не учит четвертый иностранный язык в 90 лет)=).

Дело в том, что с возрастом люди, употребляя рафинированную, полуобработанную пищу, не подвергая себя тренировочному стрессу и не делая себе массаж сосудов, получают холестериновые бляшки. Последние, в свою очередь, закупоривают сосудистый просвет. Если таким образом страдает коронарный сосуд, у человека случается инфаркт. Если тот, что питает мозг, – инсульт. Это печально, потому что в случае инсульта человек в лучшем случае потом долгое время (если не до смерти) будет мычать, ничего не чувствовать, плохо соображать, ходить под себя или вообще не ходить. Если происходит инфаркт тоже не очень весело. Сердце и мозг – это крайне нежные ткани, которые очень не устойчивы к недостатку кислорода. Они начинают «истерить» первыми, если кровь доносит до них меньше O₂, нежели они привыкли. Задержка дыхания же тренирует выносливость этих тканей и заодно проращивает дополнительные сосуды, развивая капиллярное и артериальное русло, которое в случае закупорки основного помогает выжить. А вот **занятия боксом убивают человека, потому что с каждым пропущенным в голову ударом лопаются сосуды. После нескольких лет боев мозги становятся как желе.** Страдает черная субстанция. У человека возникает болезнь Паркинсона или судорожный синдром, эпилепсия, изменения мышления... Это я к тому, что простые дыхательные упражнения куда полезнее, чем бокс 😊.

Но подойдем ближе к сути. Слышите ли вы, как бьется ваше сердце и как кровь бежит по сосудам? Если не слышите, не страшно. Можете приложить три пальца к внутренней стороне лучевой кости, как было описано выше, и ощутить удары. Упражнение, к которому мы подходим, можно выполнять в каких угодно обстоятельствах – на ходу, на бегу, сидя или лежа. Удобнее всего, пожалуй, в сидячем положении. Оно называется «Квадратное дыхание»:

1. *Старайтесь сесть, не горбя спину.*



Как правило, человек сидит так:



Чтобы позиция была ровной, можно под ягодицы подкладывать подушки.

2. *Слушайте или ощущайте рукой собственные удары пульса и засекайте их количество.*

3. *Приступайте к «квадратному дыханию»: вдох по продолжительности должен быть равен выдоху. Между ними также есть аналогичная по длительности задержка. То есть: вдохнули, сделали паузу, выдохнули, снова сделали паузу. Каждый период равен остальным. Получается своеобразный «квадрат».*

Первый цикл выполняйте длительностью по четыре удара собственного пульса на каждое действие. Если поначалу вам будет тяжело, сократите это время до трех или двух ударов. Делайте 2-3 подхода, после чего постепенно увеличивайте интервал – вдыхайте, задерживайте и выдыхайте в течение пяти пульсаций. Сделали три подхода – увеличивайте до шести. И так далее, если голова не кружится и не падает в обморок. Обычный человек дышит с частотой 12-20 в минуту. Однажды вы достигнете показателя в пятнадцать ударов. Таким образом, одно дыхание у вас будет длиться одну минуту. Не двадцать дыханий в минуту, как у всех, а одно! Также как редкая частота сердечных сокращений, это показатель того, насколько эффективно ваше тело дышит, и определенного настроения внутренних сил, интуиции, органов чувств.

«Квадратное дыхание» также убирает панику, успокаивает человека. Если вы занимаетесь стрельбой, оно увеличивает меткость и ощущение баланса за счет снижения колебаний тела и, в частности, руки. То же касается и тех, кто ходит по канату или занимается досочными видами спорта.

Вы почувствуете, что стали лучше видеть, слышать, ощущать запахи. Это упражнение поможет вам в нужные моменты компенсировать недостаток сна. Например, если в силу какой-то рабочей ситуации вы спали всего 2-4 часа в сутки, с помощью «квадратного дыхания» можно быстро привести себя в норму и держаться на ходу. Кроме того, оно тоже повышает резистентность организма, делает вас психологически устойчивее, увеличивает задержку дыхания.

Когда вы попрактикуете такое упражнение хотя бы в течение полугода, можно будет делать уже не по три цикла, а сразу по одному, то есть один «квадрат» по четыре удара, после него сразу по пять и так далее.

Если чувствуете, что хватит, – прекращайте.

Очень хорошо выполнять это упражнение, к примеру, в бане, когда тело распарено и все ткани насыщены кислородом. Вообще в бане желательно довести себя до такой «сетчатости», когда половина сосудов красные (расширенные), а половина белые

(суженные). Сразу после парилки хорошо нырнуть в воду, если есть бочка, бассейн, река или озеро. И задержать дыхание. Нырните и начните потихоньку выдыхать, чтобы тело погрузилось на дно, а не висело в воде, как поплавок. В результате вы должны лечь на дне и расслабиться. При этом также создается тренирующее давление воды на мозг, что тоже хорошо.

Если вы в бане делаете несколько подходов, то в какой-то момент ложитесь на дно бассейна или реки и ощущаете, что дышать-то не хочется. Вы слышите удары пульса, он все медленнее. Вот здесь главное не паниковать. На самом деле, дышать не хочется, потому что ваши ткани максимально насытились кислородом. И можно под водой пролежать несколько минут. Это тоже очень хорошая нагрузка. О бане мы еще подробнее поговорим ниже.

Упражнение «Вместо кофе»

А теперь рассмотрим еще одно упражнение, которое позволяет взбодриться и также помогает при недосыпах. Но если «квадратное дыхание» заменяет сон, потому что мозг переходит в состояние амебы, то **это упражнение воздействует на сознание бодряще, подобно нескольким чашкам кофе**. Оно активизирует нервные клетки и содержит несколько слагаемых, каждое из которых усиливает эффект.

Сначала дышите так, как будто шмыгаете носом. Выдох может получаться автоматически через рот. Подавать при этом вперед голову необязательно.

Далее – начните отрывать пятки от пола и опускаться. Здорово, если вы при этом стоите на твердом.



Затем к каждому шмыганью добавьте удары в ладоши. На кончиках пальцев у нас располагается множество реанимирующих точек, которые таким образом активизируются.



Следующий шаг – вдобавок начните клацать зубами.

И наконец – выполняя все предыдущие действия, начните под каждое шмыганье и удар закатывать глаза вверх.

После чего плавно ускоряйтесь до темпа, который можете выдержать.

«Сияющий череп»

Сядьте ровно, с прямой спиной, отведите плечи назад и немного оттяните подбородок. Может быть, перед упражнением нужно будет немного отсморгаться. Возможно, полетят сопли, это нормально 😊. Зато потом дышится хорошо. Вначале важно включить так называемые «замки». Примите позицию, словно вас кто-то тянет за макушку вверх. Немного втяните в себя подбородок и сглотните, создав микротонус в области горла. Уберите естественные изгибы позвоночника, сделайте его плоским, словно прислонились вплотную к стене. Учтите, что во время предстоящего упражнения повышается давление. Подберите промежность и немного сожмите анальное отверстие и сфинктер мочеиспускательного канала, как при остановке мочеиспускания. Первый «замок» был горловой, второй в промежности, третий – это ментальная концентрация на области межбровья, так называемого «третьего глаза». Сидите на обоих седалищных буграх. Можно на коленках. После этого делайте резкие выдохи из верхней части пресса. Вдохи станут получаться автоматически за счет расслабления живота. Надо постараться выдохнуть так, чтобы ударная волна дошла до позвоночника. Могут выступить слезы, закружиться голова – в таком случае умерьте интенсивность упражнений или вовсе остановитесь.

После этого делается глубокий вдох и задержка дыхания. Продолжайте концентрироваться на межбровье. Не дышите сколько можете, убирая внутреннее напряжение. Затем тихо, плавно и спокойно приступайте к обычному дыханию.

Такое упражнение называется «Сияющий череп» или «Раскрытый череп». Оно здорово бодрит, а тренированные люди могут выполнять несколько тысяч вдохов и выдохов таким образом. **Является хорошим аналогом бегу и упражнениям на пресс.** Также отлично прокачивает межклеточную и спинномозговую жидкость.

Дыхание при утомлении

Дыхание, которое мы рассмотрим ниже, можно использовать при интенсивном утомлении, а также в экстремальных ситуациях, чтобы сохранять самоконтроль. Но сразу предупреджу об одной особенности: тот, кто применяет его, может производить впечатление немного обкуренного или пьяного. Меняется мировосприятие,

www.rubulat.ru

замедляется речь. Но при этом, на самом деле, сознание проясняется и начинает работать лучше.

Можно сидеть, можно лежать – все равно. Начните настраиваться и наблюдать за собственным дыханием. Перенесите центр внимания на него. Просто начните за ним как бы со стороны следить. Спустя какое-то время вы заметите, что оно становится не таким глубоким и более тихим, поверхностным. При коротких и неглубоких вдохах и выдохах кислород скапливается в верхней части легких, как пленка, а под ним – медленно циркулирует углекислый газ.

Продолжайте оставаться в этом состоянии. Второй шаг – ловите изменения ощущений, которые идут по телу. Могут пробежать мурашки, может быть ощущение ветерка, прохлады или словно кто-то двигается по коже. Продолжайте наблюдать.

Когда вы дышите таким образом, вы отслеживаете, как что-то собирается в районе середины грудной клетки или внизу ее. Словно что-то выходит из вас, возникает чувство «распушенности» тела, как будто оно немного увеличилось в размерах и стало чуть мягче.

И затем почувствуйте, как через это место в груди в вас начинает входить сила. Можете представить, что дышите прямо через это место, и вас заполняет воздух. Это завершающий этап. Вы достигли стадии и на ней остаетесь. Кусочек вашего сознания постоянно поддерживает внимание на том, что вы наполняетесь силой через грудь и окружающее пространство. Вы постоянно ее берете извне. Здесь может немножко замедлиться речь, стать чуть смазанной, как у человека, которого разбудили ночью. Но мышление остается ясным. Замедленная речь – показатель определенного транса. В таком состоянии, на самом деле, можно заниматься чем угодно и сколько угодно долго, постоянно поддерживая себя. Оно помогает компенсировать недостаток или сна, или собственных сил. Даже после серьезного недосыпа вы можете очень долго, активно существовать, применяя это упражнение.

Выходить из такого состояния можно в любой момент, когда вы почувствуете, что хватит, надышались. Пока нормально не отдохнешь, как правило, выходить не хочется. Перебора здесь не бывает. Мы же просто дышим. Часть нейронов мозга, которые потребляют слишком много энергии, слегка приглушают свет в голове.

В качестве промежуточного упражнения между дыхательными полезно сделать следующее:



одна голень кладется на другую (это, кстати, и отличный метод самомассажа), подъем одной стопы помещаете на выемку другой. Ягодицами надавливаете на пятки. Если ничего не чувствуете, поерзайте, покрутите ногой. Есть контакт? Замечательно.



Затем переставляете подъем выше пятки. Просто садитесь. Пяткой можно проминать еще и центр промежности, это тоже очень полезно и для мужчин, и для женщин.



Все время смещаясь, пытайтесь сидеть на собственных икроножных мышцах и размягнуть их немного. До зверской боли не доводите, просто также начинайте наблюдать за собой со стороны. Вы почувствуете, что тело поплыло, мышцы съезжают в сторону с голени. Потом «подползаете» к более толстой части, к икроножным мышцам. Затем под коленный сгиб. **После этого упражнения значительно легче делаются растяжки, связанные с задней линией бедра, а также удары ногой куда-нибудь в область головы.**

Дальше уже требуется определенная ловкость. Попробуйте насадить середину бедра на пятку. Поищите твердые, плотные участки в бедре и попытайтесь их промять. Можно поискать и расслабить таким образом седалищный нерв, если у вас проблемы с ногой или со спиной. Пяткой можно промять низ ягодиц сбоку от крестца, грушевидную мышцу чуть-чуть помассировать.

Потом то же самое проделайте с другой стороны. Разрешено немножко покачиваться. По сути, вы просто используете вес собственного тела, чтобы себя немножко промять. Некоторым нравится это делать подушечкам пальцев, а не подъемом.

Если вас по ночам, например, беспокоят судороги в икроножных мышцах, делайте это упражнение на ночь, и будет вам счастье.

Другие оздоровительные практики доступны по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/superzdorovie> Изучайте и применяйте на здоровье!

ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ТРУДНО АККЛИМАТИЗИРОВАТЬСЯ?

Насколько вы помните, акклиматизация – это перестройка организма при попадании в другой климат. Часто она сопровождается недомоганиями: например, вы приехали на юг или, наоборот, вернулись домой – и через день на вас нападает какой-то непонятный насморк или температура.

Как ни странно, на самочувствие большое влияние оказывает солнце. Помимо того, что оно делает нас жизнерадостными, оно также воздействует и на надпочечники. Это железы внутренней секреции, которые выделяют не только адреналин и эпинефрин, но и регулируют с помощью данных гормонов нашу иммунную систему. Так вот **гиперинсоляция, длительное лежание на пляже, даже если вы намазались всеми возможными кремами, вызывает депрессию и подавляет производство гормонов надпочечников.** Таким образом, агрессивное воздействие солнца на человека приводит к заболеваниям, которые мы привыкли ассоциировать, наоборот, с переохлаждениями. Бывают случаи, когда человек хорошо съездил куда-нибудь на юга, отдохнул от души, потом приехал домой и на полгода заболел. Это результат иммунодефицита, вызванного непосильной дозой солнца, к которому он не был адаптирован.

Солнце – это вообще довольно интересная тема для разговора. Если в течение года, особенно зимой, его не хватает, то у нас тоже развивается депрессия. Но она эмоциональная, а не надпочечная, и это надо различать.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Контрастный душ

На большинство людей контрастный душ оказывает тонизирующее влияние, кроме того, обычно его принимают для закаливания. После него действительно возникают приятные ощущения, бодрость тела и духа. Но то, что такие упражнения сделают вас менее уязвимыми к гриппу, простудам от оконных сквозняков или промокших ног, – это заблуждение. Просто потому, что все перечисленное начинается с запуска совершенно других механизмов. Тем не менее, контрастный душ тоже полезен. Если вы решили начать принимать его, старайтесь начинать с холодного и завершать тоже холодным. Для тех, у кого проблемы со сном, позволительно заканчивать теплым, потому что он не бодрит, а наоборот успокаивает. Также полезно завершать процедуру горячей водой, если вы собираетесь выйти потом на улицу, где в этот день страшная жара. После холодной воды на зное только какое-то время легче, пока остатки воды на теле не согрелись солнцем. А после горячего душа вы уже адаптированы к высокой температуре и лучше воспринимаете жаркую погоду. Перепад температур, таким образом, становится менее резким. Что касается холодного потока, то хороший вариант – в момент прикосновения воды к ногам подставить под струю и голову секунд на семь. Это ободряющий стресс, который активизирует весь организм. Затем последовательно меняйте температуру: сначала стойте под струей максимально холодной (настолько, насколько вы можете вообще вытерпеть) воды 15 секунд, потом столько же – под максимально горячей. И так несколько раз.

Аналоги контрастного душа на природе и дома

Помимо душа, купайтесь летом в реке, а зимой в проруби. Раньше, когда подгузников не существовало в природе, народ был бедный, на Кавказе было принято новорожденного ребенка, если он пачкал пеленки, тащить в ледяной ручей, купать в нем и мокрым же бельем укутывать. Если младенец не помирал в результате таких испытаний, то вырастал очень здоровым и крепким. Примерно такую «пытку» я предлагаю и вам для закаливания. Возьмите дома носки или нательное белье, намочите его и наденьте на себя. Попробуйте выдержать в нем хотя бы десять минут,

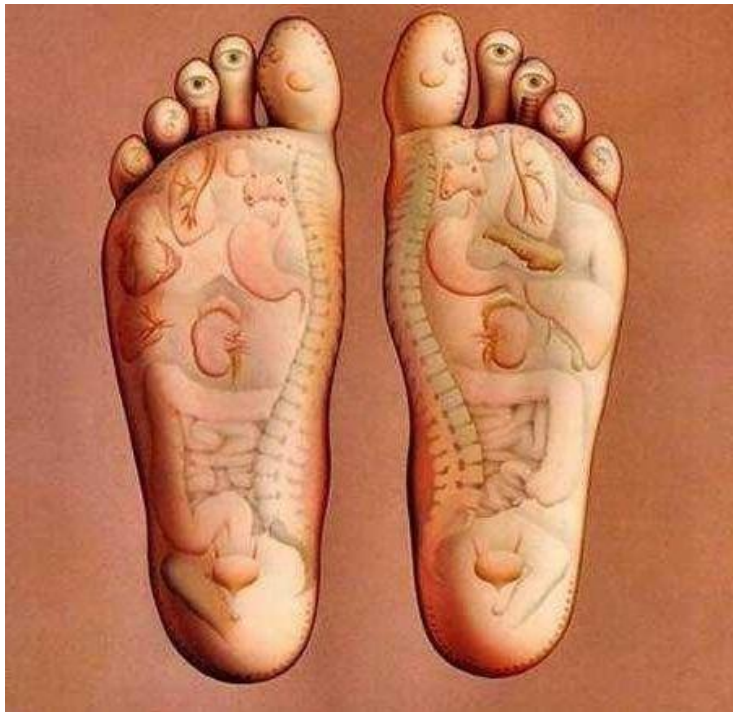
а лучше – пока не высохнет на вас. Когда научитесь таким образом высушивать прямо на себе трусы и носки, переходите на следующий уровень сложности – натягивайте, помимо прочего, еще и рубаху или футболку. Зоны крестца, стопы и спины – одни из самых чувствительных и важных в организме. Они наиболее чувствительны к холоду, вызванному сыростью. Если вы так потренируетесь даже в течение пары недель, то будете уже намного устойчивее к дождю, промокшим ногам и прочим неожиданным переохлаждениям. Кстати, вы ведь помните, что крестьяне раньше ходили в лаптях – и в зной, и в пасмурную погоду, причем не только летнюю. Эта обувь вся пронизана отверстиями, и если вода попадает внутрь, то как бы омывает ногу и выливается. **А когда селяне шли за ягодами на болото (или на охоту, на рыбалку), то внутрь лаптей клали лекарственные растения – рябину, зверобой, тысячелистник, мать-и-мачеху.** Как сено: набрали трав, сформировали из них своеобразную подушку, положили ее в каждый лапоть – и пошли. С каждым шагом из нее выжимался сок и впитывался в подошву. Получалась такая лечебная аппликация, а также стимулировались точки на стопе, связанные преимущественно с горлом. В результате, несмотря на постоянное взаимодействие с сыростью, люди оставались здоровыми. Назывались такие фито-лапти просто и емко - мокроступы.



ЕСТЕСТВЕННЫЙ МАССАЖ

Хождение по камням

Что касается воздействия на стопу, то существует и еще один замечательный способ закаливания – хождение по ребристой поверхности, например, по острым камням. Вы можете купить в зоомагазине гальку или еще какие-то камешки, насыпать дома в тазик (в таком количестве, чтобы нога не продавливала этот слой до дна) и стоять на них. Вечером поставьте тазик под раковину, а **утром, когда чистите зубы или бреетесь, выдвиньте его, встаньте на камни и перетаптывайтесь.** Это также очень



здорово бодрит, буквально заменяет две чашки кофе. Кроме того, такое упражнение – отличная профилактика плоскостопия, великолепный точечный массаж, полезный уже не только для горла, но и уменьшающий вероятность появления варикозной болезни, разгружающий венозное русло. Когда вы таким образом топчетесь, начинают растягиваться глубокие мышцы стопы и голени, кровь начинает лучше прокачиваться в сосудах и возвращаться вверх тела. Почему необходимо подготавливать тазик заранее? Потому что большинство людей – лентяи, и когда вы утром просонья зайдете в ванную, а там ничего не приготовлено для этого упражнения, вы на собственном примере ощутите, как трудно заставить себя с этим возиться. Ведь надо успеть позавтракать, поехать на работу и так далее. А если подготовили за день – утром уже деваться некуда, надо вставать.

Можно сделать и небольшой «апгрейд» такого упражнения – в частности, наполнить тазик холодной водой. Получится так, словно вы идете босиком по ледяному ручью. **У тибетцев, кстати, есть такая практика: монах с утра должен пройти 100 шагов по ручью.** В горах эти водоемы, как правило, не очень полноводные. Если вы вдруг в какой-нибудь поездке окажетесь рядом с таким, постарайтесь найти время и походить

по нему босиком. Это здорово стимулирует ноги. А еще лучше – полностью лечь в воду, чтобы она скрывала вас целиком, а как бы омывала.

Ходьба по камням и земле хороша тем, что снимает статическое электричество. Ионизаторы воздуха и различные лампы, разработанные для этого, приносят не настолько ощутимый эффект.

Хождение по росе и снегу

Также можно ходить босиком по земле или траве, если вы живете за городом или хотя бы рядом есть какой-нибудь парк. Это можно и нужно летом по утрам, когда выпадает роса. В этом случае холод, исходящий от нее, вбирает избыток положительных ионов из тела, заряжая его полезным электричеством. Зимой ходите по снегу. Становитесь на него босыми ногами и идите сколько сможете. Вполне вероятно, что в первое время ноги будут сводить судороги. В этом случае после такого «променада» наденьте носки, обувь, дойдите до дома и примите горячую ванну. В первый раз вы пройдете по снегу 50 шагов, потом 80, потом 120 – и ванну уже принимать не придется. В конце концов, мы же нормально себя чувствуем зимой с открытыми щеками. Ноги тоже способны вполне хорошо взаимодействовать с холодом. При этом от стоп по организму будет подниматься охлажденная кровь, приучая внутренние органы лучше согревать ее.

Сеанс... муравейника

Еще одна специфическая закаливающая практика осуществляется с помощью... муравьев. Найдите в лесу муравейник (только посмотрите, чтобы не было больших хищных насекомых, от укусов которых потом возникают волдыри). Сначала понаблюдайте вообще на свою реакцию на муравьев – нет ли аллергии. А то может оказаться, что вы не переживете маленьких укусов всего двух-трех насекомых. Если все хорошо, разденьтесь до трусов, встаньте на муравейник ногами и упритесь ладонями. На ягодицы лучше не садиться 😊. Наблюдайте, как муравьи начинают карабкаться по вашим ногам и рукам, покусывать. Изучайте собственные ощущения. Не зря, их называли когда-то «мурашками». Продолжайте стоять в таком положении, пока в носу не начнет резать от муравьиной кислоты. Если появляется резь, примерно как от нашатыря, значит, вам хватит. Дальше муравьи вполне легко стряхиваются с тела. Лишь бы в трусы не залезли. Считается, что **один заход в муравейник бодрит человека месяца на два**. Муравьиная кислота – это природный консервант, а также

катализатор для вашего тела. Так что в теплое время года можно ездить не только на речку, но и на муравейники 😊.

Угли, стекло, аппликаторы

Босиком также хорошо ходить по горящим углям. Можно вообще взять напарника на руки и пройтись таким образом с ним. Естественно, перед этим стоит пройти специальный тренинг, например наш мастер-класс «Психологическая подготовка». Если углей нет, подойдут и битые стекла. Все это – рефлексотерапия, которая через точки на стопе активизирует весь организм и делает вас более устойчивыми, в том числе к простудам.

Кроме того, вы, наверное, знаете о так называемых аппликаторах – ковриках с игольчатой поверхностью. Наиболее известны аппликаторы Кузнецова и Ляпко. Первый производится с пластмассовыми иглами, второй с металлическими, и его я считаю более правильным. Он прочнее и изготавливается с разными вариантами покрытия медным, цинковым, никелевым, серебряным и другими. Считается, что между разными видами металлов возникают токи, и это полезно. Кроме того, он более гибкий, на него можно лечь спиной, и он повторит изгибы тела. Его можно прислонить к подушке, к спинке кресла.

Аппликатор – это универсальный активизатор тонуса. Его можно также положить под раковину и по утрам топтаться на нем. Если с первого раза ваши ощущения будут чересчур яркими, можете надеть носки и ступать на острия в них. Со временем надевайте носки все тоньше, чтобы затем плавно вообще отказаться от них. Если у вас заболит голова, к ней также можно прижать аппликатор – и она пройдет. Когда вы ложитесь на коврик, старайтесь выдержать в таком положении до возникновения ощущения пульсации в месте соприкосновения тела с иглами. Когда оно начало пульсировать, продолжаете лежать либо до засыпания, либо до момента пропадания пульсации. Благодаря такому воздействию в определенный момент раскрывается капиллярное русло, все лучше промывается кровью, циркулируют продукты обмена веществ, и в целом биохимия в организме обновляется. Воздействовать аппликатором можно на все участки тела, кроме глаз, сосков и гениталий. Возрастного ограничения нет – им могут пользоваться и дети, и взрослые, и старики.

КАК ПОБЕДИТЬ СКВОЗНЯКИ?

Восприимчивость к сквознякам также можно в себе «регулировать», и вполне реально сделать так, что они перестанут отрицательно влиять на ваше здоровье (если вообще до этого влияли).

Чем опасен сквозняк? Тем, что постоянно дующий ветерок как бы «смывает» движением воздуха тепловой слой с мышечного пласта или с проекции внутренних органов. И подверженный такому воздействию участок тела сковывается холодом, начинает болеть, «простреливать».

Допустим, вы сидите спиной к окну, откуда в шею вам ощутимо сквозит. Сконцентрируйте часть своего внимания на страдающей точке. При этом представьте, что каждый выдох происходит у вас не только через нос, но и через данный участок тела. **Вообразите, что в ответ на каждое дуновение сквозняка вы отвечаете своим потоком горячего воздуха, исходящим от охлаждаемой части тела.** Направленная концентрация нашего сознания, на самом деле, тоже влияет на микрокапиллярное русло. Сосуды не спазмируются, а раскрываются, и вам становится чуть горячее. Важно постоянно поддерживать концентрацию внимания на этом, пока вы находитесь под сквозняком.

Второй вариант заключается в том, что вы представляете, будто находитесь в невидимой энергетической оболочке, похожей на пузырь, ауру, биополе – как угодно. И с каждым выдохом этот «пузырь» наливается вашим теплом. Вы выдыхаете – и расширяете его. При этом полезно выдыхать воздух, поджимая зону надпочечников. Тем самым, диафрагма массирует их, и они выделяют немного дополнительных гормонов, становясь чуть горячее. Хороший навык использования такого приема позволяет пережить не очень сильный холод и морозящий дождь даже в сырой одежде.

А вообще есть интересная штука. Дело в том, что изначально здоровые зоны из-за сквозняка не страдают. Если вы простудили, к примеру, шею, посидев у неплотно закрытого окна, значит, и до этого шейный отдел был у вас нездоров. Сквозняк только ускорил усугубление заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ С БОЛЕЗНЯМИ НОСОГЛОТКИ?

То же самое с насморком. Помимо уже рассмотренного нами «квадратного дыхания» и других упражнений с его задержкой, насморк, ангину и прочие заболевания носоглотки можно вылечить, делая промывания соленой водой.

Возьмите теплую воду, добавьте в нее немного морской соли. Если морской нет, используйте обычную с капелькой йода. Дозировка соли – одна десертная ложка (она поменьше чайной). Вода подойдет и сырая. В идеале, конечно, используется чайник с узким носиком. Из него вода аккуратно заливается в одну ноздрю, а обратно выливается из другой или обеих. Попадая в носоглотку, такой раствор saniрует ее. Постепенно можно понижать температуру воды. Прodelывать такую процедуру лучше утром и вечером, а если вы уже заболеваете, то несколько раз в день. Также со временем вы можете отказаться от соли, а воду сделать ледяной. Кроме санации слизистой оболочки, это еще и здорово стимулирует мозг.

В аптеках продается препарат примерно для такой же процедуры. Если не ошибаюсь, называется «Долфин». В комплект входит и соль, и жидкость, и специальный сосуд с носиком. Благодаря конструкции промывание носоглотки не так противно для непривычных.

Существует еще одно профилактическое упражнение, родственное по сути предыдущему: берете теплую жидкость (это может быть молоко, а в идеале – травяной чай с использованием мать-и-мачехи, шалфея, чабреца, зверобоя), набираете ее в рот и дальше, удерживая зубы сжатыми, мычите, рукой поглаживая горло. Голова запрокидывается вверх, и вы совершаете маленькие частые глоточки, растягивая горло руками. В таком положении большие глотки делать не получится, а короткие и быстрые будут. Как помпа, прокачивать горло и промывать его целебной жидкостью. Такое упражнение можно выполнять и просто между делом, и за едой. Главное – чтобы рядом не было неосведомленных людей, а то могут сильно испугаться 😊. Процедура полезна для голосовых связок.

Поза льва

Держите руки прямыми в локтях.



Затем грудина подается вперед, голова поднимается вверх



Шея также сначала подается вперед, потом вниз – и стремится прикоснуться к груди.

Когда голова пойдет вперед, начинайте открывать рот и высовывать язык самым неприличным образом, стараясь коснуться им своего подбородка.



Дальше скосите глаза в область третьего глаза – вверху в районе межбровья. Физический смысл такого взгляда в том, что вы направляете поток нейроэнергии на стимуляцию своих скрытых сил, гипоталамуса и гипофиза – самых главных желез внутренней секреции.

Затем, оставаясь в такой позе, издайте протяжный, нарастающий крик, идущий из живота, а не горловой. Он может звучать довольно противно, но это неважно.

Старайтесь раскрыть грудную клетку, выкатить вперед грудину, свести лопатки и максимально закрыть шею.

Упражнение выполняется в несколько подходов. Помогает как в профилактике заболеваний, так и если горло уже болит. Вместе с промыванием носоглотки холодной водой эта процедура, выполненная несколько десятков раз, запускает процессы оздоровления.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА БАНЯ?

Сауна в том виде, в каком мы ее знаем, появилась лишь в 50-е годы двадцатого столетия. На самом деле, настоящая финская сауна – это та же русская баня. А тот вариант, который продвигается сегодня, – это полная ерунда. Она гораздо легче, чем полноценная баня, и делается на скорую руку, чтобы через нее можно было прогнать побольше народу за единицу времени и, соответственно, больше заработать.

Лучше ходить в настоящую русскую баню или, на худой конец, делать сауну мокрой.

В бане с высоким процентом влажности дышится легче и не так сохнет слизистая глаз, носа и горла. Именно поэтому болеющие люди, приходя в финскую сухую сауну и надеясь поправить здоровье, только еще больше кашляют и страдают.

Но предположим, вы пришли в нормальную баню. Прежде чем заходить в парилку, возьмите квас или пиво, разбавьте его водой и плесните на камни, чтобы пошел пар. Если не разбавлять, солод будет гореть и резать глаза. Пива вполне достаточно какого-нибудь дешевого типа «Жигулевского». Можно использовать вместо него квас или вообще травяной настой (что даже лучше). Тем же раствором окатите стены, потолок, полки, чтобы все увлажнилось и наполнило воздух паром. Дверь оставьте полуприкрытой. Интенсивно идущий пар выгоняет старый дух от тех, кто парился до вас. Воздух становится влажным, и им можно нормально дышать. Через минуту можно заходить в парилку и звать туда друзей – атмосфера будет уже совсем другая. В первый заход в парной лучше сидеть до момента пропотевания. В сауне можно сидеть долго, и пота так и не будет, потому что там сухо. А здесь тело покрывается капельками: частично это ваш пот, частично конденсат воздуха. После этого сидите еще минуту или две, не больше, и выходите. Первый заход – разминочный. Если есть бассейн, вы можете в него нырнуть и полежать на дне, выпустив воздух и задержав дыхание. А можете посидеть с друзьями за столом, соблюдая при этом принцип: **период отдыха вне парилки должен быть в два раза дольше, чем сидение внутри нее.**

Во второй заход можно посидеть подольше, лучше пропотеть. А уже захода с четвертого начинайте полноценно париться.

Веники для бани бывают из разных пород деревьев – даже из хвойных, игольчатые. Веник лучше не заливать кипятком, как делают многие, потому что это убивает лист, и он опадает. Лучше поддержать его перед баней пару часов в холодной или теплой воде, просто чтобы он пропитался водой и стал более гибким. Кроме того, веник бывает плохо связан, и его необходимо перевязать.

Париться веником лучше в варежках, потому что распаренное тело очень мягкое, а сучья очень жесткие, и на ладонях могут остаться мозоли. Надевать ли на голову шапку – смотрите сами, в зависимости от того, как вы переносите высокую температуру. Считается, что неподготовленному человеку лучше надевать шапку.

Взяли веник, достали из водички, потрясли его над каменкой. Пошел пар. Веник не убираете. Пар поднимается и разогревает его. Потом человека положили – и сразу не бейте. Можно вообще не бить, а только махать на него веником, прогревая волнами горячего воздуха.

Если веников несколько, можно положить человека в один из них лицом, а другой поместить на больное место – получатся отличные целебные компрессы.

Что касается температуры, как правило, в общественных и коммерческих банях градусник сломан и показывает не то, что есть на самом деле. При этом многие люди начинают корчить из себя опытных парильщиков и гонятся за рекордами, все более повышая температуру. Наверное, чтобы потом за пивом можно было похвастаться друзьям: «А я до 110 градусов разогревал!». Могу сказать, что я как-то парился при 130-ти, и единственным эффектом, которого я добился, был выход из строя котла. В нормальной бане достаточно 75-85 градусов, чтобы хорошо попариться. Там не должно быть жарко, как в аду. Это излишний стресс, и тело не раскрывается в нем настолько хорошо, как при умеренной температуре.

Если еще никогда не парились или ведете с собой кого-то, кто попробует это впервые, старайтесь не напугать этого человека. Многим поначалу страшно и, попадая в парилку, они всерьез опасаются, что могут задохнуться, обжечься и так далее. Поэтому необходимо адаптироваться.

В перерывах между посещениями парной очень здорово растягиваться. Таким образом можно существенно повысить гибкость тела. Если вы собираетесь что-то есть в бане, это должны быть легкие продукты и блюда. В противном случае пища «отвлечет» кровь, стимулируя ее приток к желудку, тогда как она должна

циркулировать по всему телу. Хорошо брать с собой травяной чай. Если вы голодаете, париться тоже полезно – это активизирует защитные механизмы.

Употреблять алкоголь в бане не рекомендуется. И жар, и спирт повышают кровяное давление, поэтому сочетать их не стоит. Бывает, люди крепко выпивают, потом залезают в парилку, затем выходят и плюхаются в бассейн с ледяной водой – и привет, сердце останавливается.

Сколько раз париться? Если вы пришли с хорошей компанией, то больше 4-5 раз. Вы беседуете, отдыхаете, и, на самом деле, можете париться хоть весь день при условии, что на это хватает здоровья. Потому что все-таки это приличная нагрузка. Бывает, что и двух заходов в парную достаточно: зашел, посидел подольше, согрелся, вышел. Если до этого вы испытали недосып, у вас возникнет ощущение, что вы не выдержите долгого нахождения в бане. Это нормально. Баня – это пассивная тренировка сердца и сосудов, поэтому она очень полезна, если пользоваться ею грамотно. Главное – знать меру. Если вы или ваши товарищи ее не знают, гораздо безопаснее будет ходить по углям=).

Вопреки распространенному мнению, в бане также можно выполнять и силовые упражнения. Конечно, не штангу поднимать, но делать определенные вещи на основе самосопротивления, под весом собственного тела.

Кроме того, замечательно мазаться медом, глинами, прополисом, использовать различные скрабы. **В бане тело дышит, и все полезные вещества легко всасываются через кожу.** А если использовать что-то гипертоническое типа меда, соли, глины, то они, наоборот, вытянут продукты обмена веществ из кожи и отлично очистят организм. Ведь кожа – это тоже орган выведения, как кишечник и почки, просто не все это осознают.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Уже несколько тысяч лет человечество использует систему интенсивной эксплуатации земли, ее искусственной подкормки удобрениями – не стеблями отмершей травы, а чем-то еще. В результате земля порождает различные не очень понятные плоды, обедненные микроэлементным составом. И современные, даже зеленые овощи и фрукты с фермерских полей, садов и огородов не так полезны. Поэтому очень советую дополнить ваш рацион чем-то, содержащим микроэлементы.

Я рекомендую вам принимать мумие или так называемую пергу – это пыльца растений, смоченная слюной пчел. Очень хорошо принимать ее с утра перед едой. Если у вас нет аллергии, достаточно съесть десертную ложечку перги. Кладите под язык и рассасывайте. Попить травяного чайку тоже очень здорово. Такие меры восполняют недостаток микроэлементов, и это гораздо полезнее витаминов, которые продаются в аптеках в пузырьках. На самом деле, если вы хотите ощутить от витаминов настоящий прилив сил, надо прийти в магазин для «качков» и купить там специальные витаминные препараты. По сравнению с обычными каждая доза таких содержит в несколько тысяч раз больший «заряд». Правда, польза от такого переизбытка спорная. Они полезны, пожалуй, только в стрессовых условиях, когда вы работаете нон-стоп или находитесь где-нибудь на крайнем севере.

Поддержать вас в тонусе могут свежавыжатые соки и фреши. Они несут в себе больше жизненной силы, чем просто овощи и фрукты. Помните, что фреши – это не та ерунда, которую продают в бутылках и коробках в супермаркетах. Все эти фабричные «продукты» – это мертвое пюре из убитых овощей и сахара. Это псевдопища, эрзац, заменитель, который не несет никакой пользы, а только поглощает у вас энергию на переработку себя.



В употреблении настоящих соков и фрешей есть один нюанс: выпив стакан такого напитка, необходимо сделать какие-нибудь физические упражнения. Хотя бы из той же йоги. Дело в том, что в напитке содержится много углеводов, которые наносят хороший удар по поджелудочной. Бездумно пьют соки только «диванные атлеты». В результате они добиваются только раздражения желудка и схода эмали на зубах. Когда же вы компенсируете употребление фреша упражнениями, это усиливает защитные механизмы, и поджелудочная железа не так «напрягается». Таким образом, если вы точно знаете, что выполните комплекс упражнений, можете пить не стаканчик, а сколько хотите.

Интересные свежавыжатые соки, помимо стандартных овощей и фруктов, получаются, к примеру, из болгарского перца, из настоящих красных помидоров. Очень полезен сок из тыквы, моркови и яблока. Можно туда еще и сельдерея добавить.

Обычная соковыжималка позволяет получить где-то 40% сока из мягкого овоща, а из твердого еще меньше. Есть дорогие аппараты, которые добывают до 95% сока, а из косточек винограда, клубники, киви или других фруктов выдавливают еще и масло. То есть отжим практически полный. Такой агрегат стоит около полутора тысяч долларов (например, Angel Juicer).

Полученные соки и фреша лучше не разводить, но пить при этом мелкими глоточками, настраиваясь на то, что вы поглощаете здоровье. Можно жевать. Если же у вас не очень крепкая эмаль зубов, используйте соломинку. Как кофе и чай оставляют налет, так соки атакуют зубы фруктовыми кислотами, и трубочка позволяет снизить такой эффект.

По приносимой пользе два стакана свежавыжатого сока аналогичны двум килограммам пережеванных плодов. Проблема в том, что очень мало людей правильно пережевывают пищу, а усвояемость у каждого продукта своя. Часто мы едим на скорую руку, большими кусками, а они не так хорошо всасываются. Сок же – это уже готовая экстракция, которую тело потребляет очень быстро, питая каждую клетку.

Также как и с соками, ягоды и варенье из них – это очень разные вещи. В последнем случае это такая же ерунда, что и сок в коробках. А вот замороженные ягоды – это уже более интересная штука. Из них здорово делать коктейли в блендере на основе кефира или ряженки. По сути это здоровый аналог белково-углеводных коктейлей, которые пьют бодибилдеры. Любые замороженные ягоды, будь то клубника,

www.rubulat.ru

смородина или малина, прекрасно сочетаются с ряженкой. Если вам коктейль кажется слишком кислым, лучше добавьте меда, нежели сахар. А лучше мед есть вприкуску.

Отдельно стоит упомянуть о сахаре. Это вообще сомнительное вещество. Он относится к стимуляторам, на которые человек легко подсаживается и потом всю жизнь считает, что без этого никак – равно как и сигареты, кофе, чай... Кстати, настоящий необработанный табак очень заборист в плане воздействия на психику. Поэтому в промышленных масштабах его специально обрабатывают, чтобы людям крышу не сносило. Сахар тоже очень здорово меняет мировосприятие, просто мы перестаем это замечать, привыкая к регулярному потреблению. **Если же вы хотя бы неделю попробуете прожить без рафинированных углеводов, конфет, шоколада, а потом рассосете под языком один кубик сахара, то сразу ощутите, как пошел «вброс» – обострится зрение и слух, мозг включится в работу.** И если вам нужно будет проделать какую-то творческую работу, одного кусочка сахара будет достаточно, чтобы вас понесло. В обычной жизни люди едят его слишком много, и этот эффект теряется.

То же самое с другими стимуляторами, как чай или кофе. Китайская пропаганда гласит: если вы выпиваете хотя бы литр пу-эра в день, то продлеваете жизнь на столько-то. На самом деле, это миф, созданный для поддержки китайской экономики. Чай повышает внутричерепное давление, и мы вроде как лучше начинаем соображать. Хотя вместо того, чтобы повышать давление и тем самым повышать риск инсульта, разумнее развивать дополнительные сосуды в мозге.

Растворимый кофе – это полная ерунда. Если все-таки хотите нормально стимулироваться, берите молотый кофе. **Страдающим повышенным давлением кофе и чай вообще противопоказаны. Чуть мягче воздействует парагвайский чай мате.** Чтобы он хорошо экстрагировался, листья необходимо замочить хотя бы за полчаса до приема в воде. Сами парагвайцы сыпят не так, как наши, чайную ложку, а сразу полчайника. Заливайте водой на два пальца выше листьев, ждите, пока она впитается, а затем уже доливайте водой, разогретой до 80 градусов. Сейчас многие чайники делают с рычажком, который позволяет ограничить подогрев воды не до кипящего состояния, а именно до 80 градусов. Это полезнее.

Продукты в магазинах продаются в пластиковых упаковках. Существует такое понятие, как вещества-пластификаторы – это то, что заставляет упаковки гнуться. У пластификаторов есть одна интересная особенность – они повышают у человека порог

насыщения, то есть мы начинаем есть или пить больше, чем требуется. Думаю, о вреде переедания не стоит распространяться отдельно. Таким образом, если у вас есть выбор, купить ли зелени в пластиковой упаковке или в бумажной (либо вовсе без пакетика), остановитесь на втором варианте.

Бывают овощи и фрукты в вакуумной упаковке. В ней часто присутствует особый газ, который также впитывается под кожицу овоща и потом заставляет нас есть больше. Наконец, третья вещь, которая подавляет нормальное чувство голода, – это консерванты и всяческие ароматизаторы, идентичные натуральным. То же относится к сахару и соли. Хотя есть точка зрения, что соль в определенных количествах нужна для нормального процесса возбуждения и расслабления в клетках.

Так или иначе, ешьте больше зелени. Если часто употребляете мясо, готовьте только свежее, купленное на рынке. Рыба полезнее. Морская рыба считается более полезной, чем речная. Если вы не вегетарианец, здорово есть внутренние органы животных – например, куриные сердца. Бывает, продаются легкие животных. В них содержится вещество, которое хорошо влияет на поджелудочную железу, и это особенно актуально для тех, кто ею страдает.

Существует еще такая тема, как запор или, наоборот, диарея путешественника. Бывает, что вы попали в другой климат, как правило, в южную страну. Выпили местной воды из крана – и понеслось... Обычно это объясняют тем, что, мол, страна дикая – и микробы такие же. Также считается, что в Москве самая лучшая система водоочистных сооружений в мире. Она убивает все 😊. **Чтобы избежать расстройства кишечника в путешествии, в дороге хорошо поголодать.** Все равно вас в самолете кормят не едой, а имитацией. В аэропортах тоже нормальной пищи не найти. Так что лучше воздержаться, и это будет полезный тренирующий стресс. В этом случае по приезде вы не заболаете.

Если с силой воли у вас проблемы и вы не можете поголодать, тогда есть более легкий способ: прибыв в место назначения, попейте не воду, а крепкий зеленый чай. При этом чем более дешевым он будет, тем лучше. Видите в какой-нибудь лавке траву, берете всю пачку и бухаете ее в чайник. Завариваете местной водой и пьете. Зеленый чай обладает свойствами антисептика. Он тоже убивает микробов, если вы в них верите, и помогает включиться в местный климат.

То же самое касается запоров путешественника. Часто они возникают от того, что в самолете человек что-то ест. На высоте же стимулируется газообразование в кишечнике. Так что лучше воздержаться от пищи.

Кроме того, **в полете полезно шевелить ногами, иначе застаивается кровь в глубоких венах голени и появляется риск того, что возникнет тромб и пойдет по сосудам не туда, куда надо, – в мозг или легкое.** И все, привет, мгновенная смерть. Если же вы просто пальцами ног шевелите, кровь нормально прокачивается по сосудам.

Дополнительные материалы по здоровому питанию Вы найдете здесь

<http://www.rubulat.ru/superzdorovie> Читайте и применяйте на здоровье!



КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ?



Что касается воды – мы с вами живем в счастливом городе. Мы можем поливать себя водой из крана и не думаем, что завтра ее отрубят или что она грязная и желтая. А есть всякие африканские и азиатские страны, где с водой большие проблемы. Путешественникам настоятельно рекомендуют покупать ее только в запечатанных бутылках, даже в ресторанах. Во Франции есть другая штука: «Перье» поставляет свои настоящие бутылки с настоящей водой в гостиницы, отели в ящиках. И отель обязан сдать поставщику ровно столько же ящиков пустых бутылок. Это делается для контроля, чтобы в оригинальное стекло не заливали потом неоригинальную воду.

Воду лучше пить:

- *из бутылок,*
- *структурированную,*
- *ионизированную.*

Зарядить воду можно, бросив в нее серебряную ложку или какое-то другое изделие из этого металла. Также некоторые используют шунгит – минерал, который в Карелии партизаны добывали во время войны и настаивали на нем болотную воду, чтобы ее можно было пить и не болеть. Сегодня шунгит продается во всяких парамедицинских аптеках, «Лавки Жизни» и прочее. Его рекомендуется иногда промывать. У меня минерал лежит в 5-литровой бутылки, я натолкал его через горлышко. После того, как

бутылка несколько раз опорожняется, я заливаю ее водой из-под крана, разрезаю и промываю шунгит руками. Также можно класть в воду кварц.

Отдельная тема – это талая вода. Существует две технологии, одна быстрая, другая медленная.

Первая такова: возьмите емкость (только не стеклянную, иначе она может лопнуть), налейте в нее чистой воды из-под фильтра или из бутылочки и поставьте в морозилку. Дождитесь, пока на поверхности не начнет образовываться льдина. Выньте ее и выбросьте, а остальное можно пить. Считается, что всякие **вредные вещества, соли тяжелых металлов и прочее подобное выступает связующим агентом при образовании кристаллической решетки льда**. Таким образом, первые льдинки образуются именно вокруг вредных веществ. А когда вы лед выбросили, у вас остается только самое полезное.

Вторая технология состоит в следующем: вы замораживаете вообще все до дна. Потом достаете, лед начинает таять. Когда в середине емкости остается только этакий мини-айсберг, его выбрасываете, а остальное пьете.

Чтобы «приготовить» хорошую талую воду, в идеале ее еще необходимо зарядить собственными силами. На пальцах расскажу, что я делал, когда прокачивал внутренние силы. Вы можете это повторить. Берете любые семечки. Например, овес, который часто продают для последующего проращивания. Но можно взять и любые другие семена, которые способны прорасти. Берете блюдечко или крышечки от банок. Туда сыплете несколько зерен. Дальше проводите ужасный, но очень показательный эксперимент. В каждом блюдечке примерно поровну семян. И примерно поровну вы заливаете их водой и оставляете в одинаково освещенном месте. Но при этом воду в одном блюдце вы заряжаете «Добром» (я сильно упрощаю, но смысл ясен – можно, к примеру, держать руку над ней минуты три, представляя, что излучаете положительную энергию), чтобы зерна выросли пышными, здоровым и красивыми. Другую группу зернышек заряжаете, представляя, что выдыхаете на нее все свои болезни. А третью группу просто поливаете нейтральной водой. Разница в росте будет очевидна. Это доказывает, что вода запоминает посыл. Правильно работая с водой, можно убрать седину из волос. Можно омыwać лицо, и оно станет моложе. Можно принимать эту воду внутрь, и она будет лечить ваш желудочно-кишечный тракт.

СМЫСЛ И СПОСОБЫ ГОЛОДАНИЯ

Существует два типа голодания:

- *сухое – когда ничего не ешь и не пьешь,*
- *мокрое – когда ничего не ешь, но пьешь только воду.*

Все остальное, когда пьешь, например, йогурты – это уже диета.

Для чего мы голодаем? Для того, чтобы обеспечить себе полезный стресс. Чтобы в организме появились силы, которые обычно он глупо тратит. Пищеварение, на самом деле, съедает массу энергии. А пока мы не едим, энергия, которая не тратится на пищеварение, может пойти на что-то другое. К примеру, на пережигание каких-то ненужных внутренних резервов. Человек носит на себе балласт – соединительные ткани и жиры. Он не ест, не пьет, а воду-то надо брать откуда-то. И организм начинает жиры сжигать.

Начинается липолиз – процесс, в результате которого из резервов тела вырабатывается вода. В соединительной ткани мы тоже носим массу всяких вредных веществ, которые вычищаются в процессе сухого голодания. Если же говорить о примитивных целях, то **можно голодать, чтобы очень быстро вылечить простуду, грипп или еще что-то.**

Длительное голодание можно практиковать, чтобы избавиться от тяжелого заболевания, ускорить восстановление тканей при переломе и других травмах. Несмотря на мифы а-ля «ешь кашку, а то слабым будешь», при воздержании от пищи исцеление происходит гораздо быстрее.

Сутки сухого голодания засчитываются за трое мокрого. Трое суток сухого – как девять мокрого. Но даже эти трое суток – тяжелый период для неподготовленного человека. Люди голодают для усиления иммунитета. Если ты здоров, это своеобразная прививка антител. Я однажды голодал для того, чтобы понять, что могу зимой ходить раздетым и вообще не заболеть. Еще и мороженое есть потом в мороз.



Следующая цель голодания – очищение вкусовых рецепторов. После воздержания ты реально понимаешь, почему фреш лучше чем сок, а морская рыба вкуснее, чем речная. Это очень классное ощущение. Зрение, слух, обоняние обостряются.

Также голодать можно, чтобы бросить какую-то вредную привычку. Хотите отказаться от постоянного поедания шоколада? Перестаньте на время есть вообще. Сначала вас начнет «штырить» и «колбасить», начнут мерещиться бисквиты, но потом это пройдет, и зависимость от конкретных продуктов исчезнет. Кстати, почему бодибилдеры едят очень много? Потому что большая часть продуктов у них не усваивается. А если вы поголодали, то потом усваивается все на 100%. Даже в природе можно заметить, что заболевшие животные некоторое время не питаются и благодаря этому быстрее выздоравливают.

Во время голодания организм сжигает жир, который он считает лишним. Но на самом деле, таким образом можно не только сбросить вес. Но и набрать. При отказе от пищи на определенный период происходит замещение пассивного тела (жировой ткани) активным (мышечным). В результате становишься более гибким, возрастает скорость реакции, чувственного восприятия и тонкой сенсорики. Люди становятся более адаптивными.

Многие концентрируются на том, как начать голодать, хотя наиболее важен именно корректный выход из процедуры. Но мы все-таки рассмотрим процесс по порядку. Как же входить в голодание? Принцип таков, что вы последовательно убираете тяжелые жесткие виды пищи, потом менее тяжелые, а потом и все остальные. Допустим, вы собираетесь попробовать сухое односуточное голодание и планируете войти в голод с пятницы. Вначале вы убираете животный белок во вторник. В среду перестаете есть мясо и рыбу. На следующий день исключаете из рациона молочные продукты, растительный белок – сою и орехи. Кашки можно убрать в этот же день. Остаются овощи и фрукты. Потом убираете и овощи. Остаются только фрукты, соки и травки. Потом и травкам приходит конец. Где-нибудь в шесть или восемь вечера в пятницу у вас легкий ужин. Или просто пьете сок или едите пюре. И все. С 20.00 вы ничего не кушаете и не пьете. И в субботу тоже ничего. Если вас хватает до воскресенья, до солнечного восхода, это хороший момент для выхода. Рассвет – это момент естественной активизации всех сил. Вы на восходе можете проделать такую штуку, как пробуждение слюны. Бывает, при голодании у человека закупориваются поры на небе, на языке. И если сразу начать есть на выходе, то вкуса не будет. Если это имеет место быть, лучше провести активизацию вкусовых и слюноотделительных

рецепторов. Для этого достаточно просто пожевать лимонную корку и выплюнуть, не сглатывая сок. Лимон раздражает слизистую и открывает поры во рту. Можно пожевать и черный хлеб с солью – тоже не глотая. Лимон в данном случае выступает как раздражитель, а хлеб как абсорбент, забирающий на себя слизь. Если голодание было сухим, выход хорошо начинать с воды, травяного чая или фреша: выпили стаканчик, подождали полчаса, если еще хочется пить – можете еще.

С обеда или со следующего дня вы уже едите овощи. Потом добавляете каши. Далее орехи и молоко. Затем уже рыбу, морепродукты, мясо. Это медленный вход и выход.

Можно делать экстренное голодание, например, когда вы чем-то отравились или чувствуете, что заболеваете. Оно выражается в более резких переходах – просто берете и перестаете есть насколько хватит. Но выход потом все равно желательно делать плавный и поэтапный.

Где-то раз в сезон или в год лучше, конечно, проводить более длительное голодание – на два-три дня и дольше. Это очень здорово чистит человека. Но для этого недостаточно выходных. Необходимо выехать куда-нибудь за пределы социума, остаться наедине с собой, потому что жизнь в обществе очень мешает голодать.

Наиболее частые ошибки, которые совершаются при голодании, – это принятие сразу большой порции пищи после окончания воздержания, а также принятие пищи, когда не чувствуется голод. Все это – удар по организму. Многие люди начинают думать: «Ну как же, время обеда, надо поесть», – даже если не хочется. Это ошибка. Уменьшенная потребность в еде после голодания – это нормально.

Перед сном есть тоже неправильно, потому что желудок работает в это время медленно. Если сразу уснуть после приема пищи, пища в желудке будет просто гнить. Единственное исключение, особенно при выходе из сухого голодания, – это выпить перед сном немного кислого молока, так как оно усваивается нормально и долго не бродит, так как уже кислое.

И третья ошибка – съесть то, что для чего еще не пришло время. Приведу пример: один из моих знакомых голодал 7 дней всухую. Настало время выходить. К нему пришли друзья, весьма далекие от темы здорового образа жизни и уговорили отметить выход и сделать глоток водки. Он выпил и заработал себе язву желудка.

Выход лучше максимально растянуть по времени. Именно на этом этапе нужна сила воли, а не в процессе отказа от пищи, как может показаться.

Сразу пробежимся по мифам: говорят, что больше трех суток человек не может обходиться без воды. Чушь! Это из той же оперы, что и обязанность болеть гриппом трижды в год. Социальный гипноз. В учебниках по биологии за девятый класс все прочитали, что через три дня без еды человек умирает, и сразу приготовились в такой же участи.

В голодании существует также понятие кризов. Они могут проявляться как приступы слабости, головной боли, высыпаний на коже. Как правило, криз длится несколько часов, а потом проходит.

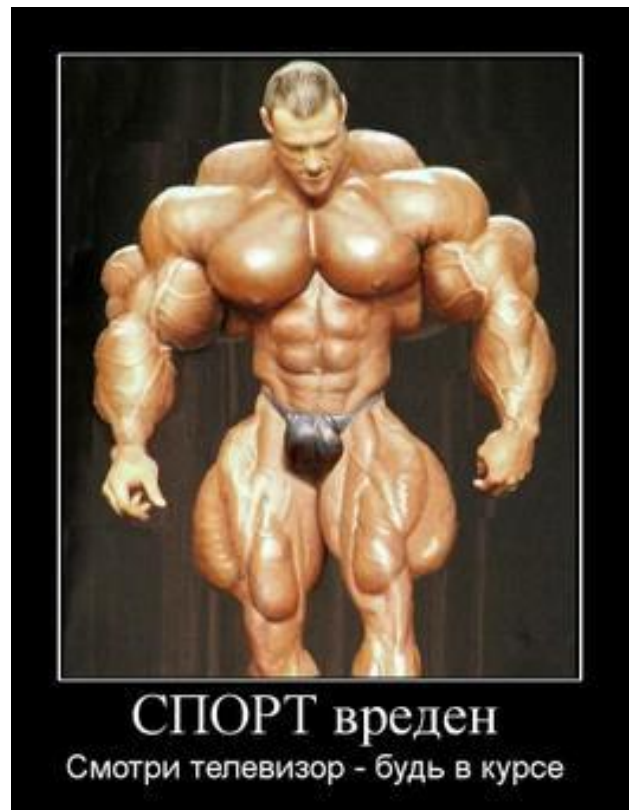
Интересно, что при длительном голодании у человека очищаются зубы, восстанавливается цвет эмали. Происходит естественное отбеливание. Также уходит желтизна из белков глаз. Еще один эффект – так называемый «географический язык», когда на нем возникают пятна. Это признак того, что очищаются внутренние органы, за каждый из которых отвечает определенный участок на языке. Надо помнить, что **любая часть нашего организма является голограммой всего остального тела**. Мы являемся многократной голограммой самих себя из-за того, что зародыш развивается по спирали. Когда-то он был одной клеткой, потом начал разворачиваться, но генетическая память о единстве осталась.

Отдельно стоит упомянуть, такую практику, как сыроедение. В наших условиях для многих людей это зло. Мы живем в полярном климате, у нас мало солнца, и мы вынуждены получать огонь, первоэлемент из пищи, в том числе термально обработанной. Сыроедение же пришло к нам из южных стран, где такой потребности нет.

Каковы противопоказания к голоданию? Не стоит заниматься им, если у вас гастрит, проблемы с поджелудочной железой. Если вы считаете себя болезненным человеком, сначала посетите центр традиционной медицины, сделайте анализы и посмотрите на реальную картину.

НЕ ВСЯКИЙ СПОРТ ПОЛЕЗЕН

Есть популярные виды спорта, есть не очень, а есть откровенно сомнительные. К последним я бы отнес бокс. Имею в виду не тренировки в фитнес-центре, когда вы прыгаете вокруг груши и молотите ее, а реальные бои на ринге. Тяжелая атлетика также больше вредна, чем полезна, потому что внешний вес, который человек толкает или поднимает, сплющивает его скелет, воздействуя сверху на межпозвоночные диски и раздавливая суставные хрящи. Кроме того, такие упражнения вызывают постоянный подъем артериального давления аналогично регулярному употреблению алкоголя, чая, кофе и никотина. Чем чревато повышенное давление? Каждый сосуд – это



своеобразный маленький шланг. Если его все время накачивать, то в какой-то момент он может лопнуть. Существует статистика продолжительности жизни у спортсменов-профессионалов из разных видов спорта. **Быстрее всех умирают контактные единоборцы, особенно боксеры.** Средний срок жизни боксера – 59 лет. Мохаммеда Али видели в таком возрасте? Трясущийся человек, страдающий болезнью Паркинсона, который никак не мог несчастный факел дотащить на Олимпиаде. Зрелище жалкое и печальное. А когда-то он был чемпионом из чемпионов. С Брюсом Ли мечтал сразиться. Но иногда получал в голову. И это вызвало расстройство координации движений. Часто у боксеров развивается эпилепсия, потому что от ударов в мозге образуются рубцы, нарушаются нейронные связи. Во время приступа человек снова бьется головой об пол – и все это идет по замкнутому кругу. Я знаю ветерана спецназа, контактного бойца, который побеждает всех, но когда с ним говоришь, он может на середине фразы забыть, о чем шла речь. Потому что в свое время наполчал в голову ударов.

Тяжелая атлетика в той статистике на втором месте. Ее представители доживают до 60 лет. Сумоисты-профессионалы живут еще меньше. Так что все это откровенно вредные виды спорта.

Что касается легкой атлетики, а особенно бега, то здесь крайне важно правильно подойти к делу. Многие любят просто устраивать пробежки в дешевых кроссовках по асфальтовым дорожкам. В результате каждый шаг разрушает стопу, колени, позвоночник, череп. Каждый шаг вызывает прилив крови к венам ног и прямой кишки. **Бегун зарабатывает варикоз и геморрой, опущение внутренних органов.** Я довольно долго бегал, а потом примерно столько же избавлялся от проблем с коленом и сухожилием трицепса.

Какими должны быть беговые кроссовки? Один из показателей – гибкость. Если взять его за носок, подошва должна без проблем согнуться на 90 градусов по отношению к каблучку. Если так не получается, а продавец продолжает уверять вас, что это спортивная обувь, он вас обманывает. Также подошва должна быть из мягкого пластика, а не каменной пластмассы. Чтобы проверить это, достаточно надавить на нее пальцем. Свод стопы в спортивной обуви должен подшнуровываться, фиксироваться. Болтаться нога в кроссовке не должна, иначе он не беговой. И в принципе, те, кто бегает регулярно и много (от трех раз в неделю и чаще), считают, что через полгода спортивную обувь, даже если она не стоптана в хлам, следует выбросить. У нее изнашивается протектор, подошва перестает амортизировать.

Бегать лучше на природе или хотя бы в парке. Если делать это просто на городских улицах, вы больше надышитесь выхлопных газов, чем оздоровитесь. Тренажер с беговой дорожкой – это не то. Важно, чтобы во время маршрута менялась картинка вокруг и мозг активизировался.

Бежать лучше по земле. Если есть возможность, сворачивайте на цветочки, на газоны. Здоровье дороже, чем чужой газон 😊. И свое колено стоит дороже, чем какой-то цветочек.



Если нет возможности бегать на неделе, бегайте на выходных, выезжая куда-нибудь на дачу.

В правильной технике бега много нюансов, но главный таков: интенсивно прыгая вверх и вниз в процессе, человек неправильно амортизирует нагрузку шага, и вся затая оказывается неэффективной. Лучше бежать так, чтобы центр тяжести у вас был на одном уровне и при этом корпус «не колбасило» из стороны в сторону.

Плавание более полезно в том плане, что оно в организме не разрушает ничего. В воде действительно очень сложно травмироваться.



ПРАВИЛЬНЫЙ СОН

Считается, что хороший сон действительно после секса. А на полный желудок плохой. Хорошо также, если перед тем как ложиться, вы как-то релаксировали – погуляли, расслабились, сходили в баню, на массаж. Кому-то помогает заснуть книга или кино, причем некоторые нормально засыпают даже после фильма ужасов. Потому что мозгу важно постоянно получать новые ощущения. Мы так устроены.

Один из секретов для хорошего засыпания – сделать для себя психологическую привязку к постели как месту исключительно для секса и сна. То есть четко уяснить для себя, что больше вы там ничем не занимаетесь – не читаете, не едите, не смотрите фильмы и так далее.

Что касается нормальной продолжительности сна, ее не существует. Я проработал год на кафедре сомнологии и понял раз и навсегда, что фразы типа «человеку нужно спать столько-то часов в сутки» – та же социальная пропаганда. Просто кто-то однажды брякнул, а остальные повторяют. На самом деле, схем сна существует множество, и каждый волен подбирать для себя наиболее удобную. Есть люди, у которых график постоянно смещается. Сегодня заснул в 20.00, потом в 00.00, потом в 3.00. Затем не спит сутки – и снова возвращается в цикл. Бывает, не спится – ну и нормально. К примеру, если я несколько дней хорошо посплю, то потом могу столько же и не поспать. Тем более что для компенсации недостатков сна можно использовать дыхательные упражнения, которых мы коснемся ниже.

После таких упражнений ваше тело уже без особых усилий сможет оставаться прямым. Комплекс можно сделать 12 раз, а можно сколько угодно, это пойдет только на пользу.

Сугубо для «верующих» людей могу еще посоветовать такую игрушку, которая называется Powering Balance. Это браслет, который надевается на руку и, как считается, помогает удерживать баланс. Его можно довольно просто купить, заказав через интернет. У нас стоит вдвое больше, чем в мире, но все равно это вполне посильные деньги, порядка 60 долларов. Считается, что голограмма внутри браслета усиливает чувство равновесия при занятиях досковыми видами спорта, лыжами, бегом, какой-то гимнастикой, боевыми искусствами... Человек чувствует себя более

www.rubulat.ru

осознанно, что ли. Я как-то взял эту штуку с собой в Венесуэлу и, когда тренировался на доске, надел. Смотрю – туземцы смеются. Спрашиваю: «Что такое?» – а они отвечают: «Это не ты делаешь, а твой Power Balance!».

Возможно, это действует просто как плацебо. Тем не менее, браслет хорош тем, что во время тренировки можно отслеживать, как тело реагирует на нагрузку, особенно большую. Человек может быть уверен, что у него все получится, но его тело будет другого мнения, и браслет просигнализирует об этом.



Все спят сладким сном
а неудачники считают овец

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ

Жил когда-то давно в Китае крестьянин при одном императоре. Потом император умер, а крестьянин продолжил жить уже при другом. Тот тоже умер, а крестьянин – нет. Третий скончался – а крестьянин жив. Наконец, четвертый, видя это, позвал того к себе со всем семейством и стал расспрашивать. Крестьянину на тот момент было 108 лет, его жене 98, сыну 80... «Поведай мне, небесно рожденный, – говорит правитель, – в чем твой секрет? А то секир башка будет».

А крестьянин отвечает: «О великий, о лучезарный! Каждую новую луну я прогреваю точку ста болезней и еще три дополнительных». Император спрашивает, что это за точки такие, и ему их показали.

Эта легенда рассказывает о точках, которые уже известны сегодня не только восточной медицине, и мы рассмотрим их ниже. В рамках оздоровительных практик можно по-разному воздействовать на них: греть полынными сигарами, массировать, продавливать каким-либо предметом и так далее. Точки здорово повышают уровень защитных сил организма. Кстати, у японских «коммандос» в годы Второй мировой войны были с собой три иголки как раз для стимуляции этих точек. И некоторые бойцы вполне успешно воевали за императора до 90-х годов.

Точка ста болезней, помимо стимуляции иммунитета, помогает при проблемах с желудком, болями в животе, отравлениях, язве. Она же используется в психотехниках восточных школ для психорегуляции, потому что считается, что она дарует спокойствие. Если «подышать» (по тому же принципу, что и при противодействии сквозняку) через нее или просто ее пораздражать, то уменьшается беспокойство, сходит на нет истерика, паника. Человек возвращается к нейтральной точке. Японские ниндзя также ее любили.

Есть два способа определения местоположения этой точки, цзу-сан-ли. Оба работают, когда вы сидите на стуле или на полу и ноги согнуты под 90 градусов.

Первый способ: середина ладони кладется на коленную чашечку, и пальцы направляются по направлению к оси голени.



Вы почувствуете мизинцем, как там шевелится мышца. Это и есть точка.

Второй способ – с другой рукой.



Левая рука кладется под правую коленную чашечку. Здесь важно уже не съехать ни туда, ни сюда. Первые фаланги пальцев должны быть на бугристости большой берцовой кости. Тогда мизинец покажет туда, куда надо.

Все точки парные, они располагаются с двух сторон.

Вторая точка, сан-инь-цзяо, расположена следующим образом:



Сразу над стопой вы можете нащупать две косточки, одна внутренняя, другая наружная. Если на верхушку внутренней лодыжки положить мизинец, то указательный палец, который ляжет на внутренний край большой берцовой кости, покажет на точку. Можно и вот так накрест положить.



Вы работаете с самой болезненной зоной, внутренним краем кости. Для чего нужна эта точка? Она отвечает за сексуальную сферу и мочевыводящие пути. Дополнительно

www.rubulat.ru

может быть использована женщинами для облегчения, если месячные протекают так, что ложишься и помирай. Она же отвечает вообще за таз и может помочь при болях в пояснице.

Третья точка, хе-гу, используется, помимо стимуляции защитных сил, для лечения всего, что выше соска, то есть зоны половины грудной клетки и головы.



Причем с головой такая штука: точка отвечает за противоположную сторону головы. Если болит зуб справа, массаж левой точки снижает боль. Как найти ее? Большой палец подводится к указательному, и появляется такой «пупыр». Вы его клещами захватываете и находите в середине точку. Если ощущений никаких нет, это плохо, значит, тело молчит, канал забит, и точку необходимо массировать, чтобы разбудить. Она также классно работает для лечения насморка, ангины.

Существуют разные методики работы с точками: можно вставить иглу, конус, массировать или греть полынной сигарой. Обычными сигаретами нельзя. Причем массировать вы можете как жестко, так и просто поставить пальцы и постараться почувствовать, как ткань отвечает вам.

Наконец, с последней точкой, гао-хуан, придется помучиться. Она находится между четвертым и пятым грудными позвонками. Если положить руку на позвоночник, на четыре пальца в сторону, средний палец покажет, где она. В учении о точках есть понятие цунь – это мера, равная четырем пальцам. Причем не вашим, а того человека, которому делается массаж. Как вычислить четвертый и пятые грудные позвонки? Сначала необходимо найти 6-й и 7-й шейные. Потому что первый грудной именно там, где седьмой шейный. Если немного поиграть головой вперед-назад, то седьмой позвонок выступит.



Исключение – если человек долго занимался борьбой, бодибилдингом, делал борцовский мост или штангу клал, у него здесь будет выступать шестой. А дальше все

просто: поставили палец на седьмой и по выступающим другим позвонкам отсчитайте четвертый и пятый грудной. Примерно здесь это место.



Можно массировать локтем, можно сигарой погреть. Эта точка насыщает кровью сердце.

Как именно массировать? Есть разные мнения. Кто-то утверждает, что необходимо делать столько круговых движений в одну и другую сторону, сколько вам лет. Кто-то – что 12, 18 или 32 движения туда и обратно. А есть схема, согласно которой эта цифра определяется просто интуитивно.

Мой опыт работы с этими точками таков: в какой-то момент я обнаружил, что у меня горит тело. Я начал осматривать себя и обнаружил, что бородавки, покраснели и жгутся. Жгло несколько дней, словно возникли языки пламени вокруг каждой. А потом они пропали. Ничего не осталось. Видимо, организм собрался с силами и избавился от чего-то, что ему мешало.

Работать с точками можно в транспорте, в пробке, в лифте, в офисе. Это незаметно и не выглядит, как какие-то ритуальные пляски, в отличие от йоги. Причем можете одновременно обе половины тела обрабатывать.

Если вам не хватает терпения или времени заниматься всеми, достаточно точки ста болезней – она считается самой сильной.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАСКРЫТИЯ КРОВЯНОГО РУСЛА

В нашем теле есть крупные артерии и вены, а есть мелкие сосуды. Именно они доносят кровь до мозга, сердца, позвонков, других органов.

Эритроциты – это кровяные тельца, которые тащат кислород в ткани. Они могут быть и более гибкими, и менее, как человек. Когда просвет сосудов сужается, потому что человек живет в стрессе, выделяется адреналин, и организм не знает, куда его скинуть. Бывает, на работе наорали, дома не лады, кризис финансовый... А эритроциты хуже достигают места назначения. Периферические ткани начинают голодать. У некоторых людей, страдающих этим, можно заметить синий кончик носа, такие же кончики пальцев. В результате такого голодания тканей у большинства людей медленно заживают раны, не срастаются кости при травмах. Как известно из курсов Красного креста, если человек получил травму и ему наложили жгут, в повязку необходимо также поместить записку с указанием времени, когда она была сделана. Считается, что больше двух часов в теплое время года держать жгут нельзя, иначе начнется некроз тканей. На самом деле, у преобладающего количества людей некроз начинается уже через полчаса – именно из-за недостаточной гибкости эритроцитов. Это как раз типичный пример того, что микроциркуляторное русло не работает и кровь по альтернативным путям до него не бежит. Это плохо и сразу грозит смертью при попадании тромба в легкое, сердце, мозг. Если же альтернативные пути более развиты, человек не только имеет гораздо больше шансов выжить, но и интенсивнее восстанавливается.

Альтернативное кровообращение важно развивать, чтобы у вас быстро зарастали раны. У меня есть программа «Минус 12 лет с Маматовым», там я более подробно рассказываю об этом.

А сейчас перейдем к упражнениям. Устройтесь так, чтобы вам было удобно – примите любое положение. Сосредоточьте внимание на кончике указательного пальца любой из рук. Можете еще и смотреть на него, это тоже помогает, потому что взгляд привлекает внимание. Представьте, что на кончике пальца у вас бьется маленькое сердце. Если услышите, как бьется реальное сердце, то можете сначала представить, а потом почувствовать, как пульсовая волна и кровь вместе с ней прогоняется из сердца

в кончик пальца, и там тоже раздается удар. Можно представлять, что там тлеет уголек. Кто делал какие-то энергетические практики, можете представить, что палец на вдохе распухает, на выдохе снова возвращается к обычному размеру. Помогает, если палец соединить с другим, например, большим. Или представьте прямо выдох и вдох через палец. Если это делать сосредоточенно, то пульс там появится. Кстати, хорошо проделывать такие штуки в бане – там только и делай, управляй пульсацией.

Далее вы можете вызывать пульс в другом пальце. Лучше брать средний, потому что большой чуть хуже осознается. Схема та же: проводите удар из сердца в палец или представляете, что там бьется сердечко или тлеет уголек. И когда он появляется, вы начинаете этому пульсу придавать объем. Понимаете, что там не просто нечто мелкое дергается, а что-то, имеющее определенный размер. Может быть, оно разрастается. Если вы смотрите на палец, можно добиться такого измененного состояния сознания, что будет казаться, будто с каждым ударом пульса палец опухает. Возникает иллюзия, как будто даже видно становится, аж сам удивляешься. Это просто смещение восприятия. Кто-то видит ауру. Далее придаете пульсу объем и сосредотачиваетесь на том, что он имеет какой-то цвет. Как правило, люди ассоциируют пульс с красным, желтым или оранжевым, хотя вы можете его делать каким угодно – зеленым, фиолетовым, в крапинку. Это тоже просто задействование дополнительных резервов мозга.

Затем почувствуйте его температуру. Тут можно поиграть – делать пульс более горячим или холодным. Кстати, холодным пульсом можно ушибленное место замораживать или больной зуб, или какой-то внутренний орган. Разумеется, потом его все равно надо будет лечить.

Можно представить, что пульс излучает свет.

Дальше вернитесь к предыдущему пальцу, продолжая держать этот. То есть вы уже сосредотачиваетесь на двух пульсах. Особенно легко это получается после тяжелых тренировок, когда кровь в теле хорошо разогнана.

Затем начните сливать два пульса в одно целое. Они целиком захватывают пальцы. Оба пальца начинают пульсировать. Если получилось, и вы почувствовали, какие они по объему, температуре, цвету и свету, можете переместить пульс в ладонь. Дальше – в лучезапястный сустав, в предплечье.

Считается, что, если работать с левой рукой, то выше локтя пульс забирать не надо, чтобы он не оказывал сомнительного воздействия на сердце. А с правой рукой можно прямо до плеча дойти. Человек, который начинает практиковать такие упражнения, гонять пульсовые волны по разным участкам тела, омолаживая лицо, щитовидную и вилочковую железы, сердце, внутренние органы, позвоночник, череп и мозг, суставы, – чувствует себя значительно лучше. Кстати, можно «засунуть» пульс в точки, о которых мы говорили выше.

Если вы поймали состояние, когда тело пульсирует, начинайте медленно перемещать пульс по телу. Где пульс – там идет интенсивная проработка тканей, оздоровление. Теперь вы можете сами вызвать пульс в какой-то больной зоне и стараться ее подлечить. Или, к примеру, вы занимались силовой подготовкой и можете пять раз подтянуться, а на шестой вас хватает только наполовину. Можете начать делать пульсовую гимнастику в широчайших мышцах спины, бицепсе, предплечье, а потом в какой-то момент подойдете к турнику и сделаете уже не пять, а, может, даже восемь раз, потому что ткани станут лучше снабжаться кровью.

Можно прорабатывать пульсом ту зону, которую вы хотите стимулировать, например, глаза, чтобы лучше видели, или уши, чтобы лучше слышали. Болит живот? Пропульсируйте его.

Очень здорово таким образом активизировать кончики пальцев рук и ног. Это точки связи с миром, вселенной.

Даже если у вас не получилось управлять пульсом с первого раза, пробуйте делать эту гимнастику по утрам, в ванне, после физической нагрузки. Постепенно вы научитесь контролировать то, что, с точки зрения официальной медицины, не поддается контролю и раскроете микроциркуляторное русло. Кстати, хорошо внушаемые люди добиваются даже того, что у них при управлении пульсацией по телу перемещается красное пятно, в зависимости от того, куда они направляют кровоток.

Что делать, если вы концентрируетесь-концентрируетесь, а пульс не перемещается никуда? Достаточно просто отпустить проблему и понаблюдать. Глядишь – он и поползет сам через какое-то время.

Возвращаясь к вопросам здоровья и общественного зомботрона. Главное для человека. Вставшего на путь создания Суперздоровья - осознанно отсекайте все негативные программы социальной пропаганды. Это должна быть своеобразная

«моральная диета». Отслеживайте негативные внушения в собственной речи, в медиа, в поведении окружающих. «Сосед заболел – а я не заболею, потому что мое тело получает стресс другим способом – более полезным. Ему некогда тратить силы на болезни».

Что-то должно происходить с нами, тренирующий стресс, если его не будет, организм сам заболеет, «для тренировки». Если вы не бегаєте, у вас будут, извините, сопля литься из носа – тут одно из двух. В качестве альтернативы советую вам еще раз босохождение по всему, по чему только можете: галька, холодный ручей, аппликатор Ляпко, угли, битое стекло... Кстати, последние два варианта еще и снимают невротичность, убирают страхи у человека.

Рассмотрим еще пару более экстремальных вариантов упражнений.



Садитесь на колени или как вам еще удобно. Можно даже на стуле сесть. Сохраняйте прямой позвоночник. Выполните какое-нибудь дыхательное упражнение, чтобы разогнать кровь. А затем сделайте не обычную задержку дыхания, а такую: сохраняя спину прямой, плечи раскрытыми, старайтесь закинуть голову как можно выше. Зубы сжаты. Если вы делаете это на хорошем вдохе и с гибкой шеей, то череп перекрывает отток крови из головы и приток свежей крови. Это хорошая тренировка для сосудов. Второй вариант: в максимальном наклоне головы вперед, когда отток перекрывается у передней поверхности через яремные вены. Первое упражнение больше действует на задний мозговой бассейн. Если это делать регулярно, то довольно быстро в мозге

образуются новые сосуды, активизируется коллатеральное кровообращение. Улучшается память, повышается ясность мышления.

У нас в черепе есть большое затылочное отверстие, из которого выходит спинной мозг. Однако к краям этого отверстия подвешивается не только оболочка спинного мозга, но и фасциальные волокна, которые тянутся к пищеварительному тракту, и другим внутренним органам, в том числе легкие. Запрокинув голову, вы все это тянете вверх, особенно когда зубы сжаты.

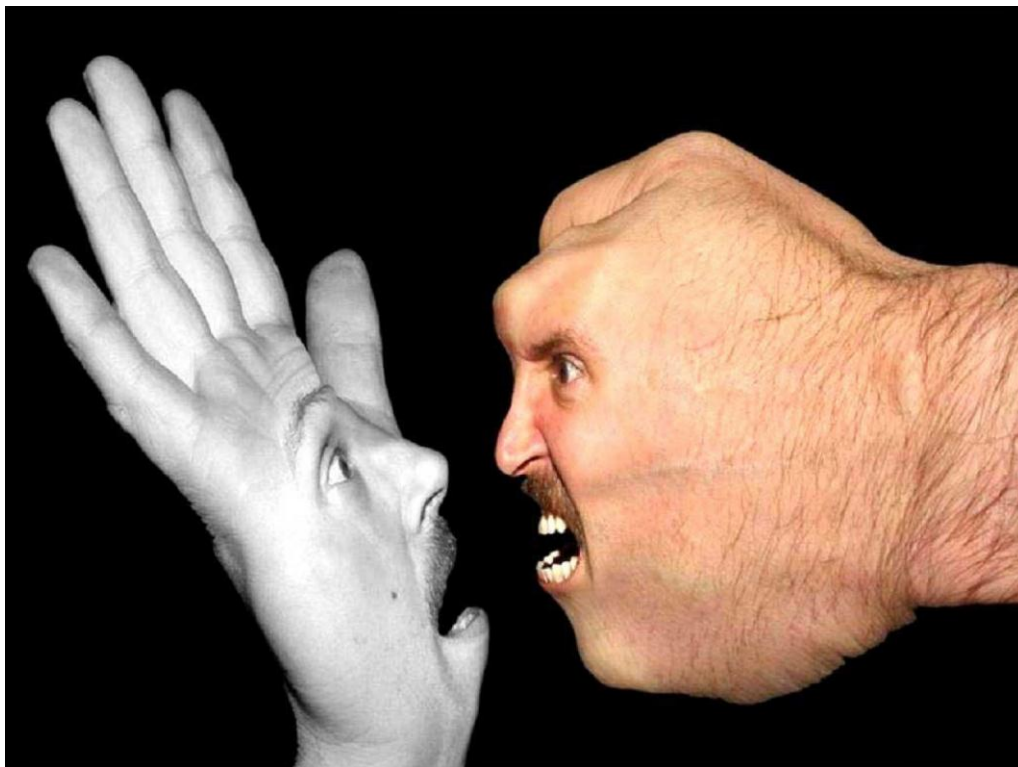
Главное – делать это осторожно, а то можно благополучно лишиться сознания. Причем такое упражнение можно выполнять с любой периодичностью, хоть раз в неделю, хоть каждый день.

Еще оздоравливающие упражнения здесь <http://www.rubulat.ru/superzdorovie>
Изучайте и внедряйте в практику!



КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

Эмоции у человека подобны языку колокола – нас то влево качнет, то вправо. С утра проснулся, вроде все хорошо, потом подумал, что на работу идти – все плохо. Выехал на Садовое, дорогая пустая – хорошо, потом подрезали – плохо. И так весь день из стороны в сторону. Настроение зависит от внешних явлений и событий. По такому принципу внешний мир вам наносит пинки, а вас, как мячик, кидает туда-сюда. Причем всегда, если сначала было слишком хорошо, то потом станет очень плохо. Эмоции не могут удержаться на одной стороне, и случается откат.



Постарайтесь сейчас вспомнить моменты, когда вы не были хозяевами сами себе, своему настроению, когда оно у вас менялось под воздействием внешних факторов. Если вы начнете отслеживать собственные эмоции, то сможете маятник качать уже осознанно: умерить амплитуду, перейти в нужное состояние, в том числе нейтральное. **Интенсивные эмоции пережигают человека. Они съедают много энергии и являются колоссальным стрессом.**

Существуют разные моменты слабости. Например, внушаемая – это когда ты уверен: если ходил с открытым горлом по морозу, обязательно заболеешь. Это типичный пример зомботрона. А есть и реальные моменты, когда вы на самом деле уязвимы, например, если после бани вы поймали сквозняк. Хотя какое-то время поголодаете, походите по снегу, будете прекрасно спать под открытым воздухом – и даже зимой на даче поставите кушетку и без угрозы для здоровья поспите под звездным небом.

Так или иначе, после интенсивных эмоций человек слаб и открыт, в том числе для чужих внушений. Вспоминайте: бывает, что дома поругались утром, а к вечеру больная голова или сопли из носа. Это можно транскрибировать как угодно. Можно представить, что внутренний ребенок обиделся на вас, и поэтому вы заболели. Китайцы, например, считают, что интенсивные эмоции вредят внутренним органам. Так, по их мнению, тоска угнетает печень, страх плох для почек, излишняя радость – для сердца. То есть **чрезмерные эмоции изнашивают человека, поэтому полезнее сохранять нейтральное состояние.**

Существует **специальная техника, позволяющая убрать излишние переживания.** Для начала акцентируем внимание на том, что каждая эмоция – это определенное выражение лица, рожа, или харя (это вполне литературное слово, обозначавшее когда-то маску). Действительно, от любого переживания лицо соответствующим образом меняется. На нем много мимических мышц, и нам кажется, что ничего не отражается, а на самом деле очень даже. И это плохо. Потому что момент, который вызвал, например, печаль, давно прошел, а мышцы застыли, и мы ходим в застывшей маске. Крайне важно уметь расслаблять мимические мышцы, чтобы снять излишний стресс. Ведь на то, чтобы создать и поддерживать определенную личину, уходит до 60% активности коры головного мозга. Таким образом, научившись снимать маску, вы освободите энергию, которую можно будет направить в более позитивное русло, например, на иммунитет.

Как же снять «харю»? Все просто. Сначала напрягитесь и естественным образом расслабьтесь.

Далее обхватите лицо ладонями и представьте, что под ними толстый слой глины.



Можно подвигать руками, пощупать эту «глину», ощутить, какая она мягкая и гибкая. После этого берете и снимаете ее с себя, словно настоящую маску. По сути, одновременно вы делаете себе легкий массаж.

Еще один способ – с помощью тепла, к примеру, когда вы держите в руке пиалу с горячим чаем, дуете на нее, и воздух отражается и начинает омыwać теплыми потоками лицо.



Эти потоки тоже отлично расслабляют мышцы, и маска эмоций сходит.

Многие уверены, что расслабиться и сбросить с себя груз лишних эмоций можно выпив или покурив. Но крепкий алкоголь полезен лишь в малых количествах для расширения сосудов, но при этом он все равно негативно влияет на печень. Насчет вреда сигарет и сигар сомнений вообще ни у кого нет. Что касается кальяна, то в нем содержится смол примерно как в двух пачках сигарет, и все это человек вдыхает за час-полтора, тогда как на выкуривание пачки уходит хотя бы пара дней.

Можно подышать над чашкой уже после того, как чай выпит, или прислонить ее к лицу. Даже фен хорошо подойдет для снятия личины.

Помните, был фильм «Маска» с Джимом Керри, а там эпизод, когда он стягивал ее с лица? Можно представить себе, что вы делаете так же, и проделать такую мимическую гимнастику, после которой мышцы обязательно расслабятся.

Если вас качнуло куда-то, в радость или печаль, вы можете эту эмоцию просто снять с себя и выкинуть, проведя руками по лицу и представив, что действительно убрали с него маску. Например, собачка вас тяпнула за ногу, а вы взяли и сняли с лица страх и гнев – и улыбнулись ей: «Привет, животное!» Для животного это будет шок, потому что оно столкнулось с нестандартной реакцией.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕНИЕМ

Выполните небольшое упражнение.



Ощутите вибрацию. Ее можно почувствовать, если держать руки на уровне собственного рта. Попробуйте попеть какой-нибудь звук...



Далее отведите руки в стороны и почувствуете, как вибрация все равно продолжается.

www.rubulat.ru

А сейчас попробуйте ощутить, каким участком тела вы поете. Хорошо, если хотя бы легкими, а то многие поют вовсе горлом. Но правильнее всего звук подается снизу, буквально от промежности, потому что все ткани нашего тела выступают резонаторами, как кожа на барабане: и диафрагма, и ротовая полость, и макушка...

Подайте еще звук и попробуйте выстроить спину ровно, а живот втянуть в себя и добавить промежности. Ощутите, что будет меняться. Должно возникать ощущение своеобразной трубы, через которую внутри идет воздух. Далее попробуйте дополнительно в момент пения максимально расширить горло.



Именно горло, а не рот! Это тоже, кстати, **классная практика, помогающая избавиться от ангин и простуд, активизирующая глоточное кольцо Пирогова – один из бастионов нашего здоровья.**

Вы, наверное, слышали, что у народов Сибири есть так называемое горловое пение. Теперь вам понятно, как оно делается, а также что на самом деле оно производится не горлом, а практически всем телом, просто горло расширяется.

Еще одно голосовое упражнение выполняется в паре:



встаньте телом к телу партнера, прислонитесь своим ухом к его уху, а второй рукой закройте другое ухо. И начинайте негромко петь: «А-а-а».



Если вы находитесь в группе единомышленников, образуйте круг, положите левую руку себе на колено ладонью вверх, а правую на колено соседа сверху. Сядьте комфортно, чтобы не приходилось тянуться. И начинайте потихоньку пропевать тот же звук. Когда воздух будет заканчиваться, делайте плавно новый вдох. Здесь главное не

перекричать остальных, а войти в резонанс с ними, почувствовать друг друга. Когда это произойдет, начните петь звук «ОМ». Можно также, сидя по кругу, попробовать погудеть: «М-а-о-у-м-м». Ощутите, как вибрация гуляет вверх и вниз.

Можно петь с живыми людьми, можно с самим собой, можно с записью. Важно поймать резонанс, потому что **эти вибрации очень благотворно влияют на железы внутренней секреции, вилочковую и щитовидную.**

И наконец, можно использовать еще одну простую технику, полезную для щитовидки: издавайте любой звук, который вам нравится, и одновременно простукивайте ее пальцами.



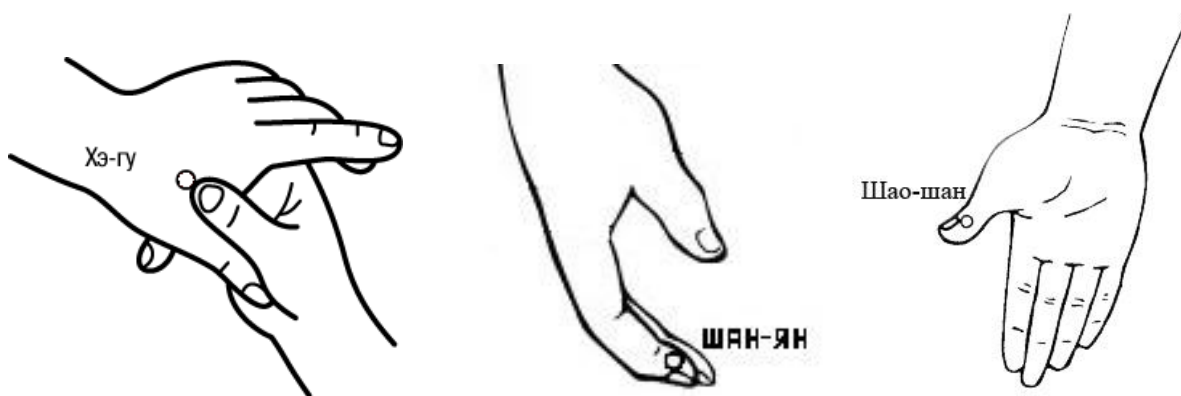
Что касается борьбы остеопорозом и замещения жирового желтого костного мозга вновь на красный как в юности. Надо пускать вибрацию по костям, постукивать их, проминать, скручивать, тогда их свойства поменяются в положительную сторону.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРОСТУДЫ

Если Вы заболели в момент сдачи важного проекта, перед свиданием, на отдыхе на море или в туристической экспедиции можете считать, что полной отдачи от мероприятия Вы не получите. Скорее всего провалите его, ибо простуда отвлекает наше внимание и силы от основного процесса, лишает нас радости жизни. Пить препараты типа «Упса» и прочая шипучая и таблетированная гадость – это наносить удар по собственным защитным силам. К счастью, альтернативная медицина предлагает нам очень мощный и проверенный рецепт работы с биологически активными точками для снятия начинающейся простуды. На нашем теле существует участок, который называется «золотой треугольник простуды», и именно его следует обрабатывать, чтобы избавиться от синдромов простуды и болей в горле.



Треугольник образован точкой хе-гу. Она находится на вершине мышечного бугорка, который образуется при приведении большого пальца к указательному. И парой точек на лучевых сторонах(в сторону большого пальца, а не мизинца) указательного и большого пальцев. Точки эти называются шао-шан и шан-ян.



Если параллельно к краю пальца провести одну прямую, а перпендикулярно другую, то вы найдете лучевой угол ногтя. Это где-то на миллиметр в сторону от кончика ногтевого ложа. Если туда надавить кончиком ручки, вы ощутите, что место чуть более острое. Здесь и расположена точка для воздействия. Интересно, что эта и подобные точки так устроены, что после нескольких раз обработки их возникает рефлекс, и в следующий раз организм начинает лечиться быстрее. Сначала с точкой надо работать несколько часов – очень просто, кино включили и давите. Пока досмотрите до конца, боль пройдет.

Последовательность любая. Можно просто давить ногтем, можно дышать через эти места, или направить туда пульс. Вариант – одной точкой давить на другую. Палец поставьте перпендикулярно пальцу, можно также совместить указательные. Получится такое окошко. Если вы немного посидите в такой позиции,



то через некоторое время почувствуете там пульсацию или жар.



Держите, пока пульсирует. К концу пульсации вы заметите, как горлу становится лучше.

Еще один вариант: можно сделать вот такую «пальцовочку».



Составляете своеобразную восьмерку и представляете, что по ней у вас циркулирует Внутренняя Сила.



Дополнительный способ заключается в том, что вы апплицируете что-то на этих точках. Можно ножницами надавить на шариковую ручку, выдавить шарик и приклеить его к точке пластырем, чтобы он постоянно массировал ее. Хорошо подходят также гречневые зернышки, они острые, и их удобно тереть иногда сквозь пластырь. Отличная технология, особенно если используется зерно, которое начало прорасти. Считается, что в этом случае оно подпитывает точку жизненной силой. Кстати, если вы делаете аппликацию, считается, что тело само знает, сколько держать – если пластырь отвалился, значит хватит.

Здесь <http://www.rubulat.ru/superzdorovie> находится папка с материалами, которые не вошли в эту главу и редакцию книги. Читайте и применяйте на здоровье!

ОТ АВТОРА

Дорогие друзья! Вы ознакомились только с маленьким кусочком бесценных знаний, которыми я щедро делюсь со своими учениками. На сайте <http://www.rubulat.ru/> Вы найдете массу другой полезной информации на тему здоровья и активной и безопасной жизни.

Рекомендую подписаться на мою рассылку здесь <http://www.rubulat.ru/>

Из нее Вы регулярно будете получать практические советы о том, как:

- быть уверенным в себе всегда и везде. На все 300 %
- как сделать, чтобы эту уверенность чувствовали прекрасные дамы, ужасные гопники и собаки
- нестандартные приемы самообороны
- искусство быстрой накачки мышц
- как поставить нокаутирующий удар в домашних условиях
- быть полным сил 28 часов в сутки
- весь год оставаться здоровым
- а если заболели быстро выздороветь

Более того, это еще не все!! Вы получаете специальный ПОДАРОК!!

- ▶ Книгу "3 самых эффективных приема самообороны: что отличает жертву от хищника?"
- ▶ Аудио "Страх и борьба со страхом"
- ▶ Аудио "Вся правда о самообороне"
- ▶ Видеозапись тренинга "Бакланка: секреты хулиганской драки"
- ▶ Аудио "Как сохранять уверенность в критических ситуациях"
- ▶ Видео "Мужская харизма и уверенность. Как влиять на людей"

ПРОЕКТЫ И ПРОДУКТЫ

Мастер-класс «Массаж и оздоровление»

Обучает восточным и западным методикам массажа и самомассажа, различным приемам пробуждения целительных сил организма, способам восстановления сил после стрессов, омолаживающим практикам и основам сбалансированного питания.



Веду лично я – Алексей Маматов.

PS: все в курсе, но повторюсь – я окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. Практикующий остеопат, подиатр (специалист по проблемам стопы и лечению плоскостопия). 2000 пациентов за 10 лет. Мама – массажист. Руками и словом в роду лечили начиная с прабабки.

В программе Мастер-класса:

- ✓ Продолжительность жизни и социальный гипноз. Истинное время активного долголетия, как узнать, какая цифра «заложена» в тебя, и увеличить ее? Трансовая техника;
- ✓ Разделы индивидуально сбалансированной системы здоровья: иммунитет, питание, гормональная сфера и т.п.;
- ✓ Омоложение позвоночника. Целительные движения для шейного, грудного, поясничного-крестцового отделов. лечение боли в спине, правда и мифы «мышечного корсета»;
- ✓ Восстановление суставов конечностей, лечение и профилактика артрозов и последствий травм, восстановление сухожилий, замена желтого жирового старческого костного мозга на красный;
- ✓ Суставная гимнастика – целительные движения для проработки всех суставов и связок нашей скелетно-мышечной системы, лечение и профилактика зажимов, хрустов и артрозов;
- ✓ Специальный комплекс на выработку красивой и сбалансированной осанки;
- ✓ Правда и ложь о бодибилдинге и фитнесе. Фитнес как фактор инвалидизации населения, гармоничные системы развития мышечной и сердечно-сосудистой систем (без гимнастики силовой);
- ✓ Растяжка, как сесть на шпагат и встать на «мостик» без боли;
- ✓ Нейробика. Связь головного мозга, мышц и внутренних органов. Почему упражнения для умственно отсталых детей помогают развитым взрослым увеличить продолжительность жизни и быстрее осваивать боевое искусство?
- ✓ Правда и ложь о закаливании. Что дает обливание? Утренний бег? Почему стандартный бег трусцой открывает дорогу к инвалидности? Принципы безопасной аэробной нагрузки;
- ✓ Точки долголетия и иммунитета. Активизация вилочковой железы;
- ✓ Страшная правда об аппендэктомии – как хирурги сокращают нам жизнь;
- ✓ Особенности мышления профессиональных медиков, выбор «правильного» доктора, как общаться с хирургами?
- ✓ Массаж внутренних органов, секреты русской традиционной «правки пупка»;
- ✓ Омоложение сердца и сосудов, профилактика ишемической болезни сердца, атеросклероза сосудов сердца головного мозга, инфаркта и инсульта, малоизвестные факты, которые могут спасти жизнь тебе и твоим близким;

Фрагмент Мастер-класса:



- ✓ Массаж ногами для любого возраста и при любой разнице весов;
- ✓ Внутренние программы продолжительности жизни, перекодировка;
- ✓ Стопа как важнейшая биоактивная зона нашего тела, представительство всего тела на стопе, массаж стопы – сделай второй половине приятно;
- ✓ Малоизвестные факты о так называемом «здоровом» питании, что, когда и в каких количествах?
- ✓ Сексуальная конституция: прокачка «мужской силы», повышение женской чувственности, практики на улучшение собственных возможностей, связь секса и оздоровления;
- ✓ Уникальные рецепты настоев на вине и травах для изменения и повышения чувственной сферы человека – дают ощущение полета после оргазма и т.п. на грани галлюцинаций.

Что участники смогут получить на выходе:

- ✓ Программу оздоровления и проработки всех систем своего организма, направленную на достижение максимально активного и насыщенного долголетия;
- ✓ Техники коррекции собственной судьбы;
- ✓ Многократное повышение интенсивности чувственности и ощущения «вкуса жизни», умения получать удовольствие от самых, казалось бы, простых вещей;
- ✓ Хорошее увеличение сексуальных резервов организма;

111 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

- ✓ Практически забудут о такой «мелочи» как грипп и простуда;
- ✓ Крепко привяжут к себе вторую половину.

Фрагмент Мастер-класса:



Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни. То есть Мастер-класс – это теория, тренинг – теория+практика = готовый навык.

Мастер-класс «Суперздоровье. Экстремальная медицина»

Данный мастер-класс посвящен вопросам того, как ПОСТОЯННО ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ. Для тех, кто не понял, тренинг будет о том, как НЕ БОЛЕТЬ.

Вообще не болеть. Нигде, никогда, ни при каких условиях.

Либо, как экстремально быстро выздороветь, если по каким-то причинам Ваше тело все же решило заболеть.

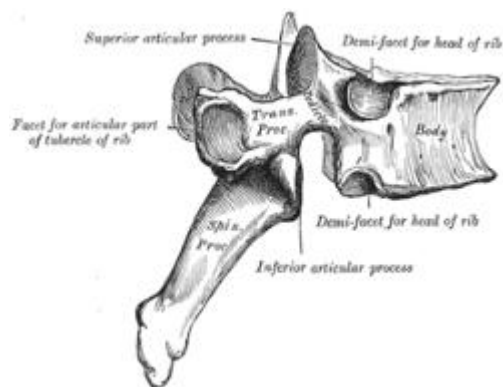
Вторая часть этого мастер-класса посвящена вопросам ВЫЖИВАНИЯ при ОСОБО ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ СОСТОЯНИЯХ, включая падение с 8-этажного дома и отрезанную руку =) ...

В силу имеющегося посвящения в несколько крайне интересных и малоизвестных отечественных и восточных систем оздоровления, включая знахарскую и шаманскую, Алексей Маматов решил взять самые простые и доступные для «обычного» человека вещи и создал систему СУПЕРЗДОРОВЬЕ.



Суперздоровье. Система Маматова.

- ✓ Почему наше тело болеет?
- ✓ Почему некоторые люди никогда не болеют или болеют очень редко?
- ✓ Условия для суперскоростного выздоровления.
- ✓ Правда и мифы об иммунной системе.
- ✓ Что такое по-настоящему здоровое питание?
- ✓ Чего нам не хватает в обычной пище?
- ✓ Зомбирование «на болезнь», социально принятые схемы болезней и угасания.
- ✓ Почему не болели славяне?
- ✓ Секреты кавказского долголетия.
- ✓ «Сибирское здоровье». Опыт экстремального закаливания детей тайги и тундры.



Вы сможете узнать:

- ✓ Древние языческие практики черпания Силы у стихий Огня, Воды, Земли, Неба и Древа.
- ✓ Как избавиться от «акклиматизации», «болезни смены временных поясов», «болезни хронической усталости», «простуды», «гриппа», в том числе «птичьего» и прочих псевдозаболеваний цивилизации.

Фрагмент Мастер-класса:



- ✓ Почему кельтские друиды, китайские кланы «бессмертных» даосов и русские волхвы наряду с освоением работы с энергией и магией обязательно практиковали воинское искусство.
- ✓ Нужны ли нам сверхспособности?
- ✓ Для чего жить более 100 лет?
- ✓ Реально ли сохранение юношеской сексуальной активности «на пенсии» и что нужно делать для возврата таковой?
- ✓ Как использовать лезвие и битое стекло для активизации защитных сил.
- ✓ Славянское иглоукальвание - лечение пчелами и муравьями.
- ✓ Что такое «эмоциональный маятник» и как им управлять.
- ✓ Как договариваться со своим телом о болезни и здоровье, возможно ли, будучи уже больным и с температурой, отсрочить насморк, разбитость и головную боль до окончания рабочего дня или недели?

Фрагмент Мастер-класса:



Вы сможете освоить:

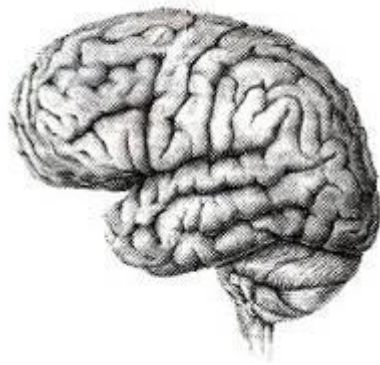
- ✓ Реальный ци-гун – работающую систему энергетики.
- ✓ Систему доведения собственных защитных сил до уровня, который позволяет пить сырую воду буквально из придорожной лужи, ходить в дождь и снег босиком и смеяться, услышав выражение «паспортный возраст».
- ✓ Дыхательные практики тибетских монахов на пробуждение ВНУТРЕННЕГО ЖАРА.
- ✓ «Точки бессмертия», позволившие прожить крестьянину Мампэ и его семейству несколько веков.
- ✓ Звуковые практики русских скоморохов – с их помощью вы забудете об ангине и научитесь с помощью своего голоса влиять на окружающих.
- ✓ Самогипноз как универсальное средство быть всегда на максимальном подъеме сил.
- ✓ Зубы, волосы и ногти как показатель Внутренней Силы человека. Оздоровление зубов.
- ✓ Гимнастика для Внутренней Силы, проработка стихий первоэлементов.



Экстремед – экстремальная медицина. Оказание первой помощи себе и товарищу при травме и ранении.

Мастер-класс посвящен оказанию первой помощи не-медиком себе или товарищу в зале или на улице, пока не приехала «скорая», а также на природе. Все рецепты прошли практическую обкатку и не требуют наличия специального снаряжения и заранее укомплектованной аптечки. Особое внимание уделено действиям в условиях стрессового состояния после боя или чрезвычайной ситуации. Разобраны моменты, помогающие действительно быстро приехать бригаде скорой медицинской помощи. Рассмотрены моменты, связанные с юридическими аспектами и последствиями оказания «первой помощи» и варианты защиты от таковых.

Автор, Алексей Маматов (GevaRa), тренер рукопашного и ножевого боя, практикующий врач – невролог и мануальный терапевт. В силу увлечения экстремальным туризмом приходится бывать в местах весьма удаленных от цивилизации. Знания и опыт, положенные в основу этого тренинга, были накоплены не в стенах Медицинской Академии, а при прохождении практики на «скорой помощи», в приемных отделениях дежурных больниц, и при ряде нестандартных ситуаций на татами, улице и в дикой природе.



Мастер-класс построен из минимального объема теории и максимальной насыщенности практическими отработками и моделированием жизненных ситуаций, связанных с оказанием первой помощи.

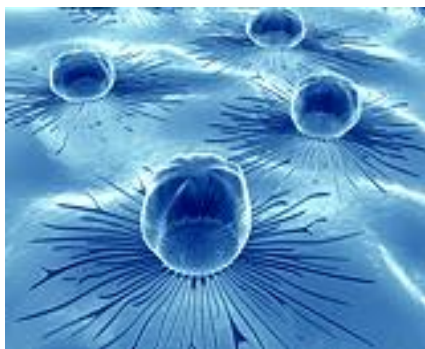
- ✓ Оказание первой помощи себе и товарищу в зале и на улице, действия не-медика.
- ✓ Измененное состояние психики после конфликта, важность осмотра себя на предмет незамеченных ранений и травм.
- ✓ "Пока не приехала скорая": остановка кровотечения, фиксация перелома.
- ✓ Алгоритм эффективных действий при ранении конечности, грудной клетки, живота, головы.
- ✓ Как эту самую скорую вызывать, чтобы она приехала РЕАЛЬНО БЫСТРО.
- ✓ Интересные факты, мифы и предубеждения о ранениях ножом.
- ✓ Юридические аспекты первой помощи: когда, кому и как стоит помогать?
- ✓ Способы мобилизации психофизической выносливости при колото-резаном ранении.

Более подробно:

- ✓ Колото-резаные ранения (порезы конечностей, порезы шеи и головы, колотые ранения грудной клетки, сердца, колотые ранения живота).
- ✓ Переломы (черепа, челюсти, кадыка и хрящей гортани, позвоночника и таза, ребра и ключицы, пальцы, крупные кости руки и ноги).
- ✓ Травма внутренних органов (селезенка, печень).
- ✓ Вопросы реимплантации (вживления) выбитого зуба, отсеченного пальца, уха и прочие ужасы...

- ✓ Травма глазного яблока, наружного и внутреннего уха.
- ✓ Остановка сердца и дыхания – что делать?
- ✓ Укусы: змея, клещ, собака и кошка.
- ✓ Шок, обморок, потеря сознания, эпилептический припадок и судороги – что делать, первая помощь.
- ✓ Шок, отек Квинке, приступ аллергии.

А также: Подавился ребенок, подавился взрослый, расстройство живота на курорте, простуда, бессонница, Простые приемы наложения повязок и бинтования. Как компенсировать недостаток сна? Как пить и не напиваться, похмелье. Зубная боль. Как вызвать временное (до 12 часов) улучшение при заболевании. Роды. Нарушения памяти и речи. Ожоги и обморожения. Как уменьшить воздействие холода. Комар, клещ и змея: как сделать, чтобы не кусали. Природная аптека: то, что есть в поле и в лесу и поможет в заживлении. Рецепты первой помощи массажем активных точек из практики подразделений специального назначения.



Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни. То есть Мастер-класс – это теория, тренинг – теория+практика = готовый навык.

Мастер-класс «Бакланка: секреты хулиганской драки»

Для того, чтобы прогрессировать семимильными шагами, как Сильная Личность, развить Волю, Уверенность и освоить Самые Эффективные приемы самообороны в мире я подготовил специальный тренинг:

Бакланка: секреты хулиганской драки

Вы были участником конфликтов не всегда с удачным исходом?

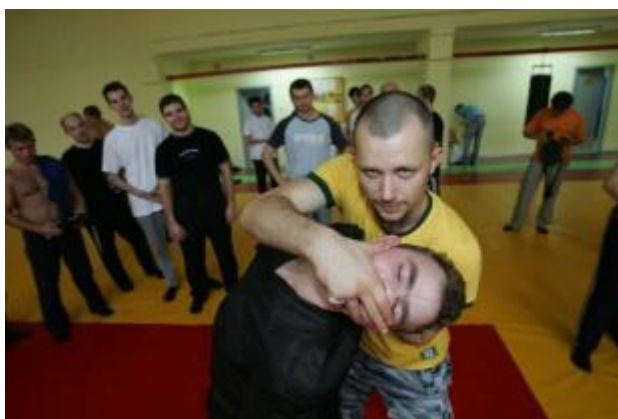
Вы хотите чувствовать себя «в своей тарелке» на улице, в тёмной подворотне или при общении с угрожающего вида «чемоданом»?

Вы знаете, что делать, если драка неизбежна?

Вы хотите знать как и уметь защитить свою спутницу?

Вы хотите научиться быстро переходить в боевую готовность?

Вы хотите, чтобы Ваша уверенность транслировалась на окружающих?



Вы хотите получить все эти знания и навыки быстро (За 2 дня) ?

Тогда я могу Вам обещать,

пройдя мой

тренинг

«Бакланка – приемы и хитрости уличной драки»

Вы будете уметь:

- Мгновенно переходить в состояние боевой готовности
- Особому чутью на неприятные ситуации
- Защищать спутницу от нескольких нападающих
- 3 ударами, которые со 100% гарантией могут нокаутировать любого нападающего, независимо от его габаритов и веса
- Вести бой на земле
- Уходить целым *от группы агрессоров*, в т.ч. от избиения и запинывания
- Сохранять спокойствие и самообладание в самых трудных и тяжелых ситуациях

Вы будете точно знать:

- Как закончить драку за 2-3 секунды
- Как вести себя, чтобы не попасть в категорию "жертв"
- Чего боится любой гопник
- Как *действовать, если драка неизбежна*
- Как общаться с представителями правопорядка и делать так, чтобы скорая помощь приехала РЕАЛЬНО БЫСТРО
- Как выдерживать психологическое давление и прессинг
- 12 самых уязвимых точек человеческого тела, позволяющие сделать нападающему максимально больно, не калеча его
- Как психологически подавить группу или одного противника

Вы всегда будете чувствовать:

- Непрошибаемое спокойствие, даже в самых небезопасных местах
- Удивительную уверенность при общении с агрессорами/хулиганами
- Что сохраняете самообладание в конфликте (отсутствие "ватных ног", неприятного подташнивания, головокружения)



Движуха.

Как пробудить в себе зверя? Терпеть боль.

Почему самооборона — это не просто мордобой?

БАКЛАНКА — это *тренинг, обучающий самообороне*, но не простой, а «умной». То есть помимо «мордобоя» в тренинг включены такие важные и нужные навыки, как умение распознать заранее признаки будущей (начинающейся) драки и грамотно успокоить оппонента, в том числе психологически.

Более чем за 5 лет Бакланку прошли около 3000 человек в 17 городах России и СНГ

Чему я научусь?

2 главных навыка, которым посвящен тренинг.

- Навык быстрого перехода в боевую готовность — вы научитесь мобилизовываться за несколько секунд
- Навык быстрого вырубания агрессора — вы сможете за 2-3 удара закончить драку

Каков результат?

2 главных выгоды от тренинга.

- Вы получите неоспоримое преимущество против 99% нападающих
- Ваше состояние уверенности и спокойствия будет буквально физически ощущаться вами и окружающими

Чем тренинг не является?

- Мы не будем учить вас драться по правилам "честной драки", такая драка не имеет отношения к самообороне
- Мы не научим вас убивать и калечить нападающих — а научим быстро вырубать и уходить

Нужна ли хорошая спортивная форма, чтобы противостоять хулиганам?

Тренинг *рассчитан на человека «с нуля»*, без всякого предварительного опыта занятий единоборствами и спортом. И, что самое интересное, их реально прочно освоить и научиться применять в конфликтных ситуациях **всего за 2 тренинговых дня** (по крайней мере 98,5% Ваших предшественников это удалось).

Такое возможно за счет отработки нескольких базовых движений в ситуации защиты от нападения или упреждающей атаки, в стойке или лежа на полу, в подворотне, лифте или коридоре клуба, против одного или нескольких нападающих, трезвых, пьяных и укуренных — все равно! Такой метод (так называемая УНИВЕРСАЛИЗАЦИЯ приема) используется при рукопашной подготовке подразделений специального назначения.

Это не спорт и не рукопашный бой, а его “грязная” противоположность!

Вся правда о самообороне

По большому счету, *не играет особой роли*, кто Вы — мужчина или женщина, Ваш возраст, одеты Вы в пиджак или в спортивные штаны с вытертыми свисающими коленками. **Не играет роли размер Ваших бицепсов** или полное отсутствие таковых.

Единственное, что имеет значение — это Ваше внутреннее состояние.

Нравится вам это или нет, но ХУЛИГАНЫ — ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПСИХОЛОГИ от природы. И они прекрасно считывают внутреннее состояние человека, кто он есть, кто он по своему внутреннему состоянию, жертва или хищник? Готов он оказать отпор с максимальной активностью, или же он все-таки не совсем уверен в своих силах, даст слабину, и поэтому из него можно сделать жертву?

Главное — это не потеря бумажника, часов, сотового телефона... Другое дело то, что **сам момент нападения оказывает мощнейшую психологическую травму** и ломает так называемую внутреннюю сердцевину человека, внутренний стержень.

Человек всегда очень глубоко долго переживает, фрустрирует по поводу полученной травмы, и это серьезнейшим образом выступает в качестве препятствия к дальнейшей его карьере, личностному росту, повышению материального состояния. В чем же здесь дело? Да дело все в том, что его деловые партнеры, начальство, потенциальные работодатели, женщины, они

всегда на бессознательном уровне чувствуют, кто перед ними, герой или жертва.

Общаться с жертвой никто не хочет, все хотят общаться с героем.

Человек, у которого внутри такая травма, более того, который чувствует, что повторись ситуация этой травмы, он опять ничего не сможет сделать для своей собственной защиты, он всегда подсознательно внутренне неприятен этим людям. Поэтому очень важно, даже если Вы были уже в подобной ситуации, ЗНАТЬ И УМЕТЬ, КАК ПОСТУПИТЬ, чтобы обратить ее по-другому.

Эта система надежно готовит тело и психику

За 12 лет преподавания самообороны и рукопашного боя, я создал тренинг, который надежно готовит психику и тело к выживанию при уличных конфликтах и экстремальных ситуациях. Соответственно, основная задача тренинга сводится к:

- прокачке внутреннего состояния, к замене его с состояния жертвы на состояние хищника.
- развитию Умения видеть ситуацию, грамотности в системе безопасности, которая позволит **Вам заранее видеть опасные ситуации**, могущие перейти в физическое столкновение, в конфликт, и избежать их.
- к постановке нескольких простых, но эффективных приемов, полностью парализующих (но не убивающих) агрессора



Бросок.



Воздействие на животные страхи. Первый день. Разминка.



Что вы получаете?

Но самое интересное — это то, что за два дня тренинг меняет внутреннее состояние человека! Появляется особая уверенность в своих силах и спокойствие в любой ситуации. Это чувствуют и гоппники и девушки. В то время, как первые предпочитают поискать кого-нибудь больше подходящего на роль жертвы, вторые чувствуют себя удивительно комфортно в Вашем присутствии.

Что может взять от тренинга опытный боец?

На улице нет татами, перчаток и «запрещенных приемов», да и сам бой начинается не с принятия стойки, а зачастую с совершенно невинной классической фразы «Дай закурить», с окрика, взгляда в глаза, проверки на «измену».

То, о чем молчат на секциях спортивных единоборств – **уличные «подлые» приемы, «темная» сторона боевого искусства**. Многие уличные бойцы не имеют богатого опыта занятий единоборствами, а некоторые и вовсе не бывали в спортивных залах никогда, и, тем не менее, они вполне успешно «рубят» спортсменов, зачастую более здоровых, крепких и тренированных... Все дело в том, что спорт готовит к схватке на татами, *сам вид противника в перчатках и с поднятыми вверх кулаками формирует неправильный стереотип и образ врага.*



Используем животные страхи. Разминка 2го дня.

Противодействие собаке

В программе тренинга:

- виды криминальных нападений
- психология жертвы и хищника
- простые способы поражения уязвимых мест человеческого тела, **как свалить с ног, не обладая поставленным ударом**
- психологическая закалка
- **удары, которые невозможно отбить**
- как освободиться от обхват и удушения
- упал – не значит пропал, **оборона, леж на полу**
- надежные приемы самозащиты в стойке
- **самозащита при групповом нападении**
- нападение собаки, психология, простые техники защиты
- использование ключей, пластиковой карточки и портмоне как **подручного оружия**
- пьяный родственник, подгулявшая девушка, разбуянившийся друг: «отводим глаза», успокаиваем, протрезвляем
- короткая палочка — явара – как **легальный кастет**
- юридические аспекты самообороны, особенности «общения» с представителями правопорядка
- медицинская самопомощь при травме или ранении в драке

Как возможно научиться самообороне за 2 дня?

До сих пор бытует стереотип, что самооборона — это бой двух мастеров кун-фу, который продолжается долго и красиво. На самом деле, любая драка, длящаяся более 3х секунд — уравнение со множеством неизвестных. Поэтому основная задача самооборонщика — атаковать первым, как только он понял, что драка неизбежна. Этому мы и учим. А ведение боя и обмен комбинациями — это уже боевое искусство, или "честная драка", которая имеет отдаленное отношение к реальной драке.

Основная идея, которую преподает Бакланка — это как видеть опасные ситуации и избегать их заранее.

А уж если Вы попали в такую ситуацию, то Бакланка дает очень редкий и **очень ценный навык нанесения внезапного неотбиваемого невидимого удара**, который гарантированно кладет хулигана на пол. За 2 дня мы не будем учить Вас держать кулаки высоко и бить правильные удары.

Мы не будем учить Вас вести бой (драться)

Мы научим Вас неожиданному удару вместо боя

124 | Суперздоровье: Как оставаться здоровым и полным сил 365 дней в году?

Мы дадим Вам знание 3х необходимых для самообороны движений — движений, которым не учат на секции, иначе ученики покалечат сразу же в первые секунды друг друга и инструктора.

За 2 дня реально можно научиться простым эффективным движениям — это можно сравнить с ездой на велосипеде. Можно осваивать многие боевые искусства, что сравнимо с трюками, прыжками на одном колесе, переворотами на велосипеде. А можно получить простой первичный навык и пользоваться им всю жизнь при необходимости.

Бакланка это просто кладезь правил поведения в самых разных экстремальных ситуациях, причем разобрано и классифицировано.

Бакланка это тренинг, в рамках которого **Вы получите ответы на такие ходовые вопросы как "сколько времени?", "дай закурить", "пойдем выйдем" и "чо так смотришь?"**, а также научитесь подтверждать свои ответы весомым физическим аргументом.



Как убежать от запынывания



Фиксация и добивание



Что делать с пьяным?

Чему я научусь?

2 главных навыка, которым посвящен тренинг.

- Навык быстрого перехода в боевую готовность — вы научитесь мобилизовываться за несколько секунд
- Навык быстрого вырубания агрессора — вы сможете за 2-3 удара закончить драку

Каков результат?

2 главных выгоды от тренинга.

- Вы получите неоспоримое преимущество против 99% нападающих
- Ваше состояние уверенности и спокойствия будет буквально физически ощущаться вами и окружающими

Чем тренинг не является?

- Мы не будем учить вас драться по правилам "честной драки", такая драка не имеет отношения к самообороне
- Мы не научим вас убивать и калечить нападающих — а научим быстро вырубать и уходить

Записаться на тренинг <http://www.rubulat.ru/trenings/baklanka/>

Избранные статьи <http://www.rubulat.ru/pub/>

Видео <http://www.rubulat.ru/disk/>

Живые мероприятия <http://www.rubulat.ru/trenings/>

Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»

Тело – это ножны для клинка духа. Внутренняя сила, дух позволяют творить чудеса: многократно повысить пробивную мощь удара, перенести любую боль, изменить внутренние параметры, например, увеличить объем памяти, преодолеть собственные страхи и победить смерть.

Все мы чего-то боимся: нападения хулиганов или маньяка, темноты, пауков, дефолта. Кто больше, кто меньше. Именно страх – защитная реакция – делает столь неэффективными любые попытки отбить внезапное нападение, выжить в экстремальной ситуации. Поведение человека изменяется неожиданно для него самого.

Всё ли мы знаем о резервах своего организма? Умеем ли подключить в нужный момент тот экстремальный, неприкосновенный запас сил, что призван гарантировать наше выживание?

http://www.rubulat.ru/disk/mk_pp/

Как раз преодолению страха посвящен мастер-класс

Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_psicho_pt1.avi

Задачи мастер-класса:

- научить человека вырабатывать правильную реакцию на стресс и страх
- запрограммировать правильное поведение в экстремальной ситуации, ведущее к выживанию
- изменить отношения человека к возможностям собственного тела, разума и духа.

На мастер-классе моделируется ряд чрезвычайных ситуаций, которые ставят участников перед необходимостью как можно быстрее принять правильное решение.

Участники вживую помещаются в такие ситуации как:

www.rubulat.ru

- Экстремальные психофизические нагрузки.
- Страх высоты.
- Страх лезвия.
- Вхождение в состояния боевого транса.
- Работа «на пределе» собственной выносливости.
- Удушье: навыки борьбы за собственную жизнь.
- Преодоление брезгливости, отвращения, слабости, голода и холода.
- Пожар в современном офисном здании, паника.
- Нападение террористов и пребывание в заложниках.
- Взгляд в дуло – расстрел.
- Поедание пауков, червей, тараканов, змей.
- Боль и контроль ее. Психоанестезия.
- Интуиция и чутье. Принятие единственного верного решения в экстремальной ситуации.
- Способы снятия стресса. Психологическая разгрузка и реабилитация.

Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-class_psicho_pt2.avi

Просмотрев мастер класс, вы поймете как:

1. Выработать навык эффективно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций, помогая близким людям.
2. Приобрести психологическую устойчивость к практически любым переменам и изменениям в жизни.
3. Активировать собственной интуиции и внутреннего чутья.
4. Входить в боевой транс берсерка, позволяющий драться с группой противников, не ощущая боли, многократно повысив скорость реакции, мощь собственных ударов.

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_pp/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «Костоломная рукопашка: как ломать суставы?»

Как навести страх голыми руками?

Как нанести множественные переломы еще не свалившемуся нападающему?

Как сломать одного нападающего и подавить психику остальных?

Посвящен навыкам мгновенной травматизации и выведения из строя нападающего или группы. Включает в себя приемы из комплексов прикладной подготовки Зеленых беретов, Морских котиков, рейнджеров, спецназа ВДВ и ГРУ.

В Мастер-класс входят малоизвестные и не преподающиеся в открытом доступе жестокие приемы воздействия на суставы и кости.

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt1.avi

Мгновенное травмирование одного из оппонентов наводит на оставшихся страх и ужас. Даже имея дело с превосходящими по количеству противниками, Вы даете им понять, что первому, кто бросится на вас, придется несладко. И это дает вам совершенно особое состояние уверенности в своих силах и в том, что у вас все будет хорошо, в отличие от тех несчастных жертв хулиганского нападения, попавших в реанимацию с проломленным черепом.

Это самый жестокий и бескомпромиссный тренинг рукопашного боя из известных мне. Приемы ужасны по своей разрушительности, а потому вы просто обязаны знать, как защититься от человека, их использующего.

Секреты точечного удара. Ужасы уличной драки

Этим приемам вас не обучат больше нигде, ибо жестокость в цивилизованном мире считается неприемлемой. Тем не менее, если человек поставлен в условия выживания, а полиция и красная армия как всегда опоздают на 5 минут, спасти может только наработанный навык хладнокровно перемалывать конечности и тела оппонентов.



Победа за полсекунды

Внимание! Мастер-класс насыщен приемами с повышенной жестокостью и противопоказан людям со слабой, неустойчивой психикой и телом, боязливым и неуверенным в себе и собственных силах, а главное, — и в дальнейшем планирующим оставаться таковыми!

www.rubulat.ru

!!Только для сознательных людей!! Приемы действительно очень разрушительные и калечащие! За все физические, юридические и психические последствия неадекватного, неуместного и несвоевременного применения приемов ученик отвечает сам.

Боевая травматология

Что такое скелет и как его разрушить?



Боевая травматология



Без компромиссов

В программе Мастер-класса:

- Навыки многократного перелома костей еще не свалившемуся нападающему.
- Мгновенно вырубать одного агрессора
- Защищаться от амбала
- Переламывать пальцы, запястье, локоть, ключицу, ребра, колено, лодыжки
- Когда вас бьют рукой – ломать нападающему руку
- Когда вас бьют ногой – ломать нападающему ногу
- Как защититься при нападении со спины
- Травмирование внутренних органов
- Противодействие серии травмирующих внутренние органы атак
- Лишать силы и эффективно добивать перекачанного хулигана
- Как защитить раненого товарища
- Как моментально выключить взбесившегося алкоголика, наркомана, психопата.



как победить амбала?

Скачать Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt2.avi

- Поставите 3 защитных и 333 атакующих серии отшибания рук и травмирования тела гопника.
- Обучающие спарринги и постоянно усложняющиеся условия обучения:
- Приемы отключения собственной болевой чувствительности, для продолжения боя в травмированном состоянии
- Специальная силовая подготовка: наработка железного мышечного каркаса.
- Комплексы медитативных упражнений для постоянной готовности выполнения приема
- Нарботки беспощадности и жестокости

Фрагмент мастер-класса 3: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt3.avi



P.S. В данном тексте слово "жестокость" использовано 36 раз. Тем не менее, пройдя тренинг, Вы выйдете из зала гораздо более сильным, добрым, спокойным, уравновешенным, великодушным и снисходительным человеком, чем входили в него. В психологии это называется канализацией отрицательных эмоций. Проще говоря, сильный человек = добрый человек.

Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни.

То есть Мастер-класс — это теория, тренинг — теория + практика = готовый навык.

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_kr/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «Невредимый против толпы. Нож – замена 12 годам рукопашки»

Учит двум вещам:

Как противостоять вооруженному ножом?

Как противостоять группе нападающих?

Сейчас все больше хулиганов на улице носят с собой нож, купленный в ларьке или переходе. Любая безоружная драка может в любой момент превратиться в вооруженную

Владение ножом необходимо в следующих ситуациях:

- Нападения на Вас группы. Вас обступила группа агрессивно настроенных мужчин, и дело идет к избиению. Звучат угрозы Вашей жизни и здоровью.
- На Вас напали с ножом. Вооруженный ножом прижал Вас к стене. Вы понимаете, что изъятием кошелька дело не ограничится.

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt1.avi

Ножом совершенно не обязательно убивать нападающего.

Как во-первых, простая демонстрация ножа предотвращает 98% нападений.

Как правило, убийство получается из-за тычка, то есть колющего движения вперед.

А вот используя порезы, легко травмировать руки и ноги нападающего, выбить оружие. С порезанной конечностью никто не хочет драться.

Вот уже более 8 лет ношение ножа гражданами является легальным, за это нет никакой ответственности. Для этого нож должен быть куплен в магазине и иметь сертификат.

И наконец, для того чтобы научиться владеть ножом в не убивающей манере, нужно пройти специальное обучение.

Мастер-класс посвящен 2 вещам:

- противостоять вооруженному ножом
- противостоять с ножом группе

Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt2.avi

Мастер-класс рассчитан на человека с абсолютно нулевым уровнем подготовки.

Я не собираюсь быть киллером и не хочу никого убивать. Нужно ли мне все это?

Нужно, по нескольким причинам:

- 1) нож – наилучшее средство защиты Вас и Вашей спутницы от агрессивной банды подонков (достигнуть того же результата с помощью приемов рукопашного боя практически невозможно, легальное получение пистолета не просто, и, в отличие от ножа, грозит тем самым убийством)
- 2) нож, в силу его небольших размеров и незаметности, удобно носить везде и всюду. Гораздо удобнее, чем битую или пистолет. Возможно незаметно носить нож даже в обтягивающей одежде или в шортах
- 3) нож прекрасно защищает от взбесившейся собаки или стаи голодных собак
- 4) ваш нож – это ваш ангел-хранитель от отморозков с ножом. Все больше хулиганов на улице пытаются применить нож против незащищенных граждан. На человека с ножом нападать не очень хочется.
- 5) нож в подготовленных руках дает очень хорошие шансы против человека с пистолетом на дистанции до 5 метров
- 6) обучаться владению ножом гораздо быстрее и интереснее, чем приемам рукопашного боя. Есть захватывающая скорость и динамика, потрясающая точность движений и ваша ответственность за то, что вы сделаете при помощи этого чудесного предмета.
- 7) нож это то, что изменяет психическое состояние человека, что добавляет в вашу ауру запах победителя, опасного и действительно способного постоять за себя, противостоять группе человек, это ваш лучший талисман против нападения 1-2-3 с оружием/без оружия. Люди и звери чувствуют это и предпочитают выбрать себе другую жертву.

Фрагмент мастер-класса 3: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt3.avi

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_kf/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «12 навыков бойца»

Мастер класс посвящен 12 важным навыкам, необходимым для выживания в различных экстремальных ситуациях.

В программе Мастер-класса:

- Явара – Легальный Кастет и карманная дубинка. Эффективнейшая техника боя против одного и группы с использованием короткой палочки
- Его Величество Нож – Великий Уравнитель шансов одного против группы, слабой женщины против агрессивного мужчины. Все приемы рукопашного боя с самым древним и опасным оружием. Бой против группы. Основы метания в бою.
- Палка – дубинка и стек как отличный отрезвитель, великолепное средство защиты от ножа и прекрасный шокер для взбесившегося быдла. Удары, броски, заломы и удержания с применением палки.
- Гибкое не-оружие — Ремень и веревка в бою: техника опутывания и фиксации еще сопротивляющегося оппонента. Обезоруживание и связывание нападающего с ножом. «Пьяные» петли – секрет быстрого пеленания бузящего клиента кабатчиками старой Руси.

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt1.avi

- Лестница, подъезд, лифт – место повышенной опасности, наиболее частых нападений и полной потери бдительности. Приемы скоростных передвижений, падения, бросков, и ведения боя в нестандартных условиях.
- Группа – один против толпы не воин?! Использование состояний измененного сознания и вращающихся перемещений в бою против группы. «Пляска скомороха» — атаки и заломы с круга, навык непрерывного нанесения травмирующих ударов и «соскальзывания» ударов оппонентов с тела исполнителя.
- Нестандартная ударная техника рук. Секреты нанесения шокирующих и нокаутирующих ударов пальцами, кистями, предплечьем, локтем, плечом по самым неожиданным траекториям. Секреты утяжеления и ускорения ударов. «Стингер» — самонаводящийся и изменяющий свою траекторию удар.
- Быстрые ноги: удары ногами по разным уровням, в передвижении и вращении. «Шагающие» удары, сбивающие нападающего с ног. «Вертушки» и подсечки, а также обманные удары ногами.

Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt2.avi

- Попасть в точку – практикум по поражению максимально уязвимых и болезненных точек человеческого тела. Точки, вызывающие сильнейшую боль, паралич конечности, потерю

сознания. Техника ударов по внутренним органам. Приемы реанимации пострадавшего в драке и при избиении. Поражение уязвимых точек в измененном состоянии сознания.

- Защита безоружного против ножа и палки. Техника мгновенных ударов на выбивание оружия из руки нападающего. Выворачивания ножа и палки, болевые заломы конечности. Ведение скоростного боя против вооруженного нападающего. Постановка навыка забора оружия на безусловный рефлекс.
- Оборона своего спутника. Основы навыков телоохраны. Как вести бой, если вы с женщиной, ребенком? Искусство применения подручных предметов: карандаш, пластиковая карта, кошелек, монета, сотовый телефон. Бой в партере – упал не означает пропал.
- Активный Боевой Транс Берсерка – состояние измененного сознания в бою. Подключение резервов собственной психики для многократного увеличения силы, скорости, чутья. Самогипноз. Кодирование на результат. Тренинг на пробуждение внутреннего Идеального Воина. Развитие интуиции и бой с завязанными глазами против группы и вооруженного нападающего.

Фрагмент мастер-класса 3: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt3.avi

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_zl/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «Явара и подручные предметы»

Этот предмет не является оружием, внешне похож на приспособление для массажа, тем не менее позволяет очень эффективно проводить болезненные удары и броски, БЕЗ НАНЕСЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ ТЯЖКИХ ТЕЛЕСНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ, что немаловажно с моральной и юридической точки зрения. Чисто самооборонный предмет, очень эффективен при небольшой тренировке даже в женских руках, великолепно расширяет возможности ножевика и рекомендуется перед освоением ножевого боя...

В программе Мастер-класса:

- основные уязвимые зоны для поражения яварой
- связки шокирующих ударов яварой
- броски при помощи надавливаний короткой палочкой на активные точки тела
- короткая палочка против нескольких нападающих
- защита с помощью явары от вооруженного ножом или дубиной
- короткая палочка при бое/борьбе на полу
- самозащита с короткой палочкой в подъезде
- после боя: вопросы, которые могут задать вам сотрудники правоохранительных органов
- надавливания короткой палочкой на биологически активные точки тела для восстановления после травм, полученных в бою и лечения ряда заболеваний
- специальный комплекс для закрепления приемов с короткой палочкой дома.

Фрагмент Мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt1.avi

А также:

- работа подручным оружием:
- пластиковая карта и портмоне
- ключи, зажигалка и монета
- журнал и авторучка
- стул и стол
- куртка и ремень
- бутылка, "розочка" и стакан

Фрагмент Мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt2.avi

Наша цель – не убить, и не покалечить нападающего, а сделать ему максимально БОЛЬНО, оставив при этом живым и относительно здоровым =).

Свойства подручных предметов, дающие преимущества:

- Увеличивают плечо силы или создают эффективный рычаг. Другими словами, они делают ваш удар, бросок, тычок в несколько раз сильнее.
- Благодаря малой площади и твердой поверхности делают очень и очень больно даже сквозь зимнюю одежду или при слабом исполнении. Сравните кулак и угол блокнота. Площадь угла блокнота или кончика ключей в десятки раз меньше площади костяшек кулака. А потому, воздействие углом блокнота будет в десятки раз эффективнее.
- Снижают требования к точности удара. Куда не ткни, везде больно (но палец не сломан :])
- Не больно. Подручные предметы не испытывают боли, отсутствует подсознательный страх ушибить кулак, сломать кисть.
- Дают преимущество в расстоянии. Хлест ключами или удар книгой можно нанести с большего расстояния, а значит с меньшим риском попасть под чужой удар.
- Не являются оружием ни с точки зрения закона, ни с точки зрения хулигана. Усыпляют бдительность. Выглядят социально адекватными в любой ситуации. Помогут самообороне в клубе, баре, подъезде, общественных местах.

Фрагмент Мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt3.avi

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_ya/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ

СУПЕРЗДОРОВЬЕ



Маматов Алексей Сергеевич - Автор книги, Алексей Маматов, практикующий врач – невролог и мануальный терапевт, тренер рукопашного и ножевого боя. Окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. 2000 пациентов за 10 лет.

www.rubulat.ru

2012г. Москва © Алексей Маматов

www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов