

СТРАНА СОВЕТОВ

Слушай и исцеляйся

ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ Хельсинского университета, терапия инсульта необходимо, кроме лечебной физкультуры, дополнить... прослушиванием музыки.

Ученые провели любопытный эксперимент. Пациентов, недавно перенесших инсульт, разделили на три группы: одна из них ежедневно в течение нескольких часов прослушивала любимую музыку, другая – аудио-книги, третьи – не слушали ничего. Кроме того, проводилась и стандартная терапия реабилитации последствий инсульта. Необходимо отметить, что все участники опыта имели нарушения двигательной активности, расстройств памяти и концентрации внимания.

По прошествии трех месяцев обнаружилось, что у людей, слушавших музыку, восстановление памяти и внимания оказалось заметно выше по сравнению с другими группами – на 60 процентов. Кроме того, способность решать умственные задачи и выходить из конфликта в музыкальной группе восстановилась на 17 процентов, в остальных – не восстановилась вообще.

Музыкальная терапия помогает также при заболеваниях сердца, лечит бессонницу. Классическая музыка избавляет от депрессий и подавленных состояний. Однако, по мнению ученых, необходимо помнить, что подобное лечение должно проводиться либо ранним утром, либо вечером или поздней ночью.

Чаем по болячкам

ГАСТРИТ – это воспаление слизистой оболочки желудка. Снять его помогут березовые почки: две чайные ложки почек заваривают стаканом кипятка, а когда настой остынет, добавляют мед и пьют сколько душе угодно.

Сосуды ног более других подвержены опасности закупорки. Есть простое упражнение, защищающее от тромбов. Ходите по квартире, как бы перекатывая стул. Время от времени вставайте на носочки и резко падайте на пятки.

При ангине крепко заварите смесь черного и зеленого чая. Этим напитком можно полоскать горло при его воспалении, промывать глаза, умываться.

Испитую заварку чая можно сварить еще раз и... вылить в ванну с водой. Отвар чая дезинфицирует кожу, обладает ранозаживляющим тонизирующим действием.

Геркулес с 12 лет

«МОЕМУ СЫНУ десять лет. Но он уже мечтает о тренировках в тренажерном зале и хочет иметь сильное, накачанное и красивое тело. Не рановато ли ему тягать «железо»?

ВАЛЕНТИНА АЛЕНОВА.

Отвечает мастер спорта, тренер по бодибилдингу атлетического клуба «Самсон» спорткомплекса «Металлург-Магнитогорск» Лариса ДЕНИСОВА:

– Мышцы у мальчиков не такие, как у взрослых мужчин. До 12 лет, пока не началась гормональная перестройка, в мышцах мальчика много воды и мало белков, жиров и микроэлементов. Поэтому ребенок быстро устает, он не готов к большим физическим нагрузкам. К тому же, в этом возрасте еще растет скелет, а большая трата энергии может этот рост затормозить.

В межпозвоночных дисках тоже много влаги, поэтому вертикальные нагрузки на позвоночник могут привести к межпозвоночным грыжам. Так что тренировать мышечную силу можно только с 12 лет, а то и постарше, избегая при этом упражнения с отягощением, то есть не используя гири и штанги. Рекомендую упражнения с гантелями в 1-1,5 килограмма – не больше, выпольняя их только лежа, чтобы уберечь позвоночник.

И несколько персональных советов папам. Ведь именно они будут первыми тренерами своих сыновей в начале похода к красивому телу и богатырской силе:

- Начинать надо с подтягиваний на перекладине, которую очень легко соорудить в домашних условиях – ведь у любого папы руки золотые, – и отжиманий от пола. В 13-14 лет достаточно для начала уметь подтянуться 3-4 раза. Если в 14-15 лет ваш сын будет подтягиваться уже до 20 раз – он силен и готов к занятиям с отягощениями.

- Увеличивают силу мышц упражнения на растяжение. Они делают мышцы эластичными. Поэтому очень полезны упражнения с эспандером и резиновым бинтом.

- Тренироваться лучше через день по часу. И делать это не утром и не поздно вечером, а в середине дня.

- Нагрузка во время занятий должна быть разнообразная: поработали мышцы рук, затем – икры, выполнили упражнения для брюшного пресса, затем – для верхнего плечевого пояса, для спины, бедер и так далее.

- Физические упражнения полезно дополнять тепловыми процедурами, самомассажем.

- Пища должна быть разнообразной и сбалансированной. Больше надо есть крупяных и мучных блюд, овощей, фруктов. Рыбу, мясо, молоко надо есть два раза в сутки. Парно, который хочет нарастить мышцы, стоит добавлять к рациону лишнюю порцию молочных продуктов, съедать их не две, а три в день.

- Мальчики 14-15 лет едят много, в этом возрасте у них наибольшая потребность в энергии, им необходимо три тысячи калорий в день. Но те, кто активно занимается спортом, должны потреблять еще больше – 3,5 тысячи калорий, то есть съедать в полтора раза больше, чем папа.

УПАЛ, ОТЖАЛСЯ – И ПОМОЛОДЕЛ

Активного долголетия достигают не только летчики, но и металлурги

ВЛАДИМИР ШИШКИН – бывший летчик-испытатель. Ему 72 года, последние 30 он ни разу не болел. Его советы по приобретению здоровья актуальны и для металлургов.

Начать заново в сорок

– Проблемой здоровья и долголетия я озадачился впервые в сорок лет, – начал беседу Владимир Шишкин. – Одолели экстрасистолия, радикулит, тонзиллит. Стоял вопрос о продолжении летной карьеры. И это в то время, когда я достиг мужской зрелости и высшей летной квалификации! Расставаться с небом категорически не хотелось, хотя все мои болячки упорно настаивали на этом. И принял мужское решение – буду летать! И, не откладывая на «завтра», стал вникать в проблему № 1 – как поправить здоровье.

Именно в этот момент подвернулась под руку книга конструктора авиационных двигателей Александра Микулина «Активное долголетие». Тщательно ее изучил и затем адаптировал систему Микулина к своим возможностям. С физкультурой стал дружить постоянно, тем самым продлил свою летную карьеру еще на одиннадцать лет и был уволен в запас по возрасту с формулировкой: «Годен к полетам на всех типах самолетов». Продолжаю работать и сегодня уже в качестве инженера.

Не быть обузой

По мнению ученых, состояние здоровья взрослого человека на 70–80 процентов зависит от его собственной целеустремленности. И не важно, кем и на каком производстве вы трудитесь. Когда сторонники активного долголетия говорят о здоровом образе жизни, то, как правило, загибают пять пальцев: физическая активность – раз, водные процедуры – два, рациональный режим питания – три, продуманный распорядок дня – четыре, положительный эмоциональный настрой – пять.

Организм человека нуждается в повседневном энергичном движении, покой ведет к вялости и слабости. Природа «спроектировала» человека для высокой двигательной активности. Если он не подвергает себя физическим нагрузкам, то деградирует. Можно быть некурящим и непьющим, но стать развалиной, обузой семьи и общества. Главное – победить лень. Только в этом случае появится хорошее здоровье.

Чем проще, тем лучше

Далеко не у всех есть деньги, чтобы посещать спортзалы и бассейны. Для



ФОТО: КОЛЛЕКЦИЯ ИЛЬИНСКОГО

эффективной гимнастики достаточно площадки в четыре квадратных метра. Мое любимое упражнение – «упал – отжался». Замечу, что мало-мальски уважающий себя мужчина должен отжиматься в упоре лежа минимум 20 раз и желательно на кулаках. Если категорически нет времени для регулярных занятий спортом, а вам за 40, то запас энергии можно поддерживать благодаря утренней получасовой зарядке. «Домашний спортзал» можно оборудовать в коридоре квартиры. Наборы

спортивных снарядов разнообразны в зависимости от возраста и индивидуального запаса прочности. Предлагаю вариант для неленного мужчины после сорока. Основные компоненты: две гантели по 5 килограммов, две гири – 16 и 24 килограмма, гимнастический обруч, перекладина, прочный крюк, прикрепленный к потолку коридора, боксерская груша, перчатки для работы на снарядах, легкий тренажер гребца. Все это имеется у меня. Легкий тренажер гребца куплен мною

еще 20 лет назад, весит всего десять килограммов, и при необходимости его легко можно перенести в любое место квартиры, а закрепить тот же турник для мастеровитого мужика – не проблема. Благодаря им не будет проблем с позвоночником, радикулита, артроза и лишнего веса.

Домашние тренировки

Тренировки дома провожу пять раз в неделю: вторник, четверг, суббота –

60–70 минут упражнений со снарядами на развитие силы и выносливости. Среда и пятница – работа с боксерской грушей – 35–40 минут. В воскресенье стараюсь выезжать за город. Считаю вполне достаточным тратить в день на свое здоровье часа полтора, включая утреннюю зарядку, что составляет всего восемь процентов от бодрствования в сутки. Итог: предшествующие тридцать лет я ни разу не брал больничного листа, не покупал таблеток. В свои годы приятно чувствовать себя здоровым. Я не приношу прибыли фармакологам.

Предлагаю описание тренировки ветерана. Вначале разминка – утренняя гимнастика – пять-шесть минут. Дышу глубоко и ритмично. Вторая часть разминки – семь упражнений с пятикилограммовыми гантелями – семь-восемь минут. Разминку заканчиваю выжиманием гири в шестнадцать килограммов по десять раз каждой рукой. На всю разминку уходит пятнадцать минут. После этого даю себе большую нагрузку: «гребля» на тренажере, выжимание 24-килограммовой гири, поднимание прямых ног и опускание их за голову в положении лежа на спине, вращение металлического обруча, подтягивание на перекладине. С гирей, нашим национальным снарядом, можно выполнять множество силовых упражнений, не напрасно ее называют «усилителем интеллекта», но я выполняю только жим или рывок каждой рукой. Жонглирование гирей в тесной квартире – дело рискованное, надо уважать соседей. Главное начать. По ходу дела ваши тренировки постепенно приобретут стабильность и уверенность. Только не ленитесь.

Дозировка – вещь необходимая

Каждый определяет нагрузку исходя из возраста и стартового физического потенциала. И чтобы мне потом долго не икалось, поскольку это проверенные на себе советы, еще раз напоминаю – нужны постепенность, осторожность и постоянный самоконтроль. Основной критерий – хорошее самочувствие и «мышечная радость». Не нужно искать приключений на свою поясницу в солидном возрасте в погоне за высокими спортивными результатами. Тому, кто решил жить долго и результативно, необходимо постоянно контролировать основные физиологические параметры. Как минимум раз в неделю необходимо измерять вес, окружность талии, частоту сердечных сокращений и артериальное давление, периодически – проверять уровень холестерина в крови.

От всей души желаю всем здоровья и долголетия!

Кто не может найти время для занятий спортом, тот должен будет найти время для болезней.

ЛОРА ДЕРБИ

Звезды продолжают худеть

ЗНАЙ МЕРУ

СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ заметно прибавил в весе. В результате во время съемок сериала «Участок» он по настоянию жены сел на специальную диету, подобранную по группе крови.

Большие проблемы с весом у Лолиты Милавской. Обеспокоенная излившей полнотой, она начала применять китайские таблетки для похудения, отчего стала страдать болями в желудке.

Солист группы «Иванушки-Интернэшнл» Ан-

дрей Григорьев-Апполонов решил избавиться от лишнего веса и сел на... винную диету. Суть ее – выпивать в день по бутылке красного сухого вина и съедать любое количество сыра. Однако через две недели сыр и вино так приелись, что он решил попробовать другие методы борьбы с ненужными килограммами.

Актрисе Ирине Мирошниченко тоже надоело сидеть на диете. Поправилась актриса Маргарита Терехова и Лариса Гузеева. А вот Ольга Будина похудела. Поправившись после рождения ребенка на 20 килограммов, она срочно села на жесткую диету, занялась спортом и избавилась от лишнего веса.

«Мисс Вселенная» Оксана Федорова некоторое время назад тоже заметно поправилась – увлеклась мучным и сладостями. Однако ей удалось похудеть на десять килограммов на гречневой диете.

Вынужден ограничивать себя в еде и Дмитрий Харатьян. Увидев свои пляжные фотографии, актер ужаснулся и перешел исключительно на овощи.

Сбросил лишний вес и продюсер Иосиф Пригожин. Вместе с женой Валерией он сел на сбалансированную диету, состоящую из овощей, фруктов и каш.

КОСОЛАПЫЙ ПЛОХОМОУ НЕ НАУЧИТ

Природа подсказывает, как человеку продлить жизнь

КИТАЙСКИЙ целитель Ли-Цзы предлагает упражнения, основанные на произвольной «гимнастике» животных, которую они выполняют во время игр. Попробуйте сделать упражнения, имитирующие их движения. Китайский целитель уверяет, что они помогут вам вернуть прежнюю гибкость, избавят от остеохондроза.

«Медведь»

Встаньте на «четыре лапы». Опираясь о поверхность полными ладонями и всеми ступнями, передвигайтесь в этом положении. Сначала «шаг» левой рукой и левой ногой, потом – правой рукой и правой ногой. Не сгибайтесь в коленях. Это упражнение полезно для мышц живота, ног и спины, способствует выводу солей из организма и усиленному кровоснабжению всех органов. При выполнении упражнения голова должна

быть опущена, а тело – расслаблено. Делайте четыре шага каждой рукой и ногой вперед, а потом – «задний ход».

«Воробей»

Нагнитесь вперед, положите руки на колени или бедра, согните слегка колени и приподнимите голову. В этой позе делайте легкие небольшие подскоки вперед. Приземляйтесь на пальцы ног, а руки отбрасывайте назад. Это упражнение напоминает подскоки воробья. Попробуйте так попрыгать в течение 5–10 минут.

«Большая панда»

Сядьте на пол, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Начинайте медленно отклоняться назад, стараясь сохранить равновесие. Когда спина приблизится к полу, одним махом вернитесь в первоначальное положение, не освобождая при этом колени. Во время упражнения живот «протолкните». Повторите пять раз. Потом примите первоначальное положение:

начните отклоняться вправо, потом влево, не касаясь пола. Повторите по пять-шесть раз. Это упражнение улучшает кровоснабжение позвоночника, увеличивая его гибкость.

«Лисица»

Присядьте, опираясь руками на землю или пол, наклоните тело вперед и поднимите пятки вверх. Взгляд направлен в пол перед собой. Из этого положения опустите верхнюю часть тела на пол, поставив руки вниз так, чтобы локти упирались в колени. Медленно двигайте руки и верхнюю часть тела вперед, как это делает лиса, когда пытается пролезть под препятствием. В конце вы окажетесь в позе, когда ноги вытянуты и в носках, а верхняя половина тела поднята вверх насколько это возможно. Руки уперты в пол, голова поднята. После этого поднимитесь, не сгибая колени и не отрывая ног от пола. Все упражнение состоит из четырех этапов. Повторить до пяти раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, в частности, в области поясницы, улучшает осанку.

«Черепашка»

Сидя на полу, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, а руками упритесь в пол за спиной на ширине плеч. Пальцы рук направлены в сторону ног. Поднимите поясницу как можно выше, руки и ноги стоят вертикально и поддерживают тело. Живот и кисти рук занимают горизонтальное положение. В этой позе сделайте три маленьких шага налево, три направо, три вперед и три назад. Если ваши руки и ноги еще слабы, начните хотя бы покачиваться. Повторите три-четыре раза.

«Крокодил»

Лягте на пол спиной и положите руки под прямым углом к телу. Поднимите левую ногу, вытяните носок. Задержитесь в таком положении несколько секунд. После этого медленно опустите ногу.

Повторите упражнение три-шесть раз каждой ногой. После этого, не отрывая рук от пола, снова поднимите левую ногу вверх и медленно опустите ее направо. Повторите упражнение несколько раз, потом выполняйте упражнение правой ногой. Это упражнение способствует улучшению кровообращения, развивает и укрепляет мышцы ног и спины.

«Кобра»

Лягте на живот (ладони по обе стороны груди), подняв локти. Ноги прямо, вместе, носки вытянуты. Во время вдоха поднимите верхнюю часть тела, опираясь на руки и прогибая спину (нижняя часть тела от локтя лежит на полу). Голова откинута назад, дыхание надо задержать на несколько секунд. Медленный выдох и возвращение в исходное положение. «Кобра» регулирует функцию надпочечников, помогает против усталости и болей в спине, укрепляет мышцы живота, делает эластичным позвоночник.

МОЕ БОГАТСТВО

По заповедям Элины Быстрицкой

ВОСЬМИДЕСЯТИЛЕТНЯЯ королева российской сцены остается в прекрасной физической форме благодаря самодисциплине и рациональному подходу к здоровью

Ее первая заповедь: дружить с физкультурой.

Сила воли Элины Быстрицкой достойна восхищения. Вот уже много лет легендарная актриса ежедневно занимается дома гимнастикой. Когда была моложе, гимнастике отдавала до двух часов в день. Сегодня – 35–40 минут. Ничего хитрого и секретного в ее комплексе нет. Обычные упражнения из утренней гимнастики. Главное, считает Быстрицкая, в любом возрасте и в любых обстоятельствах не давать слабину: физическая нагрузка должна быть регулярной.

Заповедь вторая: здоровое питание.

Испробовав разные методики питания – от Шелтона до Шаталова – актриса пришла к выводу: главное не переедать! Она и теперь предпочитает простую, здоровую пищу – овощи, фрукты. Мяса ест мало – чаще рыбу или курицу, избегает жареного, жирного, соленого и острого. В перерывах между завтраком и обедом побольше жидкости, предпочтительно травяной чай. Изредка позволяет себе чуть-чуть алкоголя – для тонуса.

Заповедь третья: не спать по течению.

В ее уютной квартире висит портрет Маргарет Тэтчер с дарственной надписью, полученный во время деловой поездки в Англию. Маргарет Тэтчер для Быстрицкой – эталон женщины: легендарную русскую актрису и знаменитую английскую железную леди роднит общая черта – настойчивость. Быстрицкая не устает повторять: «Судьба – это характер. Если бы не мое упорство, я бы не добилась того, чтобы стать актрисой, не была бы в театре, который так любил, не получила бы ту роль в кино, о которой мечтала. Сидеть сложа руки легче всего. Я люблю движение. Это моя жизнь».

Заповедь четвертая: больше спокойствия.

Она никогда и никому не завидовала, избегала конфликтов и склок. «Я стараюсь всегда смотреть на жизнь позитивно, – говорит Быстрицкая. – В конце концов, все неприятности рано или поздно проходят, но если концентрироваться на них, они быстро отравляют человека и подтачивают его силы». Она и теперь не любит жаловаться на судьбу, которая предпослала ей немало проблем и страданий.

Заповедь номер пять: сохранять интерес к жизни.

Общественным деятелем Быстрицкая стала давно, когда только пришла в Малый театр. Несмотря на возраст у нее и сегодня масса общественных поручений и обязательств. По ее словам, в любом возрасте чрезвычайно важно сохранять интерес к жизни. Иначе годы тут же навалятся на тебя всей своей тяжестью, а то и просто раздавят. «Я человек активный, – признается актриса. – Мне всегда нравилось что-нибудь делать для людей». К своему возрасту она относится философски. И его не скрывает. Зачем? Нужно стараться ценить, что имеешь. Даже свои годы.