

А. А. Цуварёв,

П. А. Цуварёва

Organic Style

«ОРГАНИК СТАЙЛ» – СТИЛЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Рассказы, мнения, опыт отца и дочери

ЗДОРОВЬЕ = ЗД + О - АЛКО

УДК 61(075.8)
ББК 51.1я73
Ц83

А. А. Цуварёв, П. А. Цуварёва.
«ОРГАНИК СТАЙЛ» — СТИЛЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ. – М.: Эдитус, 2014. – 98 с.

ISBN 978-5-00058-148-3

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	5
Предисловие	6
Формула здоровья	10
Механизмы саморегуляции в нашем организме	15
Дыхание	19
Движение	22
Диета	26
Поиск здорового продукта	29
Очищение через разгрузочные дни	35
Рискованные продукты	37
Отказ от мяса и мясных продуктов	39
Сокращение общего потребления пищи	41
Личный опыт по уменьшению общего объема пищи	44
Разгрузочное голодание	46
Первый практический шаг в диете	49
Дело	50
Добро	55
Обливание	61
АЛКО	65
Мотивация участников сообщества	72
Заключение	75

Приложение № 1. Тесты на оценку уровня

здоровья участников сообщества «Organic style» — OS1» 76

Тест № 1.1. Уровень здоровья.....	76
Тест № 1.2. Дыхание.....	77
Тест № 1.3. Движение.....	77
Тест № 1.4. Диета.....	78
Тест № 1.5. Дело.....	78
Тест № 1.6. Добро.....	79
Тест № 1.7. Обливание.....	79
Тест № 1.8. Алкоголь.....	80
Тест № 1.9. Лень.....	80
Тест № 1.10. Курение.....	81
Тест № 1.11. Объедение.....	81

Приложение № 2. Тесты для оценки физического

состояния участников сообщества «Organic style» — OS2» 83

Тест № 2.1. Экспресс-оценка физического состояния («Наклоны— пульс»).....	84
Тест № 2.2. Оценка лишних запасов в организме.....	86
Тест № 2.3. Оценка стройности.....	87
Тест № 2.4. Общая выносливость (преодоление дистанции 2400 метров).....	88
Тест № 2.5. Отжимание от пола.....	92
Тест № 2.6. Приседания.....	94

ОТ АВТОРОВ

Я раньше редко задумывался о своем здоровье. Как и многие наши соотечественники, я мог бы сказать о себе словами известного сатирика: «Пить, курить и говорить я начал одновременно!» Аркадий Райкин использовал эту фразу для отражения той среды, в которой мы тогда росли и воспитывались. Что имеем — не храним, потерявши — плачем. Естественно, и у меня настал период в жизни, когда я начал терять прежнюю физическую форму. По ряду причин, о которых говорится в книге, я принял шаги к изменению своего стиля жизни. Сегодняшнее мое состояние характеризуется тем, что я забыл, когда болел. Постоянно чувствую физическую легкость и творческий подъем. Произшедшие изменения в моем организме побудили меня написать данную книгу и пригласить в качестве соавтора одну из моих дочерей — Полину. Полине восемнадцать лет. Она занимается спортом, не имеет вредных привычек и очень активный человек.

Мы надеемся, что книга будет интересна широкому кругу читателей и взгляд отца и дочери на проблему сохранения здоровья людей даст стимул и новый толчок для изменения своего стиля жизни разным возрастным поколениям.

Мы назвали этот стиль здоровой жизни «Organic style» («Органик стайл»). Это органический стиль жизни, основанный на поддержании естественной, натуральной, природной целостности здоровья человека. Мы надеемся на вхождение новых людей в наше сообщество, стремящихся за счет соблюдения простых советов по оздоровлению, нашей формулы здоровья отказаться от вредных привычек и продлить себе радости этой жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Отец: В 2002 году у нас с женой родилась третья дочь, а в 2006-м — четвертая. При этом последние роды были стремительными, и мне пришлось принять роды самому. Появление на свет младенца — это чудо Божье. В этом я убедился, когда, оставшись один на один с супругой в предродовых схватках и приняв роды дома, без помощи акушерки, я испытал стресс и огромный духовный подъем. Вот появился человек на свет! Он дышит! Он кричит! Слава Богу! А кого мы родили? Дочка! Слава Богу!.. Мы все рождаемся и получаем бесплатно ценнейший дар — здоровье. И сколько же мы затем тратим усилий, времени и денег, чтобы потерять этот дар!

Итак, в 2006 году мне исполнилось сорок шесть лет. К этому времени я имел шестерых дочерей (две дочери от первого брака), неплохое образование и профессиональный опыт, карьеру в пищевой отрасли и все необходимое для жизни, соответствующее семье со средними доходами. Каково состояние моего здоровья? Мне казалось, нормальное. Правда, с весом в 115 килограмм уже не побегаешь кроссы. На тот момент курить бросил давно. Соблюдал посты. Но физической легкости не ощущал. Любил пропустить одну-две рюмочки горячительного напитка, а если нужно было, то и больше. Два-три раза в год — простудные заболевания. В общем, не клинический случай.

Но чтобы поставить на ноги всех моих детей, нужно прожить как минимум еще лет двадцать пять, как я рассуждал. И не просто прожить: я должен быть в полной здравии и зарабатывать столько денег, чтобы обеспечить отличное образование и дать старт моим дочерям в жизни. Таким образом, я вынужден буду забыть о старости и пенсионной расслабленности. «Пахать тебе, Сан Саныч, до конца своих дней!» — стало для меня

моим внутренним генератором. Я часто говорю эту фразу себе, и поверьте, уважаемый читатель, делаю это с большой радостью, потому что в ней заложен мой основной жизненный стимул. Да, внутренняя мотивация — это, пожалуй, самое важное для любого человека, который решил встать на путь физического совершенствования и оздоровления организма. Без того, чтобы очень захотеть измениться, ничего не получится. Мы просто обязаны захотеть! Посмотрите вокруг, сколько умирает людей, не дожив до старости. Сегодня статистику легко получить в Интернете. В России только от сердечно-сосудистых заболеваний умирает ежегодно более 1 миллиона человек, а больных раком — около 2,5 миллиона человек. Средняя продолжительность жизни мужчин — 58 лет, женщин — 63 года. Употребление алкогольных напитков, курение, переедание, стрессы, обездвиживание, некачественные продукты питания и т. д. — все это работает против нас. Где выход?

В течение последних десяти лет я искал ответ на этот вопрос и сформулировал для себя формулу здоровья, следование которой позволяет комплексно подойти к оздоровлению нашего организма. Вот эта формула в сокращенном виде: здоровье = 5Д + О – АЛКО. Сокращенный, математический вид формулы здоровья представлен для ее более легкого запоминания. Он содержит заглавные буквы ключевых слов — понятий, на которых базируется предложенная система оздоровления организма человека. «5Д + О» — это шесть ключевых составляющих нашего здоровья: **Дыхание, Движение, Диета, Дело, Добро, Обливание**. «АЛКО» — составляющая, которая отрицательно влияет на наше здоровье: **Алкоголь, Лень, Курение, Объедение**. Детальная расшифровка формулы, описание всех составляющих, рекомендации по повышению уровня здоровья приведены в книге. Передаю слово моей дочери.

Дочь: Сейчас я нахожусь на переходном этапе. Я вчерашняя школьница и сегодняшняя студентка, пока у меня еще нет столько опыта, чтобы грамотно судить обо всех вещах, происходящих в мире и внутри каждого человека, поэтому я буду просто описывать, что происходило вокруг меня

в школьный период жизни. Именно в школе, особенно в старших классах, мы понимаем уже, кем мы будем всю взрослую жизнь. Школа — среда, в которой вращается молодежь и воспитываются нравы, закладываются образцы поведения. Не только учителя показывают пример поведения, но и сами школьники воспитывают друг друга. Но школьники не всегда правильно это делают. Поэтому накопившийся за школьную жизнь багаж знаний — это не только научные сведения. Уже в детстве мы загрязняем свое тело и душу, что, естественно, влияет на их здоровье. Важно понять, что «Органик стайл» — это целостная забота о здоровье, и это отличает нашу систему от всех существующих.

Первое матерное слово я услышала в первом классе. В конце первого класса мои друзья пробовали курить, стащив сигареты у родителей, во втором классе курил один мой одноклассник, в четвертом два, в пятом три и начинали пробовать курить девочки, в шестом появился алкоголь, и вот — выпуск. В моем классе двадцать человек, из них три девочки и пять мальчиков курят, употребляют алкоголь около десяти (причем половине класса еще не исполнилось 18!). В параллельном классе примерно такая же картина. Что и говорить, почти у всех моих ровесников похожая ситуация.

С другой стороны, на дворе двадцать первый век. В социальных сетях, по телевизору, в модных журналах пропагандируют здоровый образ жизни. Редкий человек (и то такого невежду еще поискать надо) не знает основ правильного образа жизни. Но почему, если это так популярно, люди не становятся на правильный путь? Отгадка есть. Всего два слова: лень и воля. Как сейчас популярны отговорки: «Мне и так хорошо с моим весом», «Все мужики пьют», «Здоровый образ жизни — фигня, пустая трата времени», «Один раз живем», «Кто не курит и не пьет, тот скучный». Это все слова реальных людей, моих друзей и знакомых. Грустно все это слышать.

Если честно, я сама не считаю, что мой стиль жизни идеален. Конечно, есть дни, когда не хочется лезть под холодный душ, вставать на пробежку в дождь или в жару. Я уверена, что у всех есть перебои и «черные дни». Просто надо помнить: упал, встал, упал, встал.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Отец: Моя наследственная любознательность никогда не давала мне покоя. Общительность позволяла знакомиться с сотнями новых людей, и если люди были интересными, то разговор с ними оставался надолго в памяти. Уважаемый читатель наверняка может вспомнить несколько эпизодов из своей жизни, когда случайный диалог с незнакомым человеком мог повлиять на внутреннее мироощущение, изменение оценки происходящих событий или даже на судьбу.

Однажды такой случай произошел со мной зимой на воскресной лыжной прогулке в Тимирязевском парке. Подтаяло, во многих местах лыжно затоптали отдыхающие, что не делало скольжение приятным. Я обратил внимание на странного прохожего-«спортсмена», который метрах в ста впереди меня то пытался бежать по тропинке, то забегал на лыжню, то останавливался и тяжело дышал. А вскоре прямо передо мною он упал и, видимо, так и лежал бы, отдыхая некоторое время, если бы не стал для меня препятствием. «Привет, вам помощь нужна?» — произнес я дежурную фразу. «Да чем ты можешь мне помочь?!» — ответил упавший и попытался встать. Что поразило меня в этом человеке? И его ответ, полный скорби и внутреннего разочарования, и его приличный спортивный костюм, контрастирующий с явным запахом спиртного. Пьяный спортсмен-бегун! Мне такого видеть еще не приходилось. Протянутая мною рука: «Вставай, поднимайся, великий народ!» и несколько шуток о возможной подготовке к новым соревнованиям по «литрболу» развеселили незнакомца, и мы разговорились. Оказалось, что он бывший профессиональный спортсмен-легкоатлет, уже три года как завязал со спортом. «Сегодня утром что-то захотелось вспомнить молодость и почувствовать легкость. Знаешь, брат, я сейчас пью, извини, но думаю, что я смогу... Что, получается, я зря столько лет тренировался?» — сказал мне он. Мы проговорили еще

несколько минут, со своей стороны я попытался дать несколько советов, которые незнакомец пропустил мимо ушей, смотря куда-то вдаль, поверх верхушек елей, тяжело дыша. На этом и расстались.

Вечером, когда вся семья собралась за столом, я как обычно достал бутылку хорошего красного вина, налил в бокал, посмотрел сквозь него на свет от люстры и, к удивлению моих дочерей и жены, вылил в кухонную раковину. «Да чем ты мне можешь помочь?» — вспомнились мне слова пьяного спортсмена. Всем, конечно, помочь не сможешь, но если начать с себя, а твой пример увидят твои дети, это передастся им. Далее твой положительный пример смогут увидеть твои знакомые, друзья. Шаг за шагом, сантиметр за сантиметром, человек за человеком, месяц за месяцем в этом направлении необходимо двигаться. В этот день у меня родилась идея — создание сообщества людей здорового стиля жизни. И я начал с себя.

Многие эпизоды в жизни и тысячи встреч, колоссальная информация по продовольственному рынку России, чтение духовной и специальной литературы по проблеме здоровья человека выстраивались в определенную комплексную методику. Постоянные практические испытания упражнений и подходов на себе — все это по необъяснимой закономерности сложилось за несколько лет, как звенья одной цепи, в формулу здоровья.

Формула здоровья сообщества «Organic style»	
Здоровье = 5Д + 0 - АЛКО	
Здоровье	= Дыхание
	1 Движение
	+ Диета
	+ Дело
	+ Добро
	+ Обливание
	- Алкоголь

	- Лень
	- Курение
	- Общедание

Дочь: Слова «Органик стайл» появились в моей жизни три года назад, когда папа впервые поделился со мной этой идеей. Но за этими словами стоит огромный путь нашей семьи к здоровому стилю жизни. Помню я себя с двух лет. В одной комнате стояла большая банка с конфетами на палочке. Когда от конфеты оставалась только палочка, я зажимала ее между пальцами и играла с ней, вроде курила. Когда родители это заметили, то строго запретили так делать. Со стороны некоторым покажется это грубым, это же была всего лишь игра с безобидной палочкой, но уже тогда в моей голове отложилось: курить — это очень плохо. И как бы мне потом ни хотелось хоть разочек затянуться сигаретой (в детстве мне предлагали это друзья), какой-то мощный блок срабатывал в голове, и сигарета ни разу так и не дошла до рта. Я не скажу, что наша семья всегда была такой уж правильной. Я помню, как в пять лет я пила фанту и спрайт. До девяти лет на столе были чипсы, нечасто, правда. Но потом, я помню, папа бросил пить пиво, я перестала его замечать в холодильнике. Вспоминается, что папа тогда сказал, что от пива растет живот, к тому же оно противно пахло, и я его терпеть не могла. Я не любила взрослые застолья. Как и каждому ребенку в восьми-девятилетнем возрасте, они мне казались очень скучными. Но хуже всего было то, что на столе рядом с газированной водой оказывалась водка, а с апельсиновым соком — «Мартини». На всю жизнь мне запомнился один эпизод, когда меня попросили помочь маме убрать со стола после гостей. На подносе, который я несла, стояли рюмки с водкой. Пахло это жутко, и тогда я подумала, что, став взрослой, никогда не буду пить алкоголь. Но я росла в обыкновенной семье, точно такой же, как и сотни других семей, где привилегия взрослых — пить.

Мое детство проходило без Интернета и мобильного телефона. У меня было абсолютно здоровое детство с долгими прогулками, музыкальной школой, творчеством. Мама у меня бывшая спортсменка, и я просто обожала в детстве слушать ее рассказы о спортивном прошлом, мечтая в это время быть как она. Я помню ее всегда стройной, несмотря на еще трех моих младших сестер. Я помню, как она меня брала в детстве на море на пробежку, как она научила меня плавать без круга. Это немного странно, но по мере моего взросления здоровее становилась наша семья: с каждым годом убиралось все больше вредных продуктов, исчезал алкоголь, появлялись тренажеры и т. д. Конечно, все эти воспоминания и сделали меня такой, какая я есть. Сейчас я занимаюсь легкой атлетикой, пытаюсь правильно питаться, много читаю. Я не зря привела эти воспоминания из моего детства. Я хочу сказать тем, у кого есть дети: все, что вы делаете, отпечатывается на них. Может быть, вы хотите их видеть другими, но они будут именно теми, кого видят в вас. Дети прекрасно видят, как вы живете: если вы курите, им, скорее всего, захочется это сделать во взрослом возрасте, если вы боретесь по-настоящему со своими привычками, они это тоже видят, понимая тяжесть вашей борьбы, и не захотят пристраститься к вашему врагу.

Отец: Наша формула здоровья очень проста в понимании, что человеку лучше делать и от чего надо отказываться. «5Д + О», как сказали бы финансисты, являются активом нашего здоровья, то есть факторами, которые укрепляют наше здоровье. «АЛКО» — это пассив, отрицательно влияющий на наше здоровье, который всегда вычитается из актива. Разница между активом (5Д + О) и пассивом (АЛКО) формирует результат на сегодняшний день — состояние нашего здоровья. Чем сильнее, мощнее актив (5Д + О), тем более высокий уровень нашего здоровья и, следовательно, продолжительность нашей жизни. Чем выше уровень пассива (АЛКО), тем более высокие темпы расхода (снижения) нашего здоровья, тем быстрее мы приближаемся к окончанию своих земных дней. Предложенный «бухгалтерский» подход к нашему здоровью позволяет его в

дальнейшем «оцифровать», то есть оценить в показателях-цифрах. Свои показатели уровня здоровья каждый человек по доступной методике (на сайте сообщества www.orgst.ru) может сравнить с показателями других членов нашего сообщества, оценить свой уровень и увидеть, в каком направлении двигаться.

МЕХАНИЗМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

Предлагаемая формула не может точно отражать все механизмы саморегуляции, заложенные в организме человека, но ее использование позволяет стимулировать людей на активизацию этих механизмов. Для читателей, которые захотят расширить свои знания, я рекомендую почитать специальную литературу по этой теме, а также источники в Интернете по механизмам саморегуляции организма человека. На чем мне хотелось бы заострить внимание?

Каждый день, каждое мгновение вокруг современного человека происходят тысячи событий в окружающей среде, которые воздействуют на наш организм и наше здоровье. Наш организм вдыхает воздух, потребляет пищу, получает радостную и негативную информацию, ощущает тепло или холод. Мы находимся в пересечениях взглядов других людей, магнитных полей и т. д., и каждый раз наш организм как высокоорганизованная система пытается реагировать на эти внешние воздействия. Многие организм принимает, перерабатывает и использует для своего движения и развития, а от некоторых материальных или нематериальных воздействий пытается защититься. Некоторые процессы проходят осознанно, а некоторые рефлекторно. Для того, чтобы наши механизмы саморегуляции работали эффективно, необходимо постоянно поддерживать их в тонусе, тренировать и, самое главное, не подвергать рассогласованию. Человеческий организм необходимо представлять как единую систему. «На что жалуетесь?» — часто задают врачи вопрос. — «Что болит?» Мы можем отвечать: «Сердце пошаливает», «Печень болит», «Высокое давление», «Появилась отдышка», «Бессонница», «Вот здесь покалывает», «Кашель», «Высокая температура» и т. д. Но все эти ответы объединяет

одно: мы диагностируем следствие, а не причину. И часто врачи, исходя из своего опыта и списка аналогичных диагнозов, выписывают лекарственные средства или процедуры, которые могут только загонять нашу диагностируемую болезнь внутрь, усугублять наше состояние. Нельзя пренебрегать советами врачей или относиться к ним и современной медицине с высокомерием. Очень много опытных специалистов, которые спасли тысячи жизней, и за это им низкий поклон. Молодые врачи, внимательно относящиеся к больным, пытающиеся докопаться до первопричин болезней, своей жизненной энергией уже оказывают огромную помощь страждущим. В чем основная проблема? **Мы часто сами виноваты в своих болезнях из-за того, как живем, из-за своего стиля жизни, а потом пытаемся обвинить врачей и медицину.**

Давайте сравним механизмы саморегуляции человека и наши миллионы клеток, рецепторов, сосудов, из которых строятся наши органы, наше тело, с... лесным муравейником. Каждому приходилось наблюдать, как быстро реагируют муравьи на любое внешнее воздействие. А как бы муравьи реагировали, если бы им постоянно подливали в муравейник какой-нибудь отравы? Конечно, двигались бы с задержкой, да и то только те из муравьев, которые смогли бы выжить.

У нас с женой было несколько случаев, когда после рождения дочерей в течение первой недели у ребенка наблюдалось повышение температуры тела. В первый раз мы по незнанию обратились к детскому врачу, который тут же рекомендовал вызвать скорую помощь («Необходим укол!»). Хорошо что мы проконсультировались у более опытного врача. Доктор сказал, что температура у младенцев часто повышается из-за того, что еще не настроились режимы температурной саморегуляции.

Так и в повседневной жизни: мы употребляем алкоголь, курим, при всяком недомогании употребляем фармацевтические средства. При первом же позыве «я голоден» пытаемся набить себя пищей. В большинстве случаев мы сами разрушаем наши божественные механизмы, прекрасные,

красивые, хрупкие. А имеем ли мы право так безрассудно относиться к тому, что «не наше»? Давайте представим образно, что когда-то мы будем отвечать за отвратительное отношение к своему организму, здоровью как за квартиру, которую на время бесплатно предоставил наш лучший друг. Как стыдно будет смотреть в глаза другу, который вместо благодарности увидит кучу мусора, окурки во всех углах, пустые бутылки, гору невымытой посуды, сломанную мебель! Что же мы делаем?

Древние и современные авторитетные медики, ученые, философы всегда с осторожностью пытались приблизиться к пониманию этих до конца непостижимых процессов саморегуляции, заложенных в организме человека. Как исцелить человека, а не навредить? Приведем несколько высказываний на эту тему:

1. Гиппократ (знаменитый древнегреческий врач, вошел в историю как «отец медицины»): «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», «Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так и гимнастика очищает организм», «Действие диетических средств продолжительно, а действие лекарств — скоропреходяще».
2. Авиценна (великий средневековый персидский ученый, философ и врач): «С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, и проживешь сто лет, а может быть, и боле. Микстуры, порошки — к здоровью ложный путь. Природою лечись — в саду и в чистом поле», «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».
3. И. П. Павлов (великий русский ученый-физиолог, академик, лауреат Нобелевской премии): «Человек может жить до ста лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок к гораздо меньшей цифре. Человек — выс-

ший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным». «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем, и проживете столько, сколько жил Тициан».

Подобные высказывания великих — это ценнейшая кладезь для любого человека, занимающегося оздоровлением.

Ничего нового? Все давно известно? Где-то вы уже об этом слышали? Остается самый сложный ответ на вопрос: как себя заставить заняться своим здоровьем? Как нарушить нашу традицию пренебрежительного отношения к себе?

Для оценки собственного здоровья предлагается короткий тест № 1.1 (приложение № 1 «Тесты на оценку уровня здоровья сообщества «Органик стайл» — OS № 1»). Из пяти возможных вариантов ответов выберите наиболее близкий вариант вашего состояния здоровья. Далее более подробно обсудим все элементы формулы здоровья сообщества «Органик стайл» — **Здоровье человека = 5Д + О – АЛКО.**

ДЫХАНИЕ

Мы начинаем с правильного дыхания. «Что можно здесь обсуждать?» — подумает большинство из вас. Дыши себе и дыши! Должен вам сказать, уважаемый читатель, я сделал для себя несколько удивительных открытий в таком простом, обыденном и очень важном вопросе, как правильное дыхание. Оказывается, 90% людей в России дышат неправильно, хотя с рождения и до четырех-пяти лет дыхание остается правильным. Прочитав однажды в Интернете о пользе дыхания животом, или диафрагменного дыхания, я, конечно, не придавал этому большого значения. Но сейчас дышать прежним способом (грудной клеткой) мне даже не хочется.

Первое открытие для себя я сделал за рулем автомобиля. Я был в деловой поездке по южным областям России. За два дня пришлось преодолеть на автомобиле почти две тысячи километров. Поздно вечером возвращался в Москву и, как всегда в этих случаях, начал клевать носом. Желание поскорее добраться до дома преобладало над необходимостью остановиться и переночевать в каком-нибудь мотеле. У каждого водителя есть свои секреты борьбы со сном и усталостью. Первое — это громкая музыка, второе — необходимо постоянно что-то жевать. Далее, когда эти два способа уже не действуют, необходимо облить голову водой и высунуться в открытое окно под мощный напор ночной прохлады. Но и последний способ также теряет свое действие. Лучше не рисковать и отдохнуть в гостинице. Но тут я вспомнил о диафрагменном дыхании. Диафрагменный вдох делается за счет выпячивания живота, при этом верхняя часть грудной клетки остается неподвижной. Диафрагменный выдох — за счет втягивания живота. Если положить одну руку на живот, а другую на грудь, то получается, что рука на животе при вдохе поднимается, а при выдохе опускается. Рука на груди остается неподвижной. Желательно дышать через нос. Выдох по продолжительности должен быть в несколько

раз длиннее, чем вдох. Да, это тренировочное упражнение надо делать не за рулем автомобиля, а в домашней обстановке. Но тогда, сделав порядка двадцати диафрагменных вдохов и выдохов, я почувствовал прилив энергии. Сон как рукой сняло. Открылось второе дыхание. И я спокойно добрался до дома.

Во второй раз я сделал открытие на утренней пробежке. Расскажу вам о своих ощущениях более подробно.

Немного истории. Бегом, лыжами, футболом я занимался на любительском уровне еще в школе. За два года до поступления в военное училище решил улучшить свою физическую форму и приступил к активным тренировкам. Во время учебы в военном училище и уже на службе офицером физическая подготовка никогда не прекращалась. Но могу сказать, что я всегда показывал средние результаты по бегу. Такое ощущение было, что всегда не хватало воздуха. И вторая неприятность, которая всем спортсменам знакома: очень болят мышцы утром после каждой тренировки. Все это создавало состояние, когда желание есть, а предел возможностей уже наступил. Легкости и удовольствия от бега не получаешь. Никто из тренеров или преподавателей по физической подготовке не заострял особого внимания на дыхании. Обычные рекомендации, насколько я помню, сводились к глубокому дыханию полной грудью. Боли в мышцах пытались убрать разминками, банями и массажами. О болях говорилось как об обязательном факторе, что молочная кислота при повышенных нагрузках скапливается в мышцах.

В процессе моего физического совершенствования был значительный перерыв. На очередной презентации перед новыми членами нашего сообщества я показываю элемент своего прошлого гардероба, пиджак 56-го размера, который сегодня на мне свободно болтается, и обычно говорю: «Неужели это был я?» Я начал новый этап борьбы за свою физическую форму, когда годы уже не те, когда количество выпитого прежде алкоголя и съеденной химии застряли в твоём сознании и запасах. Когда

лень набросила на тебя цепь и на конце этой цепи подвесила якорь. Когда десятки обстоятельств, праздников, дружеских встреч, деловых ужинов подталкивают тебя к выпивкам, большому разнообразию вкусной пищи и нарушению режима дня, и кажется, что уже не обретишь ты легкости от бега, удовольствия от физических нагрузок и полета мысли. И тут происходит открытие для себя диафрагменного дыхания. Все произошло очень просто. На пробежке в Петровско-Разумовском парке, после того, как еле хватило сил на один круг, я включил дыхание животом первый раз. На пятом круге я удивился. Не понимаю как, но это дыхание работает! После каждой активной тренировки и усиления физических упражнений — постоянный приятный тонус в мышцах и нет боли.

Простое упражнение по диафрагменному дыханию рекомендуется повторять несколько раз в день. Также физические упражнения (тесты), совмещенные с правильным дыханием, представлены в приложении № 2.

Для активизации практических шагов каждому участнику сообщества «Органик стайл» предлагается оценить собственную приверженность правильному дыханию (тест № 1.2, приложение № 1). Свои показатели вы можете поддерживать на сайте сообщества, через личный кабинет (www.orgst.ru) или через мобильное приложение. Также на сайте сообщества вы найдете программы оздоровления.

ДВИЖЕНИЕ

Все слышали, что движение — это жизнь. Я удивляюсь нашей человеческой психологии, как мы легко отказываемся от жизни. Мы можем очень педантично следить за техническим состоянием нашего автомобиля и не занимаемся состоянием собственного организма. Мы готовы смотреть интересный фильм часа два по телевизору, но в течение суток не можем найти всего лишь 15-20 минут для физических упражнений, прогулок, пробежки. Прошел еще один день, неделя, год, а мы все не хотим заниматься своим здоровьем и не делаем практических шагов. Мы даже можем купить программу посещения фитнес-зала, но наша энергия угасает и желание пропадает после третьего-четвертого посещения. Лень побеждает, обездвиживая нас. Удивительная статистика: более половины опрошенных соотечественников (52%) не делают утренней зарядки, однако осознают необходимость этого. Огромному количеству наших граждан нужен иницирующий толчок или пример для подражания, чтобы изменить свой стиль жизни. Не ожидать же в прямом смысле сложа руки, пока протянешь ноги.

Потеря физической формы для тех, кто ее имел, происходит незаметно. Вот мы в 20 лет делали 30-40 отжиманий от пола за один раз или 8-10 подтягиваний на перекладине. А в 40 лет отжаться и подтянуться не можешь и одного раза. При этом в голове осталось молодецкое самомнение: «Я такой же, как был раньше!» Не в этом ли кроется причина многих психологических проблем, стрессов, болезней и травм для мужчин в расцвете сил?

О чем я думал, когда лежал с порванным ахилловым сухожилием в приемном отделении одной из московских больниц? О том, что я потерял физическую форму, мне не надо было играть на корпоративе с подвыпив-

шими коллегами в футбол? Нет, в первую очередь я рассуждал, что предстоящая операция нарушила все мои планы. И мне придется проводить веселую жизнь в течение минимум двух месяцев в гипсе на левой ноге и на костылях показывать рекорды по скорости перемещения. Кого угодно я мог винить тогда, но я должен был помнить, что мой прежний футбольный запал погас, и не надо было с весом почти в 120 килограмм имитировать Марадону. Со мной произошел не самый трагичный случай. Уже на четвертый день после операции я скакал на костылях по офису нашей компании и вызывал умиление и жалость у всех сотрудников. Финансовый директор, видевшая во всех коммерческих директорах расточителей денежных средств и будущего благосостояния компании, отнеслась ко мне с невиданным до этого благорасположением: «Вы герой! А мой муж руку сломал — и месяц на работу не ходил!».

Уважаемый читатель вспомнит не один подобный случай, когда на ровном месте кто-то получал травму, которая могла выбить его из седла на несколько месяцев. Наше тело теряет со временем свою гибкость, если его не тренировать. Мышцы ослабевают, сухожилия становятся как ненатянутые струны. Полная расслабленность! Человек незаметно превращается из гармонично сложенного создания в бесформенное существо, которое при неожиданных воздействиях извне (потере равновесия, стрессах, резких изменениях температуры окружающей среды и т. д.) получает травму или болезнь. Нашему костному скелету нужен крепкий мышечный скафандр, чтобы все косточки были на месте. Нашим внутренним органам нужна постоянная вибрация-массаж, которая передается при беге и ходьбе. Наши защитные системы, в первую очередь нервная, иммунная и эндокринная, должны быть в полном порядке!

Для каждого возраста существует своя оптимальная тренировочная нагрузка. Все очень просто. Но как себя заставить? Попробуйте выйти рано утром или вечером в обычный день в ближайший парк. Вы думаете, что увидите сотни пожилых людей, которые прогуливаются? Или вас удивит большое количество бегунов различного возраста? Нет, вам встре-

тятся два-три человека в обычный день и пять-шесть человек в выходной день! Люди! Ау-у! Мы деградируем, мы вымираем!

Может быть, заглянуть немного в будущее? Какими мы будем через пять-десять лет, если не изменим свой стиль жизни? Я не пишу «образ жизни», так как само слово «образ» предполагает быть образцом, которому другие люди могут подражать. Подражают ли нашей физической форме наши дети, наши знакомые? Мужчины, ау-у! Могут ли на нас засмотреться наши жены или проходящие мимо женщины, когда нам будет за 50 или за 80 лет?

Я убежден, что сегодня любой бегущий человек или велосипедист, любой вышедший рано утром или вечером в парк, во двор для физических упражнений становится носителем идеи изменения стиля жизни и примером для других людей. Вот он пробегает мимо выпивох, которые отрываю-ют губы от пива и с насмешкой смотрят вслед, но у одного из них остается мысль: «И я могу!» Вот одна красавица среди редких утренних прохожих, смолящая сигаретой, вдруг ловит себя на мысли: «И я могу!» На свето-форе стоят автомобили, и каждый водитель думает о своих проблемах, но один из них смотрит вслед грациозному бегуну и говорит: «И я могу!» И так десятки людей могут, наблюдая за каждым из нас, получить первый толчок, первое желание измениться. А теперь представьте: если мы целе-направленно и активно будем продвигать наш стиль здоровой жизни, мы сможем помочь миллионам людей!

С чего начнем? Давайте оценим свое стремление к «Движению» (тест № 1.3, приложение № 1).

Кроме этого для оценки физического состояния членов сообщества ис-пользуются следующие тесты (приложение № 2):

- Тест № 2.1. Экспресс-оценка физического состояния («Наклоны — пульс»).
- Тест № 2.2. Оценка лишних запасов в организме.

- Тест № 2.3. Оценка стройности.
- Тест № 2.4. Общая выносливость (преодоление дистанции 2400 метров).
- Тест № 2.5. Отжимание от пола.
- Тест № 2.6. Приседания.

Постоянное чередование тестов с программами оздоровления сообще-ства с отметкой своих результатов на сайте сообщества (**www.orgst.ru**) позволяет контролировать динамику изменений личных физических резуль-татов.

ДИЕТА

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей» — это высказывание Гиппократов приводит в начале книги. Слова очень актуальны для сегодняшнего времени. Итак, что же мы понимаем под этим обобщающим словом «диета»? Большинство читателей, находя слова, сходные по смыслу, ответили бы, видимо, так: диетическое питание, здоровое питание, низкокалорийное питание, потребление биопродуктов, фруктово-овощная диета и т. д. Сказать, что вы далеки от истины, было бы несправедливо. Но и сказать, что вы правы на сто процентов, некорректно. Почему? Предлагаю порассуждать.

Постараемся ответить, пожалуй, на самый интересный вопрос в наших рассуждениях. **Почему женщины во все времена, во всех странах живут дольше мужчин?** Ответ прост и лежит на поверхности. В настоящее время, по моим наблюдениям, примерно один из двадцати человек отвечает приблизительно правильно. На фоне ответов о повышенных стрессах, которые переживают мужчины, об их рискованных и опасных профессиях, участии в военных действиях, о нездоровой жизни и т. д. неуверенно, как говорится, с последнего ряда зала, может прозвучать истина: физиология женского организма. Изучив десятки научных, иногда противоречивых, мнений о физиологических особенностях женского организма, вы наверняка убедитесь сами: женщины более совершенны, чем мужчины. Если кто-то из мужчин желает оспорить это, то я рекомендую просто подумать о своем стиле жизни, чтобы прожить больше, чем среднестатистическая женщина. Вот что писал выдающийся английский доктор медицины, гомеопат Джеймс Комптон Бернетт (1840–1901) в своих работах: «С месячными женщина выводит из организма болезненные элементы и продукты. Менструация является ежемесячным очищением... И мы видим, что менструально активные женщины имеют гораздо

меньше заболеваний (кроме своих характерных болезней), чем мужчины. Причем настолько меньше, что и живут они обычно дольше мужчин, и это я в большой мере связываю с месячными очищениями».

В организме женщины, который способен выносить младенца и дать ему жизнь, заложен, как сказали бы сегодня, на автомате дополнительный механизм самоочищения. Если рассматривать диету как комплексное здоровое питание, то его не имеет смысла рекомендовать в отрыве от очищения организма. И, как показывает практика жизни и статистика смертности, очищение организма от вредных веществ (шлаков) для мужчин наиболее актуально, чем для большинства женщин.

История человечества имеет большой опыт по питанию и очищению организма, что наиболее многогранно отражается в рекомендациях по проведению постов в основных религиях. Вопросов духовного очищения вкратце коснемся ниже (глава «Добро»), а сейчас коснемся очищения телесного. Все религии: христианство, ислам, иудаизм имеют четкие канонические предписания по проведению постов. Достаточно точно определено, что и когда можно есть и что вкушать нельзя. В буддизме как таковых постов нет, но есть сложившиеся традиции питания, связанные с правилами совершенствования личности. Количество постных дней особенно велико у православных. Во главу угла у всех религий поставлено воздержание, ограничение привычной пищи с переходом на постные растительно-овощные блюда или воздержание от приема пищи вообще (короткое голодание) или на определенное время. Проведение постов не предполагает фанатичного, бездумного отношения к ним. Во всех религиях есть исключения для больных, беременных женщин, путешествующих и т. д.

Отход людей от религиозных и исторических народных традиций по проведению постных, очистительных дней приводит в сегодняшнее время к развитию многих болезней. В настоящее время пищевая промышленность и индустрия быстрого питания используют различные химические

вкусовые, ароматические добавки, консерванты, модифицированные жиры и генно-модифицированные ингредиенты. Многие добавки официально разрешены, но пройдет какой-нибудь десяток лет — и вновь будет обнаружена взаимосвязь раковых, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний с применением в продуктах питания разрешенных сегодня добавок. Для чего же они используются в пищевой отрасли? Ответ прост: для понижения себестоимости и повышения прибыльности. Все, что натурально и без химии, стоит либо дороже, либо имеет короткий срок годности, что может привести к порче продукта, а значит, к убыткам.

Для простого потребителя многие технологические тонкости производства продуктов питания скрыты под красочной этикеткой, раскрученной и узнаваемой торговой маркой. Вот вы в супермаркете привычно протягиваете руку за любимым продуктом и кладете его в корзину. Что же вы приобрели? Источник калорий — энергии и полезных веществ или катализатор проблем, разрушающий ваши механизмы саморегуляции и здоровье? Предлагаю рассмотреть реальный случай на примере такого продукта, как молоко. Я попытался докопаться до сути в поисках безопасного молока. Цель моего рассказа — не напугать уважаемого читателя, а показать необходимость проведения разгрузочных дней и диет, с помощью которых мы имеем возможность выводить из организма вредные вещества (шлаки). И если этого не делать, то мы из года в год превращаемся в склад химикатов и вредных веществ.

ПОИСК ЗДОРОВОГО ПРОДУКТА

Имена, названия некоторых компаний и некоторых мест изменены.

Моя супруга имеет пищевую аллергию. Поиск настоящего, деревенского коровьего молока и профессиональный интерес заставили меня обратиться к Интернету. В случае аллергии многим рекомендуется козье молоко, но, к сожалению, вкусовые нотки козьего молока моей жене не нравятся. Мои дети и я с большим удовольствием потребляем козье молоко из козьего хозяйства моей подруги Ларисы Ивановны, а вот жена так и не полюбила этот ценнейший продукт. Понимая многие проблемы и тонкости молочной отрасли, я решил провести практический эксперимент и зайти на рынок молока как бы с улицы. Смогу ли я найти это самое настоящее молоко? Предупрежу сразу, что от поиска молока на колхозных московских рынках или в магазинах я отказался, так как мне хотелось на сто процентов быть уверенным в истоках продукта. Вот это сено кушает коровушка, вот этими ручками доится эта коровушка и от этой коровушки происходит это молочко — здоровый продукт. Заранее приношу извинения перед добропорядочными фермерами и продавцами их продукции, я знаю лично несколько человек, и таких тысячи в России. Я не хочу поставить их героический труд под сомнение.

Через десять минут поиска в Интернете я наткнулся на фермерское хозяйство, которое предлагало свое коровье молоко. Хозяйство находилось в Рязанской области. Надо за одни сутки сделать заказ, в любой из дней (понедельник, среда, пятница) подъехать к метро «Выхино» и получить долгожданное молочко. Также предлагались творог, кефир и домашний сыр. На мой вопрос, можно ли самим приехать и убедиться в качестве, Ольга (так звали хозяйку) утвердительно и доброжелательно ответила: «Конечно, приезжайте, у меня так многие покупают. Сами

приезжают!» На предстоящие выходные я был занят, но позвонил моему родственнику Олегу в Рязани и попросил, чтобы он посетил фермерское хозяйство. Олег с радостью ответил, что фермерское хозяйство находится недалеко от его дачи, и он обязательно заедет в субботу. «А что, молочком интересуешься?» — спросил Олег. Я объяснил ему цель «живого эксперимента»: поиск здорового продукта. Олег, кроме того что очень любознательный человек, еще и подполковник милиции в запасе — не последний человек в области. Его дача осенью представляет настоящий рог изобилия, из которого сыплются в багажники машин всех родственников и тыквы невиданных размеров, и наивкуснейшие яблоки, груши, сливы, помидоры, которых не встретишь в магазинах. Все это он выращивает без химии, на основе самых передовых агротехнологий. Поэтому и у Олега также появился профессиональный интерес: «Ты знаешь, в этом месте у меня друг — директор агрофирмы имеет коровник больше тысячи голов. Хороший повод и к нему заехать. Я позвоню в субботу. Пока!» Наш разговор с Олегом субботним вечером мог бы напоминать сторонним слушателям детективную историю.

— Привет!

— Привет! Ну что, как съездил?

— Хорошо! Видел твою «фермершу»!

В голосе почувствовались нотки иронии.

— Ну?

— С первого взгляда все хорошо. Две своих коровы, телка подрастает. Два больших холодильных шкафа стоят для продукции. Чистенько. Купил три литра молока по 100 рублей за литр и творога по 250 рублей за килограмм. Тут же сыр делается домашний. Мне понравилось. Хоть бери за пример и свою сыроварню открывай.

— Так в чем подвох?

— После «фермерши» заехал к своему другу в агрофирму. Вот он размахнулся! Построил новый коровник на 1500 голов, в том числе за счет субсидий. Купил 50 коров голштинской породы через Рослизинг. Из Голландии привез. Общее количество голов сейчас почти 500. Нельзя сказать, что очень он доволен, но перспективу видит, глаза горят. Проблема в том, что этим летом цены закупочные на молоко низкие, на уровне 18 рублей. А себестоимость по его расчетам — 16,5 рубля. Говорит, что в прошлом году еще ниже были. А он же от крупных закупщиков молока зависит — «В..м» и «Ю...м». А те вроде сговорились цены не поднимать для производителей молока. Друг говорит, что в прошлом году из-за жары цены на корма возросли, да еще эти монополисты сговорились. Так что мелкие фермеры и хозяйства вынуждены были скот под нож пустить. Невыгодно содержать стало. Да тут еще банковские проценты высокие...

Олег так увлекся ситуацией в молочной отрасли, что забыл о цели нашего разговора. Я эту ситуацию представлял, но мне интересны были местные подробности.

— Олег, ты про фермершу что-то хотел сказать?

— Да. Мой друг сообщил, что несколько местных фермеров, которые возят молоко в Москву, покупают часто молоко у него на ферме. Ольгу он знает, она тоже покупает, потому что своего молока ей не хватает. Таким образом, фермерша наша продает еще молоко и не от своих коров.

Мои поиски здорового молока закончились отрицательным результатом. Олег вначале не понял, почему «живой эксперимент» поиска настоящего молока не увенчался успехом в моем понимании, так как он разницы не видел между фермерским молоком и молоком с мегафермы, агрофирмы его друга. Я ему объяснил, что все дело в непонятном происхождении добавок для кормов, производимых в промышленных масштабах, которыми кормят коров, в необходимости профилактических прививок, приема антибиотиков и распространении болезней животных при стойловом содержании. Для примера предложил перезвонить его другу и

уточнить, чем в агрофирме кормят телят. Этим вопросом я интересовался ранее, но надежда на то, что, возможно, я ошибался в своих предположениях, не покидала. Олег перезвонил на следующий день и сообщил:

— Заменитель цельного молока для телят — «Йоостен Милк Экстра» из Голландии, покупают через московскую компанию. Дают вместо молока телятам уже через неделю после рождения. Друг сказал, что все сертифицировано и соответствует всем ветеринарным требованиям. Главное — качественно, привес у телят нормальный, дешевый продукт по сравнению с молоком, не болеют. Что скажешь?

— Олег, ничего не скажу! Ты за компьютером?

— Да.

— Высылаю тебе три интернет-ссылки, почитай и перезвони.

Я выслал моему уважаемому родственнику три ссылки на следующие темы:

1. О «преимуществах» заменителя цельного молока (ЗЦМ) для телят вышеуказанной голландской компании. Несколько строк об этом продукте из инструкции по его использованию:

- всегда дешевле коровьего молока;
- прост в приготовлении и легко дозируется;
- полностью заменяет цельное молоко;
- переваривается полнее обычного молока (экономия кормовых единиц);
- особенности состава стимулируют ускоренное развитие преджелудков;
- содержит флавомицин — кормовой антибиотик, избирательно подавляющий патогенную микрофлору (противопоказания не установлены).

2. Также переслал Олегу «Государственный реестр кормов, полученных из **генно-инженерно-модифицированных организмов**» (опубликовано Министерством сельского хозяйства Российской Федерации, департамент ветеринарии), **разрешенных к ввозу в Россию**, в котором под номером 9 находится именно этот заменитель цельного молока указанной голландской фирмы.
3. И выслал мнения современных ученых о вреде генно-модифицированных организмов и их влиянии на здоровье человека через продукты питания.

Олег перезвонил через час:

— Саш, я в шоке!

— Олег, ну что, будешь покупать молоко у своего друга? Оно же «хорошее», все сертифицировано.

— Ты знаешь, два сомнения. Первое — у телят в корме (заменителя цельного молока) постоянно находится антибиотик флавомицин, второе — генно-модифицированные организмы. Меня это смущает очень. Ученые прогнозируют необратимые процессы в организме коров и болезни.

— Да, Олег, когда телята подрастут, одних пустят на мясо (мясо для нас), а из других получатся высокодойные коровы, и мы будем пить их молоко. То, что у тебя появились сомнения, это мнение частное. Потребителям нужны дешевые, но качественные продукты, а производителям прибыль! Вот мы и ходим по острию ножа. Да, для размышления: 1 января 2006 года в ЕС вступил в силу закон о запрете многих антибиотиков в животноводстве, в том числе и флавомицина.

— Где же выход?

— Олег, надо работать в этом направлении...

Мы еще не раз возвращались с Олегом к разговору о проблемах сельского хозяйства, молочной отрасли и чистоты продуктов питания. Олег ранее считал, что вопрос о генно-модифицированных организмах — это надуманная тема для российского потребителя, она существует где-то в других странах. Наше с ним практическое расследование перевернуло в нем отношение к этим проблемам. Этой осенью я опять был у него в гостях. И снова уехал с полным багажником фруктов и овощей с его дачи, со стопроцентной гарантией, что произведено без химии и всякой дряни.

Поверьте, уважаемый читатель, подобные зарисовки можно было бы привести практически по всем продуктам питания массового потребления: от кондитерских изделий до масло-жировой продукции, от мяса до творога, от хлеба до макарон. И в каждой продуктовой линейке, как говорят маркетологи, мы бы нашли сырье, добавки и ингредиенты, разрешенные сегодня к применению, но против которых уже выступают современные специалисты — медики, диетологи.

ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Возникает законный вопрос: что же кушать можно? И что делать? Уважаемый читатель, давайте совместно найдем ответы на эти вопросы. Рекомендовать только экологически чистые, здоровые продукты недостаточно. Потому что мало компаний, которые могут контролировать все технологические этапы производства: от взращивания урожая, заготовки сырья до выпуска продуктов питания и их транспортировки. При этом натуральные продукты без химических добавок в настоящее время не могут быть дешевыми. А в нашей стране почти 90% людей могут позволить себе купить только дешевые продукты питания. Следовательно, для большинства населения нашей страны необходимо менять свое внутреннее отношение к еде и разгрузочным дням.

Сколько среднестатистический человек съедает в день? Называются цифры от 1 до 2 килограммов пищи. Возьмем цифру для наших расчетов: 1,5 килограмма в день. Также человек выпивает около 2 литров жидкостей. Итого: 3,5 килограмма в день (перевели все в килограммы). Предположим, что накопившиеся вредные вещества в мясных, молочных продуктах и внесенные различные вредные добавки в прочую пищу и напитки составляют 1%. Рассматривая различные рецепты приготовления молочных изделий, хлебобулочных, кондитерских изделий и т. д., выясняется, что состав вредных ингредиентов может иметь и большую долю. Но остановимся на 1%, что от общего количества приема пищи за день (от 3,5 килограмма) составит 35 грамм. За год количество потребляемых вредных веществ при таких расчетах — более 12 килограмм. Представьте образно такую большую емкость на 12 килограмм, наполненную разноцветными химическими элементами, из которой человек съедает ежедневно по столовой ложке с горкой. Вы думаете, это необоснованные страшилки? Информационные источники передают устрашающие данные о том, что

многие трупы, захороненные на американских и европейских кладбищах, полностью не разлагаются в течение нескольких десятилетий. Это создают определенную сложность (особенно для европейских стран) по причине ограниченных свободных территорий для расширения кладбищ. Основной причиной называется наличие в телах захороненных людей консервантов, которые они получали с пищей при жизни.

Если можно шутить на эту тему, то только по вопросу свободных территорий у нас в России. Для кладбищ у нас всегда хватит земли! Если без шуток, то наше стремление за цивилизованным миром, который использует пищевую химию для того, чтобы потребители больше ели вкусных, ароматных, всегда свежих продуктов, приведет к тому же. Наши тела еще при жизни превратятся в склады химических отложений.

Чтобы этого не произошло, **нам необходима диета, включающая продукты питания из проверенных источников, постепенное снижение потребления рискованных продуктов и общего потребления пищи с использованием системы разгрузочных дней (периодов)**. Разгрузочные дни должны проходить с постоянной периодичностью, в идеале два-три дня в неделю. Особо обращаем внимание на рискованные продукты питания, которые необходимо исключать из употребления в разгрузочные дни и сокращать их потребление в обычные дни.

РИСКОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Под рискованными продуктами мы понимаем:

- мясо, мясные продукты всех видов;
- молочные продукты всех видов;
- яйца;
- отдельные виды жиров (модифицированные);
- отдельные виды хлебобулочных изделий, кондитерских изделий, содержащие химические добавки, соевый лецитин, гидрогенизированные маргарин и жиры;
- тепличные овощи и зелень, полученные на основе химической гидропоники, а также грунтовые овощи, фрукты и зелень, выращенные с использованием гербицидов, пестицидов и химических удобрений;
- фрукты и овощи, обработанные химическими консервантами;
- прочие продукты, которые включают химические добавки, модифицированные жиры, модифицированный крахмал, соевый лецитин и на которых нет информации, что трансжиры и ГМО отсутствуют.

Проведение разгрузочных дней без рискованных продуктов должно поэтапно войти в привычку, и, поверьте, это возможно.

Бывают показательными случаи, когда, казалось бы, обычный момент в потреблении привычной пищи может стать для организма человека точкой запуска хронического заболевания.

Моя попутчица в поезде, на вид ей не более 45 лет, рассказала следующую историю. Они с мужем по воскресеньям имеют привычку покупать продукты на рынке. В то воскресенье, как обычно, купили овощи, фрукты

и свиную вырезку. Мужа можно назвать мясоедом. Он любит есть мясо, сам хорошо готовит и разбирается в мясе. Покупка мяса на рынке для него особое действие, настоящая церемония. Они всегда покупают мясо у знакомых продавцов. Все продавцы на рынке знают об особенностях ее мужа: он с пристрастием выбирает лучший кусок мяса. Привыкли не торопить или советовать ему. В тот день был выбран этот злополучный кусок. Дома муж приготовил отбивные, как он любит. Пообедали. Приблизительно через час муж начал жаловаться на головокружение и боль в голове, прилег на диван. Еще через полчаса его состояние ухудшилось, и жена вызвала скорую. Врач скорой помощи диагностировал острый гипертонический криз (артериальное давление поднялось до 230 мм рт. ст.). Потребовалась госпитализация, а затем семидневное лечение в стационаре. Муж до этого не страдал повышенным давлением. В настоящее время он хронический гипертоник. Как ни странно, но он для себя решил, что виной всему был именно тот кусок мяса. Он с уверенностью говорит, что почувствовал резкое ухудшение именно после этого мяса. На мой вопрос, не отказался ли муж от мяса вообще, попутчица ответила, что нет.

Я привел этот рассказ для того, чтобы каждый рассмотрел подобные случаи. Прослеживается ли взаимосвязь наличия или отсутствия разгрузочных (постных) дней в нашей диете и неожиданного резкого ухудшения здоровья, переходящего затем в хроническое заболевание? Мой ответ однозначен: постоянное накопление в организме человека вредных веществ приводит в определенный момент к обострению хронического заболевания.

ОТКАЗ ОТ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Мне вспоминается следующее. Наш дом на опушке леса. Звезды на чистом ночном небе ярко просматривались через ниспадающие ветви березы. Я сижу за столом один. Гостей уже проводили. Дети спят, жена уносит посуду в дом. Летняя тишина и прохлада. Праздник удался. Особенно гостям понравились мои изыски на мангале: свиные отбивные на решетке, шашлык из курицы и индейки, куриные крылышки. Тогда подумалось мне: «Интересно понять, как это некоторые люди могут обходиться без такой вкусной красоты, как мясо на гриле или шашлык?» Вспомнилось детство, когда мясо было только по большим праздникам. Моя бабушка в деревне всегда под Пасху нанимала мужиков, которые резали свинью. Тогда тоже был настоящий мясной праздник. «Если кто-то и не ест мяса, я от него никогда не смогу отказаться!» — эту свою мысль я точно помню в тот вечер. Прошло совсем немного, года два-три, и я уже не ел мясо и мясные продукты. Мои размышления о пользе и вреде мясных продуктов, наблюдения за собой, изучение мнений людей, которые отказались от мяса, привели к решению, что пора прекратить насиловать свой организм. При этом я до сих пор делаю очень вкусное мясо на гриле для моей семьи и гостей. Каждый должен принимать решение самостоятельно и никому его не навязывать. Я рекомендую мужчинам обратить внимание на то, что полезней для нашего здоровья после 40 лет отказаться от мясных продуктов. Я испытал это на себе. До этого всегда чувствовал дискомфорт в желудке. Очень сильная была изжога и еще болела печень. Был убежден, что это следствие моего гепатита, которым переболел в 14 лет, и это будет всегда. Но сегодня я не помню, когда в последний раз подобные боли или изжога у меня появлялись. Уже 12 лет без мяса, есть с чем сравнивать.

Когда люди узнают, что я не ем мяса, у них сразу возникает первый устрашающий вопрос: «А где получаете белки?» Остаются сыр, молочные продукты, рыба, морепродукты, особенно люблю мидии. А какие я делаю мидии в раковинах на гриле! Дети очень полюбили это лакомство. Но так ли важны белки для уже сформировавшегося организма? Не миф ли это, отравляющий наш организм? Если мы едим очень много белковой пищи, что происходит в нашем организме? Давайте задумаемся над этими вопросами и поищем ответы в Интернете сами. Я не хотел бы перегружать эту книгу десятками ссылок на авторитетные мнения. Я все пробую на себе и убежден сегодня, что без мяса (говядины, свинины, птицы и т. д.) взрослый человек может легко обойтись, и это полезно для здоровья.

СОКРАЩЕНИЕ ОБЩЕГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ

Для большинства населения нашей страны сокращение общего потребления пищи — одна из самых простых и одновременно необычных и интересных задач. Она носит в себе прежде всего психологическую проблему. Навязываемая нам привычка потреблять, вкушать вкусные продукты стала сродни наркотической зависимости. Когда нас спрашивают про еду или какой-либо продукт, мы отвечаем обычно: «Вкусно!» или, наоборот: «Невкусно!» В одной известной сети фаст-фуда за основной рекламный слоган принята фраза: «Вкус правит!» Вкус для большинства потребителей становится главным критерием оценки продукта. Вкус действительно управляет человеком в его выборе. Производители пищевых продуктов используют различные вкусовые и ароматические добавки, аналогичные натуральным, делают акцент не на пользе от самого продукта, а на его вкусе. И человек готов экспериментировать над собой с новыми вкусами. Из-за этого мы едим много, примерно в два-три раза больше, чем нужно для поддержания необходимого уровня энергии. Едим не из-за того, что существует необходимость в энергии, а из-за того, что хотим испытать знакомые приятные вкусовые ощущения.

Я позвонил своему знакомому, который работает в компании, занимающейся вкусовыми и ароматическими добавками, и, как обычно, поинтересовался о делах. Знакомый ответил, что дела великолепно, он очень доволен. Работа интересная, сейчас занимается совместно с технологами разработкой новой линейки добавок, есть даже экзотические, близкие ко вкусу крови. Имеется группа потребителей, которая обожает такой вкус. Без комментариев...

А откуда возник миф о трехразовом, четырехразовом суточном питании, о необходимости питания небольшими дозами (дробное питание), и чем чаще, тем лучше? Эти рекомендации могут относиться к детям, подросткам, беременным женщинам, так как любой растущий организм требует больше энергии, чем уже сформировавшийся. Все остальные группы людей могут потреблять значительно меньше пищи.

Кроме того, что мы накапливаем большое количество шлаков и излишние запасы, потребление избыточного объема пищи дает дополнительную нагрузку на все органы, уменьшая ресурс нашего организма и энергетический коэффициент полезного действия. Мы набиваем себя пищей несколько раз в день, каждый раз поддаваясь выработанным рефлексам, как собака Павлова. У которой, как известно, начинала вырабатываться слюна после зажженной лампочки, когда пищу ей уже не давали. Кто же зажигает для нас, цивилизованных людей, эти лампочки, когда мы снова наваливаемся на еду? Это выработанная годами привычка к вкусовым извращениям, алкоголь, курение, которые разрушили изначальный механизм пищевой и энергетической саморегуляции.

Я предлагаю отойти от понятия лишний вес, так как вокруг слепого похудения ради снижения веса в настоящее время много конъюнктурного и даже трагического. С точки зрения наполнения запасами наш организм устроен так же, как и любой накопитель энергии или склад. Если расход (уход со склада) энергии в нашем организме ниже, чем приход, то энергия накапливается в организме в виде запасов. Удивительная способность нашего организма к накоплению и хранению запасов помогла нашим предкам в прошлом в преодолении тяжелых голодных дней, больших физических нагрузок. В сегодняшнее время проблема лишних запасов отягощена тем, что в течение нескольких десятков лет многие люди не расходуют необходимое количество энергии, и запасы из года в год не только не уменьшаются, но и не обновляются. Кроме этого, важно помнить, что причиной накопления запасов может быть разбалансировка механизмов саморегуляции. В этом случае у многих людей организм

напоминает хранилище-склад с просроченной продукцией. Лишние, не обновляемые запасы создают массу проблем для здоровья человека.

Посмотрим, уважаемый читатель, на наш организм как на энергетический агрегат. Да простят меня медики, физиологи и диетологи за такое упрощение. Сравним наш организм с простой печкой, в которую вмонтирован котел с водой, используемой как аккумулятор энергии для обогрева дома. Пища — это дрова. Если постоянно закладывать дрова в печь, то рано или поздно котел может разорваться от повышенной температуры, от избытка энергии, не имеющей выхода. Для того чтобы котел не разорвало, всегда ставится клапан, который открывается при критическом давлении и выпускает пар. В нашем случае лишняя энергия идет в жировые запасы. Но ресурсы организма по выработке и накоплению лишних (жировых) запасов также ограничены. Мы потребляем пищу (бросаем дрова в печку) быстрее, чем печка успевает их сжигать. Много энергии идет в трубу (пища не успевает перевариваться). Труба постепенно забивается сажей, тяга снижается, пламя гаснет...

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ПО УМЕНЬШЕНИЮ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ПИЩИ

Если многие рекомендуют **трехразовое питание** в день, то я использую сегодня **девятиразовое питание в неделю**. Это значит, что в понедельник, вторник, среду, четверг, пятницу я вкушаю только один раз в день. А в субботу и воскресенье по два раза. При этом веду активную в физическом и творческом плане жизнь. У меня выработался следующий режим питания. Понедельник — пятница — обычно только ужинаю. Разгрузочные (постные) дни — среда и пятница. В среду и пятницу избегаю рискованных продуктов. Суббота и воскресенье — это праздники, поэтому ем два раза в день. Сложился определенный стереотип, что ужинать вредно. Конечно, вредно, если человек набивал свои внутренности пищей целый день. Теперь представьте, что утром после зарядки и пробежки — чай, кофе или разгрузочно-очистительный коктейль и далее только аналогичный коктейль, чай и вода. В 19-21 час — ужин. Обязательно с овощами, фруктами и любимыми продуктами. Важно не переедать. Мой режим может кому-то не понравиться, тогда выберите для себя свое время употребления пищи.

Для мужчин особо рекомендую воспринимать пищу как приз за хорошую работу в конце дня. Интересная игра? Мужчина всегда должен оставаться добытчиком в семье. Мало добычи — мало трудился, еду не заслужил.

Вечер рабочего дня в современных условиях — единственное время, когда вся семья может собраться вместе за одним столом и поговорить несколько минут после ужина. Это очень важный фактор, когда выбранная вами диета и режим питания не должны входить в противоречие с семейными ценностями. Во все времена, у всех народов совместная

трапеза рассматривалась как нечто большее, чем простой прием пищи. Перед трапезой все собравшиеся члены семьи молились Богу, просили благословения и после окончания читали благодарственные молитвы. Пища воспринималась как дар Божий.

Проверенный режим девятиразового питания в неделю необходимо рассматривать в общем комплексном подходе к оздоровлению, и он мне очень подходит. Еще раз повторюсь, что для детей, подростков, беременных женщин, спортсменов, людей, имеющих очень высокие физические нагрузки, необходимо рассматривать индивидуальный подход к питанию.

РАЗГРУЗОЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Многие российские и зарубежные ученые, диетологи рекомендуют проводить разгрузочные дни с полным отказом на сутки от приема пищи (только вода или фруктово-ягодные коктейли). Даже трехсуточное голодание рекомендуется как обычный период разгрузочно-диетической терапии. Необходимо учитывать подготовку и выход из голодания. Я убежден, что в настоящую эпоху химических продуктов питания дни с разгрузочным голоданием обязательны для всех современных людей. Но осознать необходимость этого предлагается спокойно, учитывая свои индивидуальные особенности, изучая опыт других членов нашего сообщества и рекомендации медиков. Отношу читателей по этому вопросу к следующему источнику: В. А. Максимов, А. Н. Кокосов, В. Б. Гурвич «Сборник методических рекомендаций по разгрузочно-диетической терапии» (М., ИТ «АдамантЪ», 2009, 668 с.). Книга рекомендована Минздравсоцразвития РФ, Российской академией медицинских наук и Институтом питания РАМН. В сборнике приведены результаты исследований за десятки лет и описывается применение разгрузочно-диетической терапии на основе голодания для лечения различных заболеваний. Ссылка на авторитетное издание предлагается для тех, кто посчитает необходимость разгрузочных дней ненужной фантазией. Приведу известное высказывание Гиппократа, которое также есть в вышеупомянутом издании (с. 617): «Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в этой работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь питать его, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни: всякий излишек противен природе».

Разгрузочное голодание применяю на себе недавно, не более двух лет. В основном суточное голодание без приема пищи, с водой или фруктово-ягодно-овощными коктейлями. Примерно один раз в три-четыре

месяца применяю трехсуточное голодание. Использовать голодание для очистки организма и оздоровления люди начали очень давно. К сожалению, многими современными образованными людьми разгрузочное голодание воспринимается как экстремальная процедура. Но оно доступно, на мой взгляд, для каждого взрослого человека, и применять его надо поэтапно, не спеша, без фанатизма. Использовать разгрузочное голодание, если вы еще не вошли в постоянный режим разгрузочных дней, не рекомендую. Предлагаю сделать это в три этапа:

1. Для начала попробуйте в течение полугода закрепить в системе двух разгрузочных дней в неделю, поэтапно отказавшись в эти дни от рискованных продуктов и снизив общее количество потребления пищи.
2. С учетом минимум двух разгрузочных дней в неделю в течение следующего полугода сократите общее количество употреблений пищи в другие дни недели.
3. И только после этого примените несколько пробных попыток суточного голодания. Если почувствуете, что можете это делать и дальше без осложнений, продолжайте и вводите на постоянной, периодической основе.

В дни разгрузочного голодания идет более активный выход из организма вредных веществ, чем в разгрузочные дни с питанием. Если решите начинать голодание без предварительной подготовки организма, то можете столкнуться с так называемой ломкой. Удивительно, что термин «ломка» (абстинентный синдром), чаще применяемый к наркозависимым, используется многими авторами и в описании состояния человека в период разгрузочного голодания. Конечно, данный процесс ломки не так опасен, как у наркозависимых людей. Схожая симптоматика говорит о следующем: в нашем организме скопились вредные вещества (яды, шлаки), которые нарушили процессы самоорганизации в организме. Возникло привыкание нашего организма к их разрушительным свойствам.

Привыкание надо рассматривать не как положительный процесс, а однозначно отрицательный, вынужденный, связанный с долговременной, постоянной обороной нашего организма от этих вредных веществ, включая противодействие им на клеточном уровне. Организм каждого человека, в зависимости от наследственности и прочих факторов, имеет свой особый потенциал и уровень здоровья, способность к противостоянию в этой многолетней войне. Как только начинаются разгрузочные дни, приток вредных веществ ограничивается, начинает формироваться перевес сил нашего организма над противником. Но наш организм представляет собой как бы изможденное, потрепанное в боях войско, он не способен быстро восстановить свою боевую активность и перейти сразу в наступление. Необходимо время и комплекс мер для восстановления процессов саморегуляции. Нашему организму не хватает многих веществ, гормонов, ферментов, выработка которых нарушилась в результате воздействия вредных веществ. Вот почему необходимо начинать с очистительных мероприятий — разгрузочных дней.

Не удивляйтесь, если на второй день голодания появится раздражительность, будут трястись руки, усилится потливость, на языке появится сыпь, цвет мочи станет темным. Это все проявление дезинтоксикации нашего организма и вывода из него вредных веществ.

ПЕРВЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ В ДИЕТЕ

Для первого практического шага каждому участнику сообщества «Органик стайл» предлагается оценить собственную приверженность к соблюдению диеты и разгрузочных дней и пройти тест № 1.4 (приложение № 1) и выложить свои результаты на сайте сообщества (**www.orgst.ru**). На сайте вы найдете программы оздоровления на основе разгрузочных дней и специальные программы диетического питания. Также представлен ассортимент продуктов «Органик стайл», производство которых находится под контролем сообщества.

ДЕЛО

Отец: Под составляющей нашего здоровья «Дело» мы подразумеваем непосредственное участие в своем собственном бизнесе или с партнерами в процессе генерации материальных или интеллектуальных благ, которые приносят нам дополнительную материальную выгоду, творческое удовлетворение и — обращая особое внимание! — постоянную востребованность обществом и уважение. Наши цели относятся к людям, которые имеют нераскрытый деловой потенциал на основном месте работы, либо находятся в поиске приложения своих творческих сил, либо не удовлетворены существующими личными доходами. Мы готовы им в этом помочь, делая акцент на том, что наше здоровье напрямую связано с нашей деловой активностью и удовлетворенностью от заработка и востребованностью обществом. В чем зерно этой взаимосвязи?

Как часто мы можем не только слышать, но сами говорить или думать: «Все, достала эта работа!», «Мой начальник ничего не соображает в этом!», «Опять совещание ни о чем!», «Откуда только такие сотрудники берутся, ну полные идиоты!», «Любит он перед начальством прогнуться!», «И зачем я здесь работаю за гроши, только время трачу!», «Давно бы ушел, да привык уже!» и т. д. О чем могут говорить эти слова и мысли? Мы не удовлетворены работой. В любой компании может возникать несколько центров, которые могут мешать нашему комфортному существованию на работе. Первым раздражителем, конечно, является сам владелец (владельцы) бизнеса. Ну, повезло им в свое время, где-то денег привалило, а теперь жируют. Повышаешь результаты — а им все мало! Задумайся, уважаемый читатель: владелец бизнеса, который обеспечивает работой и ее оплачивает, может нам не нравиться? Может. Почему? Да потому что мы не пытались влезть в его шкуру, понять, что же такое свой бизнес.

Следующими раздражителями являются наемные топ-менеджеры — директора, которые, как может показаться, мало разбираются в бизнесе, а назначили их на должности за то, что преданно смотрят в глаза собственнику и терпеливо сносят все унижения и оскорбления от них. И опять ошибка в некорректном восприятии раздражителя. Мы готовы видеть и раздувать плохие качества топ-менеджеров и не хотим замечать их профессионализм и опыт.

Особую роль в вашем уничтожении могут играть давно работающие в компании сотрудники. Они уж точно не хотят никаких изменений. Многих таких повидали инициативных, как вы, и станут они горой на пути, чтобы не допустить развала компании из-за новичков. При внимательном и терпеливом рассмотрении под лупой беспристрастности все старички в команде могут открыться совершенно с другой стороны, которая может вас приятно удивить.

По существующей статистике, в России на трех работников, удовлетворенных своей работой, приходится пять неудовлетворенных (64%). Фактически все эти люди, неудовлетворенные своей работой, могут находиться в постоянном устойчивом стрессе.

Всем известно, что каждый человек получает моральное, психологическое удовлетворение от интересной работы, приносящей материальный результат. Для подтверждения этого достаточно вспомнить примеры, которые касались нас или наших близких, допустим, связанные с потерей привычного места работы, выходом на пенсию, крушением определенных целей, плохим морально-психологическим климатом на работе. Вот вчера мы еще были востребованы, имели стабильный доход, а сегодня полная неопределенность. Мы входим в устойчивое стрессовое состояние, наше психологическое состояние ухудшается, что для многих сказывается на здоровье. За последние 20 лет старшее и среднее поколения нашей страны в результате резких изменений привычного уклада жизни испыта-

ли колоссальное психологическое потрясение. До сих пор эти процессы не затухли и касаются многих людей в России.

Стабильность в жизни каждого человека напрямую связана с экономикой страны и способностью человека противостоять новым возмущениям. А сколько стрессов могут испытывать сегодня молодые люди, когда они входят во взрослую жизнь после окончания высшего учебного заведения или смены профессии! Рынок труда России, как и вся экономическая система, неустойчивый. Например, сегодня молодой человек поступил в институт на специальность маркетолога или финансового менеджера, предполагая, что она будет востребована через пять-десять лет. А на практике оказалось, что нет свободных вакансий и что берут сотрудников только с опытом. Долгое бездействие, безработица угнетают молодую личность, полную энергии и надежд, и могут привести к печальным последствиям для здоровья.

Бывают случаи, когда достаточно опытный и высокооплачиваемый сотрудник начинает чувствовать, что он загнивает на работе, то есть его профессиональный опыт и жизненная энергия ищут новых свершений, а в рамках существующей компании этого не происходит. А если еще и работать в условиях психологического угнетения от руководства, то стрессовое состояние для сотрудника становится тяжело переносимым.

Итак, как же решить эту серьезнейшую проблему — совместить желание улучшить материальное положение и повысить творческую активность и удовлетворенность от работы, получить уважение среди людей и общества? Сообщество «Органик стайл» предлагает всем желающим повысить свой уровень здоровья за счет изменения своего стиля жизни и стать проводником этой идеи среди своих знакомых, соседей, коллег по работе, в обществе. О тех услугах и товарах, которые могут повысить материальный достаток, вы получите информацию на сайте и через участников сообщества. Важнейшим двигателем продвижения идей, товаров и услуг «Органик стайл» становятся **творческие группы**, которые

организуют инициативные члены сообщества. Особая роль отводится обработке и продвижению всех предложений о коммерческих и творческих проектах «Здорового стиля жизни», которые поступают от членов сообщества; мы их назвали «Креативы». В случае практического внедрения «Креативов» инициаторы получают свой авторский гонорар — дополнительный заработок. Обо всем подробно можно узнать на сайте сообщества, а также через любую творческую группу, в которую вы можете вступить. Если вы опытный человек и уверены в своих творческих и деловых способностях, вы можете организовать свою творческую группу.

Постоянное занятие делом, смена деятельности, раскрытие ваших творческих и деловых способностей — важнейшие психологические факторы борьбы с праздным времяпровождением и вредными привычками. Об этом мы еще будем говорить далее.

Предлагается оценить деловые способности каждого желающего по простой пяти-балльной шкале (тест № 1.5, приложение № 1).

Дочь: «Сделал дело — гуляй смело» — гласит народная пословица. Но как иногда бывает трудно заставить себя заняться каким-нибудь делом, а вроде бы и план намечен, и цели есть, и мечты... Но не хватает какого-то толчка или, как еще говорят, мотивации. И вот человек мечтает о светлом будущем, строит планы, даже начинает делать первые шаги, но так ничего и не доводит до конца. А потребности растут, накапливаются долги, а ты все сидишь, как в трясине. Вот и получается жизнь как у Манилова из «Мертвых душ». Почему я с этого начинаю тему «Дело»? Потому что сама имею такой недостаток. И правда, справляться с ним очень сложно. Но недавно случай заставил меня пересмотреть подход к целям. Я гуляла по лесу, вдруг пошел дождь. Чтобы вернуться домой, мне пришлось карабкаться по крутому склону, но земля была мокрой, и я все время соскальзывала вниз. Хватаясь за травинки и торчащие из земли сучки, я кое-как взобралась наверх. И пока я поднималась, мне пришло в голову,

что наша жизнь похожа на этот мокрый крутой склон, по которому мы стараемся взобраться наверх. Мы продвигаемся вперед, но в то же время скользим вниз.

А ведь и правда, когда добиваешься чего-то, это никогда не будет идти гладко, мы все время будем соскальзывать вниз. Но ведь если сдашься, отпустишь спасительную веточку — тебя откатит на такую глубину, из которой уже не выбраться. Теперь, если я пытаюсь чего-то достичь, вспоминаю тот скользкий склон. Главное — не выпустить из рук спасительные соломинки и помнить: даже если у вас что-то не получается, это пройдет и не остановит вас на пути к главной цели.

ДОБРО

Отец: Добро, которое мы делаем другим людям, один из самых главных факторов, влияющих на жизнь и здоровье человека. Добродетельный, добросовестный человек, творящий добрые дела, собирает благодарности от других людей, и это, безусловно, сказывается на его здоровье. Приведем выдержки из опубликованной статьи «Добрые люди живут дольше» в интернет-издании London.ru (<http://www.londonru.com/kind-people/>) от 8 февраля 2013 года:

«Проанализировав, сколько добрых поступков делает человек в своей жизни, можно понять, почему он не болеет или наоборот. Ученые попросили людей, участвующих в эксперименте, записывать все хорошее и доброе, что они сделали для других: отдали что-нибудь безвозмездно или одолжили деньги, машину на время, подвезли, проводили, сходили в магазин или в аптеку по просьбе старого человека, навести больного или посидели с соседским ребенком, купили продукты и одежду для бездомного. Испытуемые также фиксировали количество времени, которое они потратили на помощь другим людям.

Результаты исследования были поразительными. Проанализировав все полученные данные и учитывая возраст, состояние здоровья и состояние психики до и после того как люди стали помогать другим, ученые сделали вывод, что отношения между людьми оказывают непосредственное влияние на здоровье человека».

Рассматривая добродетельность каждого человека и ее влияние на здоровье, мы затрагиваем важнейшие вопросы: жизненные ориентиры, цели и ценности, семейное воспитание, национальные традиции и духовное (религиозное) самосознание. Мы все разные, но учили ли нас родители быть злыми? Конечно, нет! Позвольте, уважаемый читатель, я

задам такой вопрос: а учили ли нас делать ДОБРО? Основное обучение детей и закладываемая при этом система ценностей, передаваемая от родителей, связана с получением ребенком поведенческих примеров своих родителей. Это происходит с первым дыханием, с первым глотком материнского молока, с первым словом и далее, пока не сложился наш характер. Все происходит день за днем, незаметно, пока этот самый наш характер не начнет проявляться в тех или иных поступках. Мы все помним замечательное стихотворение В. Маяковского из нашего советского детства «Что такое хорошо и что такое плохо?», но в реальной жизни нашим родителям зачастую не хватало времени, чтобы ответить на эти простые вопросы. А сегодня и мы не можем четко ответить своим детям на эти вопросы и сформировать основы добродетельности. Мы оправдываем себя, что слишком заняты.

Характерным ошибочным мнением сегодняшнего времени является и то, что человек не должен быть добрым, иначе на нем будут все ездить. Не будем выходить за рамки нашей книги и сильно углубляться в вопросы духовного и религиозного воспитания, но мы должны знать, что человек, творящий добро, обеспечивает себе базис для доброго здоровья. Мы рассматриваем данный фактор в формуле здоровья членов нашего общества как самый важный и призываем к активному добру. Необходимо помнить, что каждый из нас для улучшения своего здоровья должен умножать добрые дела. Наши добрые дела не должны быть напоказ, лучше, если они станут незаметными.

Один бизнесмен, являющийся учредителем нескольких благотворительных фондов, рассказал мне случай. В супермаркете он увидел старушку, которая долго не могла выбрать, что купить. И обратил внимание пенсионерки на пельмени его завода: «Вы не хотите попробовать вот эти пельмени?» «Да я с удовольствием, только мне бы что-то подешевле. До пенсии, сынок, еще неделю надо протянуть!» — ответила ему старушка. Надо отдать должное находчивости и тактичности моего знакомого. «Вы знаете, я являюсь представителем этого поставщика, и сегодня мы сти-

мулируем покупки наших пельменей. Вот вам 1000 рублей, а вы должны обещать, что станете постоянно покупать нашу продукцию!» Мой знакомый рассказал, что он почувствовал такое удовольствие и прилив сил от этого, что трудно описать: «Старушка посмотрела глазами, полными слез, поблагодарила и перекрестила меня. Нет, я точно не испытывал такого, даже когда перевел несколько миллионов рублей в благотворительный фонд!»

Каждый из нас мог быть свидетелем случаев, когда пересекались добро и зло, добрые, благородные поступки одних людей сталкивались с безразличием и насмешкой других.

В настоящее время взаимосвязь здоровья человека и его духовной направленности доказали многие ученые. Приведу несколько выдержек из работы доктора медицинских наук, академика РАК имени К. Э. Циолковского Вячеслава Успенского («Евангелие сердца», журнал «Переправа», 25.10.2013):

«Прослеживается прямая взаимосвязь между состоянием сердца и заболеваниями тех или иных органов. И мы выявили взаимосвязь: любая болезнь в человеке имеет свой отпечаток в этом важнейшем органе — в сердце...

Я предположил наличие у него еще одной не менее важной функции — информационной. Мы обнаружили, что у здоровых людей при тех или иных заболеваниях прослеживается совершенно четкий стандарт кодовых комбинаций. В норме — один вариант, при язвенной болезни — другой, при гипертонической болезни — третий и так далее. Открылась специфика этих комбинаций. В них мы увидели условное выражение той информационной сущности, которая лежит в основе здоровья либо той или иной болезни... Диагностическая система позволяет через информационную функцию анализировать одновременно физический и духовный план болезни, движение человека в духовном плане и эффективность лечебных мероприятий. И когда возникает единство и гармония в этих про-

цессах, тогда достигается максимальный эффект. Эта система в полном смысле слова может быть использована наиболее эффективно только тогда, когда врач, занимающийся больным, будет одновременно глубоко понимать духовные истины и значение духовно-нравственного состояния пациента».

Вот так раскрывается неразрывная связь наших добрых и злых дел (грехов) с состоянием нашего здоровья, через наше сердце. Глубочайший смысл и практическое значение приобретают слова Спасителя: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Матф. 5:8).

Удивительно то, что делали веками наши малограмотные предки. Мы забыли очищать свое сердце. Чистое сердце, которое освободилось от греха, начинает биться чистыми импульсами, разнося сигналы по всему телу человека к каждому органу и клеточке. Чистое сердце, призывающее через свою любовь «дух правый», получает от Бога благодать. Чистое сердце, наполненное благодарностью за свою доброту от других людей, хранит в себе информацию о добрых делах. Сердце и душа человека переплетаются между собой воедино, духовно и телесно. Совершил человек зло — не утаить. Негативная информация легла на сердце и отпечаталась в душе, пошли импульсы по всему телу искаженные, нарушающие все процессы самоорганизации в организме. Защемило сердце — и вспомнил человек о совершенном недобром поступке, проснулась совесть, душа желает очиститься, чтобы восстановить все процессы в организме. А современный человек не знает, что делать. «Что-то настроение сегодня плохое!» — и вместо того, чтобы попросить прощения, покаяться в совершенном недобром поступке, исправиться и встать на путь добрых дел, начинает человек бороться с плохим настроением и депрессией. А для этого цивилизованный мир подготовил много средств: от алкоголя до различных бодрящих лекарств, что еще более загоняет душевную болезнь внутрь и разрушает сердце и здоровье человека все сильнее и сильнее. Не в этом ли заключается рост сердечно-сосудистых заболева-

ний в последние двадцать лет? При этом сердечные приступы все более касаются молодых поколений, болезни сердца молодеют.

Как мы уже говорили выше, «Органик стайл» — это органический стиль жизни, основанный на поддержании естественной, натуральной, природной целостности здоровья человека. Невозможно обойти стороной духовную составляющую нашего здоровья, так как она является такой же естественной, как и видимое биологическое строение человека.

Мы предлагаем всем людям задуматься о чистоте своего сердца, стать добрее, совершать каждый день добрые поступки. Через проводимые встречи, семинары, тренинги, общение в Интернете, через сайт сообщества мы предлагаем обсуждать прямую связь добрых дел, психологического состояния человека и его здоровья. Каждый может поделиться своими удивительными открытиями такой взаимосвязи. И, конечно, мы предлагаем участвовать в делах благотворительности, помощи всем нуждающимся.

С чего начать? Предлагаю сделать самооценку вашей готовности приносить добро другим людям (тест № 1.6, приложение № 1). Возможности сайта (www.orgst.ru) сообщества позволяют это сделать совместно с другими тестами оценки уровня вашего здоровья, а также участвовать в различных мероприятиях сообщества.

Дочь: Как часто, слыша слово «добро», люди недовольно морщатся. Ведь принято считать, что если добренький, значит, дурачок, ездить на нем будут, поэтому зачастую человек думает: «Я никому ничего не должен». В таком же духе часто воспитывают и своих детей, и вырастают целые поколения «разумных людей», которые боятся совершить добрый поступок. Малыш лет трех лежит на горе игрушек: «Это мое!» — и не дает никому играть, хотя игрушек хватило бы на всю детскую площадку. В школе ни с кем не делится карандашами на ИЗО — мама запретила

их давать, они немецкие; в подростковом возрасте не хочет идти на субботник: «Я никому ничего не должен, у нас есть дворники». А потом такой человек удивляется, почему он одинок, почему краски этого мира вдруг поблекли перед ним, почему ко всему такая апатия. А потому что за свою жизнь этот человек научился только получать и ничего не давать взамен, потому что эгоизм его возрос до такой степени, что обычные человеческие радости он считает глупостями.

А если научиться не только брать, но и отдавать? Ведь недаром добро часто ассоциируют со щедростью (хотя добро — это шире). Можно начать с малого: улыбнуться при встрече, поделиться печеньем с сокаурником, дать совет другу, погулять с ребенком, пожертвовать хотя бы десять рублей на реставрацию храма или на детский дом, поучаствовать в субботнике. И вы увидите, голова у вас больше не будет ломиться от неразрешимых проблем, и люди вокруг не одни придурки, а жизнь намного интереснее.

ОБЛИВАНИЕ

Отец: Процесс обливания очень прост. Наливается вода, как можно холоднее, желательно два ведра, а не одно. Затем вода выливается из каждого ведра по очереди на себя, с небольшой паузой 30-40 секунд, так, чтобы она мощным потоком снизошла сверху вниз, от головы до пяток. Я это делаю почти каждое утро уже несколько лет. Ощущения бодрости и, как сейчас говорят, драйва остаются на целый день. Зимой обливаюсь в ванной, в летние месяцы на даче водой из колодца или реки. Обязательно рекомендую перед обливанием, после пробежки, какое-то время остыть. Для этого раздеться и принять воздушную ванну в течение трех-четырёх минут. Рекомендую перед тем, как вылить на себя первое ведро, набрать воду из ведра в ладони и окропить лицо, голову, плечи, подмышки, ноги.

Особенно мне нравится процедура обливания в летнее время на речке близ дачи. Рядом с дачей в тридцати метрах течет среди леса быстрая, с холодной водой речка Песочная.

Для того чтобы успеть в Москву на работу к девяти часам и преодолеть все подмосковные пробки, приходится вставать в полшестого утра. Берешь два ведра, полотенце,ходишь к мостику на речке. Набираешь воду и невольно всегда задерживаешься, застываешь, любуясь утренней красотой леса и таинством водяного потока. Вот огромный дятел, не замечая твоего присутствия, сел невдалеке на трухлявое дерево и начал свою работу. Лесные птицы, кажется, притихли на мгновение и ожидают начала моего утреннего действия. Черемуха склонилась над речкой, роняя свои белые лепестки, как маленькие легкие лодочки, на быструю водную гладь. Жучкам-водомеркам они не нужны, они только становятся помехами в их непрерывном скольжении. Выдра, не испугавшись, бес-

шумной торпедой приблизилась к мостику. Возможно, принимает меня за родственника — обитателя водной стихии, а может, привыкла наблюдать за моими утренними процедурами. Время и тишина разрезаются шумными потоками воды и моими невольными вскриками. Я снова не испугался облить себя! На секунду от холода схватывает дыхание, миллионы маленьких стрелок пронизывают тебя — и теплота разливается по всему телу! Несравнимые ни с чем ощущения! Никакой отдых на теплых морях не смогу променять на этот мостик, на эту речку! Речку, которая насыщается десятками кристально чистых лесных ручьев, несущих здоровье и радость из глубин нашей земли.

В истории нашего народа с древних времен существует традиция использования холодной воды для закаливания, оздоровления организма. Для большинства людей это связано с нырянием в реку или в прорубь зимой, после бани. В России есть множество людей, занимающихся моржеванием — купанием в проруби. Клубы моржей находятся в каждом крупном городе. И почти в каждом населенном пункте есть энтузиасты, которые своими оздоровительными процедурами даже в сильнейшие морозы могут вызывать восхищение и удивление у сотен наблюдающих.

Особое место занимают в наших традициях крещенские купания. В настоящее время это стало массовым явлением, когда сотни тысяч людей в ночь с 18 на 19 января и всю крещенскую неделю окунаются в специальные освященные проруби и водоемы. Мороз, снег, даже лютый зимний ветер не могут стать преградой для этого. Я пытаюсь также не пропускать купание в этот великий праздник. Многие мои знакомые, которые окунались в ледяную воду на Крещение, первый раз с детской непосредственностью и удивлением отмечали, что испытывали высокий духовный подъем и не заболели.

Всех новых членов сообщества «Органик стайл», которые желают не только испытать оздоровительный эффект от обливания, но и докопаться до сути происходящих в организме человека процессов, отсылаю к сле-

дующей научной работе: А. А. Федякин, В. Н. Селуянов, А. А. Шагуч «Оздоровительный эффект обливания холодной водой» (Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Т. 1. М., 1997. С. 75–80).

Привожу несколько строк из этого исследования: «В итоге мы получим реакцию, схожую со стрессом, то есть выделение прежде всего гормонов «борьбы и стресса» симпато-адреналовой системы (АКТГ, катехоламинов и др.). Поэтому после обливания под действием гормонов и при активации симпатической нервной системы происходит расширение сосудов в мышцах, сердце, сужение сосудов в органах пищеварения, а именно в селезенке. Кровь становится более насыщенной эритроцитами и гемоглобином, лейкоцитами и лимфоцитами, а также гормонами.

Таким образом, обливание водой должно стимулировать деятельность эндокринной и иммунной систем и благодаря выходу в кровь гормонов, компонентов иммунной системы должны усиливаться пластические процессы в клетках тканей организма, а в целом возникнет эффект оздоровления.

Картина положительной динамики средних значений иммунологических показателей характерна уже для первых минут после обливания и поддерживается на протяжении исследуемого времени. Действие закаливающего фактора вызывает повышение большинства иммунологических показателей».

Ученые доказывают, что обливание играет важнейшую роль в оздоровительном воздействии на организм человека, особенно в профилактике стрессов.

Первый шаг в направлении «Обливание» предлагается сделать традиционным способом, выбрать один из ответов (тест № 1.7, приложение № 1), который наиболее близок сегодняшнему вашему положению и отношению к этой части формулы здоровья. Далее необходимо внести

количество набранных очков через личный кабинет на сайте сообщества www.orgst.ru. Вы еще раз можете спросить, зачем это нужно.

Первое. Если вы еще не начали обливаться, то сам факт рассуждения на эту тему может приблизить вас к практическим шагам. Мы должны помнить, что все победы и поражения рождаются у нас в голове! Перед практическими шагами по изменению своего стиля жизни необходимо запустить свои внутренние психологические стимулы. Мы говорили в начале книги, что без самомотивации, до тех пор пока не дадите себе установку на это и не включите свою волю, ничего положительного не произойдет. Вот почему человек охотнее потребляет разрекламированные фармацевтические средства! Не надо включать свою волю, просто съел таблетку — и все будет хорошо!

Второе. Отражая свои показатели на сайте www.orgst.ru, вы можете проследить свои положительные изменения в укреплении здоровья.

Дочь: Помните сказку о мертвой и живой воде, где изрезанного братьями Ивана-царевича Серый Волк с помощью волшебной воды поднял на ноги за несколько секунд? Так вот, живая вода существует! Если следовать указаниям врачей, обливания лучше всего начинать с осени, чтобы привыкнуть к холоду постепенно. С понижением температуры воздуха вы понижаете температуру воды — так вы предупреждаете простудные заболевания. Также можно обливаться просто ледяной водой кратковременно — это улучшает кровообращение, вылечивает вены и сосуды. Но лезть под холодную воду мало кто хочет, ведь глотать таблетки, пусть и горькие, все же приятней. Однако пользы от них никакой. Многие люди боятся обливаться, так как думают, что заболеют. Но это исключено. Заболеть можно от длительного пребывания в холодной воде, не вытертых как следует волос и мокрой одежды. Необходимо подходить с умом к этой процедуре.

АЛКО

Изменить свой стиль жизни, который формировался несколько десятилетий, в один день невозможно. Так же тяжело отказаться мгновенно от тех привычек, которые наиболее негативно влияют на наше здоровье.

Уважаемый читатель, по всей видимости, ожидает перечисления всех болезней, источником которых являются в первую очередь курение и алкоголь. Эту информацию можно легко получить в Интернете. Лично я, когда курил и употреблял спиртные напитки, не обращал внимания на эти страшные предупреждения о сердечно-сосудистых, раковых и прочих заболеваниях. В чем же кроется преступное безразличие людей к своему здоровью, людей, имеющих вредные привычки? И не только к своему здоровью. Более 30% беременных женщин в России постоянно курят во время беременности. А сколько разрушается семей на почве пьянства и наносится психологических и физических травм детям?

Для того чтобы найти в себе силы отказаться от вредных привычек, необходимо попытаться найти основного скрытого врага и победить его.

В истоке основных вредных привычек любого из нас, на мой взгляд, лежит одно базисное понятие — праздность. Вот что пишет в своем толковом словаре Владимир Даль: «Праздность — мать пороков. О праздном человеке: гуляющий, шатающийся без дела, ничем не занятый, шатун, баблун, лентяй. Праздный на грех натолкнется. Праздным бес качает».

В формуле здоровья нашего сообщества выделено АЛКО (Алкоголь, Лень, Курение, Обжорство) как имеющее наиболее сильное, комплексное воздействие в плане разрушения нашего здоровья и нашей личности. И эти понятия объединяет праздность, то есть желание человека иметь постоянный праздник. Это желание на подсознательном уровне воздействует на нас, ему мы все в разной степени подчинены. Мы хотим полу-

чать удовольствие от жизни, мы стремимся к празднику души и тела, к состоянию расслабления и кайфа, несмотря на то, что мы знаем о прямых медицинских и духовных противопоказаниях.

Таким образом, по моим личным наблюдениям, а также после экспериментов над собой я сделал удивительный вывод. Чтобы победить свои личные пристрастия к Алкоголю, Лени, Курению, Объедению, необходимо найти, уловить, почувствовать радость жизни от других источников. Эти источники противоположны праздности — радость от интеллектуального или коммерческого результата (Дело), от сделанных добрых дел (Добро), от физических и спортивных результатов (Движение), от крепких семейных ценностей и традиций, от своего духовного совершенствования.

Первое: вы должны очень захотеть бросить эти отвратные привычки (АЛКО).

Второе: вы должны понять и почувствовать радость ПОБЕДЫ над своими пристрастиями! Если не получится сразу, не падайте духом! Они, эти гадкие привычки, будут притягивать вас, шептать на ухо, создавать события и планировать сценарии, чтобы вернуть вас к себе. Появятся дальние родственники или близкие друзья, в руках у которых окажется очередной подарок с вашим любимым спиртным напитком, либо вас пригласят на свадьбу, день рождения или еще на какой-нибудь праздник. Жизнь не остановить с ее традициями. Вы должны быть готовы спокойно противостоять. За шумным столом вам предложат снова выпить спиртного. Ну как не поддержать общее веселье! Да и родственники, друзья могут обидеться. Как вы думаете, кто наливает вам в этот момент водку или вино? Это делают все те же вредные привычки, которые не желают быть побежденными. И вы поднимаете бокал и выпиваете... обычную воду или сок. Вы победили!

Как на вас могут смотреть ваши сотрудники по работе, если вы веселитесь с ними на новогоднем вечере, но при этом не выпили и грамма спиртного? Совсем недавно, еще в прошлом году, в начале декабря, вы

были в числе организаторов новогоднего вечера, которые собрались в кружок как группа заговорщиков, обсуждали, сколько покупать спиртного на человека. Одни говорили: «Бутылка водки на трех мужчин и бутылка вина на двух женщин!», другие дополняли: «Не забудьте о шампанском!», кто-то подсказывал: «Для шефа виски обязательно купить надо!» И так из года в год во всех вопросах следовали сложившимся стереотипам. День рождения — выпьем! В отпуск кто-то уходит — отметим! Да просто так, настроение что-то плохое — давай по рюмашке!

Но сегодня вы приняли решение отойти от стандартного, заезженного, глупого мышления и отношения к себе наподобие этого: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет!» Поэтому и ваше решение начать путь к поиску новых радостей в жизни может вызвать недоумение у окружающих вас людей. И это решение должно быть только вашим, не навязанным, не насильственным, простым и открытым, без заносчивости и горделивости. Вы просто сделали шаг в сторону и пошли по другой тропинке, на которой открываются другие пейзажи, картины мира и перспективы вашей жизни.

Кстати, удивительные синонимы мы находим в Толковом словаре живого русского языка Владимира Даля. Праздная женщина — это значит не беременная, а противоположное значение, то есть беременная, — непраздная. В этом слове скрыт глубочайший смысл и великое предназначение женщины — состояние, когда ради будущей жизни началось самоограничение. Если мы, мужчины, чувствуем хоть немного на себе ответственности за будущее поколение и будущее нашей страны, то также должны стать непраздными. Многие мужчины и женщины, с которыми в настоящее время мне приходится общаться, не считают, что полный отказ от спиртных напитков является разумным. Многие из них находят обычное оправдание в пользе красного вина или небольших доз алкоголя, как говорится, для аппетита. Для всех интересующихся этой проблематикой предлагаю набрать в Интернете поиск источников по фразе «вред малых доз алкоголя». Неужели после полученной информации мы останемся

безразличными к необратимым процессам в головном мозге, половой и пищеварительной системах человека? Самые нежные клетки в организме человека, которые наиболее подвержены воздействию алкоголя (даже в малых дозах), — это нервные клетки, яйцеклетки женщин и сперматозоиды мужчин. Этиловый спирт, содержащийся в алкоголе, является наркотиком, мутагеном и ядом широкого спектра действия, последствия которого даже при разовом употреблении малой дозы проявляются более трех месяцев в организме человека. Сегодня может показаться странным, когда мужчины и женщины, оберегая себя и своих будущих детей, за три месяца до зачатия перестают употреблять алкоголь.

Изменение стиля жизни связано с появлением новых приоритетов в жизни. Наша жизнь незаметно наполняется другим содержанием. Алкоголь, Лень, Курение, Объедение становятся ненужными, лишними элементами жизни. Как можно вечером выпить две бутылки пива или «немного» (100-150 грамм) водки и пробежать наутро пять-шесть километров в ближайшем парке? Это несовместимо! Прогулка на свежем воздухе для курильщиков не имеет смысла, так как свежий воздух им не нужен, они давно заменили его дымом из пачки сигарет. Предубеждение, что многие деловые вопросы решаются за столом со спиртным (за бутылкой), несовременно и является грубым стереотипом в поведении узко мыслящей группы людей.

Леность (Лень) проявляется в первую очередь в неумелом управлении своим личным временем. Бесцельное, праздное времяпровождение наносит ущерб нашему здоровью, психике, семейным доходам и экономике страны. Леность напрямую связана с умственной и физической бездвиженностью человека. Современный, цивилизованный мир предлагает сегодня сотни инструментов обездвиживания человека: телевизионные сериалы и различные программы, автомобили, работа в офисах, длительные совещания, многочасовые посиделки в местах общественного питания и т. д. Процесс обездвиживания часто связан с непомерным употреблением алкоголя, объедением и курением.

Моя бабушка Александра говорила очень простые слова: «Люби Бога и людей, трудись — и все будет в жизни хорошо». Она до последних дней трудилась на своем огороде в деревне, получая небольшую пенсию. Ее трудолюбие, доброта, жизненный оптимизм на фоне перенесенных страшных потрясений (война, голод, смерть близких) стали примером для ее детей и внуков. Я помню наш разговор, когда мне было лет пять-шесть (конец 70-х годов прошлого века). Ее слова: «Раньше, при царе, народ был веселее. Пьяниц не было. На праздник собирались, на кругу пели песни, водили хороводы. Люди стали жить хуже. Пьют, не работают, безобразничают...» На мой детский вопрос: «Бабушка, что же случилось?» она ответила просто: «Пришел дьявол и все перепутал!» Понимание происходящих глобальных изменений в нашем обществе, в каждом человеке бабушка, будучи малограмотной крестьянкой, обрисовала настолько емко и точно, что это до сих пор меня удивляет.

Дорогие друзья, я очень не хотел бы, чтобы меня обвинили в искусственной, возвышенной чистоте и напыщенном отношении к вредным привычкам. Каждый из нас может и должен от них отказаться. Но одному это сделать тяжелее, чем сообща.

Первый раз я крепко напился еще пятилетним ребенком. Как у нас говорят в Рязанской области, «поднесли водки» отдыхающие заезжие шоферюги. Был сбор урожая в совхозе, и вечером они, человек пять-шесть, сели напротив бабушкиного дома в кружок, разложили закуску, достали водку. Мое любопытство в этом случае привело к плачевному результату. Я подошел в тот момент, когда уже подвыпившая компания искала развлечений. Помню только, что мне в руки дали большую железную кружку, а на дне плескалась прозрачная жидкость. Глоток — и я упал. Очнулся только утром. Бабушка рассказала, что за меня очень перепугалась, так как увидела из окна, что я рухнул в траву без сознания.

Цепь из аналогичных случаев за всю жизнь — бесконечна. Оглядываясь в прошлое, вспоминаешь сотни встреч, когда употребление спиртного

становилось центральным их действием. Это уже стало особым, магическим фарсом, который, как нам казалось, сближал людей. Но и незаметно разрушал в нас человеческую сущность. Миф о том, что русские пьют много, уже стал навязчивым, гипнотизирующим фактом, которому большинство из нас слепо следует. Это оправдывает наше безволие и всячески поддерживается в средствах массовой информации, киноиндустрии в России и за рубежом. На самом деле русские не пили много спиртного раньше, и это было всего лишь 70-80 лет назад. Это навязанная, пришитая к нашему национальному характеру черта. С перепоя великих дел не сделаешь! В свое время я кичился этой отвратительной чертой и отдавался несколько раз безудержному спору с иностранцами, кто выпьет больше, о чем сегодня сожалею. Неужели мы недостойны наших великих предков? Если сегодня мы дошли до того, что со словом «Россия» у многих иностранцев на ассоциативном, подсознательном уровне срывается с языка слово «водка». И в этом мы виноваты сами! Не достаточно ли мы унизили себя, своих предков и будущие поколения? Как приятно шутить на эту тему и считать героическим поступком: «Да, вчера посидели хорошо! Два пузыря на четверых, а встал как огурчик! Хороша водяра!» Люди! Ау-у! Мы вымираем!

Воздействие алкоголя на наш организм можно сравнить с коварным предательством самого близкого нам человека — самого себя, а еще своего здоровья, которое мы осуществляем ежедневно с каждым выпитым бокалом вина и рюмкой водки.

«Пойдем, покурим!» Как часто мы можем слышать это на работе... Вот выходят вначале две девушки, затем уже пятеро стоят под окнами офиса и курят в оплаченное рабочее время. Разговор затягивается, так как две девушки пришли раньше и у них выкурены сигареты, а разговор интересный, поэтому они еще закуривают для поддержания разговора. Не бросишь ведь подруг на пол-истории, кто то может обидеться.

«Почему вы курите?» — часто задаю я вопрос и слышу ответы: «Привычка», «Успокаивает», «Многие вопросы в курилке решаются», «Пытался бросить, не получилось» и т. д. Если обобщить, то курение для многих является способом поддержания психологического равновесия. Но большинство людей здравомыслящие, и мало кто скажет, что курение件оздно для здоровья. Получается парадоксальная ситуация для психики каждого человека: я знаю, что это вредно, но на самом деле я этого хочу! Казалось бы, если человек — это высокоразвитое в интеллектуальном и духовном смысле существо, то он не должен желать себе же зла. Но на практике все наоборот, все перепутано. «Пожалуйста, мне сигареты «...» в белой пачке с голубой линией. Ах, нет... Жаль. Тогда «...-лайт» в черной» — и тем самым человек убивает в себе истоки мудрости, добра, да еще со вкусом! Какой прекрасный выбор! Кто-то скажет, что мы живем в свободном обществе, где право каждого делать свой выбор. Но это же не свобода, а зависимость, поощряемая крупным табачным бизнесом и, как ни странно, государством. Получается, что курение, как и любая вредная привычка, это **добровольное рабство**.

АЛКО — это страшный пассив для нашего здоровья, влияние которого можно уменьшить до нуля. В этом я убедился. Предлагаю всем начать движение в этом направлении. Для того чтобы отслеживать снижение влияния АЛКО и нашу борьбу с ним, предлагаю периодически выбирать один из ответов на поставленный вопрос в тестах (тесты №№ 1.8–1.11, приложение № 1) и отмечать свои результаты на сайте сообщества www.orgst.ru.

МОТИВАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СООБЩЕСТВА

Мы подробно раскрыли основные слагаемые нашего здоровья через формулу здоровья сообщества «Органик стайл». Остается самый главный вопрос для нас: как себя заставить изменить свой стиль жизни? Я очень хорошо представляю, что между теорией и практикой жизни может находиться непреодолимая пропасть. Наша формула здоровья — это всего лишь натянутый канат через эту пропасть. Для того чтобы человек прошел по этому канату, надо иметь желание перебраться на другую сторону пропасти и время для подготовки. Мне удалось это сделать! У каждого своя жизнь, своя судьба, своя индивидуальность. Если из ста человек, читающих эту книгу, хотя бы один захочет измениться, я буду очень рад! Что предложить для людей перед посещением наших тренингов и приобретением программ оздоровления? Предлагаю оглянуться назад, в свое прошлое, и пообщаться со своей совестью. Задать себе вопросы о своем стиле жизни и попытаться на них честно ответить. Можно даже поговорить с собой вполголоса, желательно, чтобы никто не слышал. Мы все находимся в большой суете, нам не хватает времени для осмысления своих поступков, оценки нашей деятельности, постановки красивых целей на дальнейшую жизнь.

Возможно, полезным будет перечислить список имен уже усопших ваших родственников и друзей, которые по разным причинам раньше срока из-за болезней и трагических случаев, связанных с вредными привычками, ушли из жизни. Я назову свой список: Александр, Георгий, Игорь, Игорь, Василий, Николай, Владимир, Борис, Татьяна, Вадим, Александр, Игорь, Андрей, Сергей, Любовь, Людмила, Павел, Дмитрий... Они все могли прожить дольше. У некоторых остались одинокими жены, мужья и маленькие дети.

Что-то должно щелкнуть в голове у каждого из нас, чтобы механизм самомотивации запустился. Очень не хотелось бы, чтобы именно трагический случай или критическое состояние здоровья стали причиной изменения стиля жизни. Часто это бывает поздно, когда пройдена точка невозврата.

Очень радуешься, когда появляется новый положительный пример изменения жизни человека. Еще вчера мой знакомый Н. о себе говорил так: «Я — скрытый алкаш». Его история такова: он достаточно успешный менеджер, не пьющий в обычное время. Примерно раз в полгода он брал отпуск на десять дней. Отпуск проводил следующим образом: закрывался в своей однокомнатной квартире (жил один, с женой развелся), перед этим накупив очень много спиртного, и, сколько мог, пил, практически все десять дней. К указанному сроку приезжал знакомый нарколог, открывал квартиру своим ключом, восстанавливал его до человеческого состояния. Н. возвращался из отпуска и продолжал трезвую жизнь до следующего раза. Так продолжалось несколько лет, пока он не встретил свою настоящую любовь. Девушка смогла поставить его на ноги через храм Божий и веру. Она за руку привела его к своему православному священнику. Н. постепенно, через покаяние, молитву, изменился полностью. Недавно у них родилась дочка. Жизнь моего знакомого Н. могла оборваться в один из дней запойных отпусков, когда ни нарколог, ни другой врач уже не смогли бы помочь. Но произошло чудо, человек ожил в биологическом и духовном смысле, и через него родилась новая жизнь.

Я предлагаю начать движение в направлении поиска тех опорных моментов, которые позволят каждому измениться. Еще раз повторюсь, это самая главная и сложная задача — самомотивация. Для кого-то — опасение преждевременной кончины, для кого-то — любовь или реализация творческих способностей, духовный смысл. На тренингах нашего сообщества, которые проводят профессиональные психологи, мы создаем творческую и непринужденную атмосферу для поиска своей личной мотивации.

Большинство специалистов в области оздоровления населения и социальных программ называют «Органик стайл» социальным проектом. Более точное название нашей деятельности — это социально-коммерческий проект, так как мы существуем за счет собственных средств и не рассчитываем на гранты или бюджетное финансирование. Данный подход закладывается в мотивации участников нашего сообщества, он состоит из двух основных направлений:

1. Желания повысить уровень здоровья и физические показатели (свой личный и своих групп), которые оцениваются через очки — **SOS** (Scores of «Organic Style»).
2. Желания за счет продвижения диетических продуктов, товаров, программ оздоровления, креативов заработать бонусы **BOS** (Bonus of «Organic Style»), которые могут быть обменены на рубли или товары и услуги.

Более подробную информацию о SOS и BOS вы можете получить на сайте сообщества www.orgst.ru.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящей книге мы постарались описать базовые составляющие нашего стиля жизни «Органик стайл». На сайте сообщества www.orgst.ru и через его членов вы сможете получить детальную информацию по предлагаемым программам оздоровления, по товарам, креативам, мероприятиям нашего сообщества, системе мотивации. Мы надеемся, что через удобный функционал сайта и мобильного приложения наши идеи оздоровления получат удобное практическое воплощение и тысячи новых участников войдут в наше сообщество.

Сегодня исполнилось восемь лет моей младшей дочери. Как всегда мы всей семьей утром поздравили ее и вручили подарки. Одним из подарков стала эта книга. «Папа, о чем эта книга?» — спросила меня дочка. Я ей ответил: «О будущем многих людей в нашей стране, которые захотят жить долго и счастливо!» Как быстро бежит время! Совсем недавно этот человек, только что родившийся, лежал у меня на руках и кричал, а теперь уже задает взрослые вопросы. Как хочется, чтобы наши дети были счастливы! В какой обстановке придется им взрослеть и жить? Как изменится наша страна через 20-30 лет, какие люди будут окружать наших детей? Что мы можем сделать сегодня, чтобы улыбающихся и счастливых людей в нашей стране стало больше? Намного легче рассуждать о глобальных проблемах, критиковать правительство и руководство, чем начинать глобальные изменения с себя, с изменения своего стиля жизни. Надеюсь, что эта книга поможет многим из нас измениться в лучшую сторону.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ТЕСТЫ НА ОЦЕНКУ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ СООБЩЕСТВА «ОРГАНИК СТАЙЛ» – OS1»

ТЕСТ № 1.1. УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Очки	Ваш уровень здоровья
0	Устойчивое расстройство здоровья, хроническое заболевание, постоянный прием фармацевтических средств и постоянное болезненное состояние
1	Частые заболевания (боле пяти-шести раз в год), периодические обращения к врачам, прием фармацевтических средств с лечением на дому
2	Последнее время наблюдается ухудшение здоровья, заболевания и плохое самочувствие участились
3	За последнее время почувствовали улучшение состояния здоровья, но назвать себя человеком с крепким здоровьем и отличным настроением не можете
4	На здоровье не жалуетесь, в течение года было всего две-три простуды, когда из-за болезни пришлось на один-два дня изменить свой привычный график. Настроение портится редко
5	Состояние здоровья отличное, забыли, когда последний раз болели или испытывали недомогание, повлекшее к изменению привычного графика. Отсутствие болезней и отличное настроение стали стилем вашей жизни

ТЕСТ № 1.2. ДЫХАНИЕ

Очки	Ваше отношение к правильному (диафрагменному) дыханию
0	Не имеете представления, что это такое
1	Ранее получили информацию из доступных источников, были попытки освоить методику
2	Имели в прошлом небольшой опыт и даже почувствовали улучшение здоровья
3	Недавно начали применять методику правильного дыхания, что уже дало ощутимый положительный результат
4	Вы уже более полугода применяете методику правильного дыхания и имеете подтверждение ее эффективности на повышении своего уровня здоровья
5	Вами освоена методика правильного дыхания, что положительно сказывается на вашем здоровье, и это стало частью стиля вашей жизни

ТЕСТ № 1.3. ДВИЖЕНИЕ

Очки	Насколько вы привержены движению (физическим нагрузкам, упражнениям, спорту)
0	Утреннюю зарядку не делаете, физическими упражнениями не занимаетесь. Для пробежек и прогулок времени не хватает
1	Чувствуете потребность в движении, в основном физическую нагрузку имеете на работе или на даче или выгуливаете собаку
2	Периодически бросаете и снова начинаете заниматься физическими упражнениями, обычно перед отпуском или летом или как получается
3	Физическими упражнениями удается заниматься один-два раза в неделю, бывают перерывы, но стремитесь поддерживать себя в форме
4	Каждый день делаете утренние упражнения, также два-три раза в неделю осуществляете пробежки или прогулки или посещаете фитнес-зал. Пока не можете назвать свою физическую форму идеальной для своего возраста
5	Уже в течение нескольких лет ежедневно осуществляете пробежки, прогулки и утреннюю зарядку. По физическому состоянию для своего возраста являетесь примером для других. Движение – стиль вашей жизни

ТЕСТ № 1.4. ДИЕТА

Очки	Насколько вы привержены соблюдению диеты (здоровому питанию, постным, разгрузочным дням и голоданию)
0	Не осуществляли попыток и не интересовались
1	Осуществляли в течение года несколько практических попыток ограничить себя в еде, попитье или устроить разгрузочные дни
2	Смогли продержаться несколько периодов в течение года на фруктово-овощной диете или посте, но затем прекратили практику
3	Применяете постоянные разгрузочные (постные) дни с отказом от привычной пищи в течение недели. Осуществили попытки более длительных разгрузочных периодов (постов)
4	Перешли на диетическое питание и выбрали для себя постоянные разгрузочные (постные) дни в течение недели и периоды (посты) в течение года
5	Диетическое питание, разгрузочные (постные) дни периодически дополняете суточным голоданием. Это стало стилем вашей жизни

ТЕСТ № 1.5. ДЕЛО

Очки	Оцените свой уровень деловых и творческих способностей, нацеленных на материальный результат
0	Вы считаете, что деловых и творческих способностей у вас нет и развивать их бесполезно
1	Вы готовы поучиться, но вам нужен толчок извне, охотно поработали бы в команде
2	Вы имеете большой запас творческой энергии, ваши попытки пока не увенчались успехом, видимо, мало опыта или везения
3	За последнее время ваши успехи проявились явно, и вы готовы стать лидером творческой группы или нового проекта
4	Вы уже обладаете опытом, вам интересны новые творческие идеи, вы желаете объединять людей для их достижения
5	Вы способны генерировать собственные идеи и воплощать их в жизнь. Люди охотно работают с вами. Это стало частью вашего стиля жизни

ТЕСТ № 1.6. ДОБРО

Очки	Насколько вы готовы приносить добро людям
0	Добро — это проявление слабости эмоциональных людей. Свое благополучие человек должен ставить выше всего
1	Делать добро нужно только самым близким людям. Чужие люди, сколько им ни помогай, всегда будут неблагодарны
2	Если попросит кто-то, то можно помочь и незнакомым людям, но лучше сто раз подумать
3	Недавно открыли для себя закономерность: чем больше вы помогаете другим, тем лучше ваше самочувствие
4	Готовы оказывать помощь другим, когда есть время и средства
5	Приносить людям добро стало для вас смыслом и стилем вашей жизни

ТЕСТ № 1.7. ОБЛИВАНИЕ

Очки	Насколько вы привержены процедуре обливания (моржевания)
0	Не осуществляли попыток и не интересовались, считаете недопустимой процедурой для себя
1	Осуществляли несколько практических попыток обливания или купания после бани или в Крещение или моржевания, но это не вошло в привычку
2	Были ранее целые периоды с процедурами обливания (моржевания) не менее двух-трех раз в месяц, но затем прекратили практику
3	Применяете недавно на постоянной основе процедуру обливания не менее двух-трех раз в месяц
4	Не менее года без перерыва, почти ежедневно используете обливание
5	Более двух лет постоянно, без перерывов, почти каждый день применяете обливание. Это стало стилем вашей жизни

ТЕСТ № 1.8. АЛКОГОЛЬ

Очки	Насколько вы зависимы от пристрастия к алкоголю (крепким спиртным напиткам, вину, пиву, коктейлям и т. д.)
0	Прекращать употреблять алкоголь не собираетесь, попыток бросить не осуществляли, в количестве выпитого себя не сдерживаете
1	Держите употребление под контролем, пьете, только когда требует случай или в выходные дни, употребляете только определенные виды спиртных напитков
2	Начали употреблять спиртные напитки недавно, до этого вообще не пили или снова начали после длительного перерыва
3	В настоящее время не употребляете, бросили пить недавно, но пока нет уверенности, что снова не начнете
4	Давно бросили пить. По ряду обстоятельств можете позволить себе выпить два-три раза в год немного спиртного
5	Давно бросили пить (или не употребляли вообще) и нет желания. Это стало частью стиля вашей жизни

ТЕСТ № 1.9. ЛЕНЬ

Очки	Оцените свой уровень лени (апатии, бездействия)
0	Много лет испытываете состояние апатии, нежелания к каким-либо изменениям, считая: пусть само по себе все движется, все равно ничего нельзя изменить
1	Лениться нехорошо, но бездействие менее рискованное состояние, полезнее для здоровья отдыхать. Двигаются и к чему-то стремятся пусть другие
2	Апатия, расслабленность — частые гости. Стремитесь победить это состояние, но удается нечасто
3	Ощущаете, что со своей леностью справляетесь, для этого включаете волю и двигаетесь в нужном направлении
4	Лень, апатия, пессимизм, депрессия живут далеко, иногда заходят на огонек, но вылетают в форточку мгновенно, им нет места здесь
5	Этому состоянию нет места, дорога лени к вам давно закрыта. Дело и движение стало частью стиля вашей жизни

ТЕСТ № 1.10. КУРЕНИЕ

Очки	Насколько вы зависимы от пристрастия к курению
0	Курите постоянно много лет, бросать не собираетесь, попыток бросить не осуществляли
1	Курите постоянно много лет, делали попытки бросить, выдерживали небольшой срок и снова начинали
2	Начали курить недавно, не курили ранее вообще или снова начали после длительного перерыва
3	В настоящее время не курите, бросили недавно, но пока нет уверенности, что снова не начнете
4	Давно бросили, но иногда возникает желание покурить
5	Вы давно бросили курить (или не курили вообще) и нет желания. Это стало частью стиля вашей жизни

ТЕСТ № 1.11. ОБЪЕДИЕНИЕ

Очки	Насколько вы зависимы от пристрастия к объедению (непомерной еде, обжорству)
0	Еда доставляет удовольствие, сокращать удовольствие от потребления не имеет смысла, любите много и вкусно поесть
1	О сокращении количества съеденного и выпитого задумываетесь, но в удовольствии себе не оказываете
2	Осуществляли попытки регулировать количество съеденной пищи, но не смогли продолжить это на постоянной основе
3	В настоящее время предприняли усилия, чтобы сократить потребление пищи, имеются первые результаты, но пока нет уверенности, что снова не начнете много есть
4	Выработали для себя определенный режим питания и сокращения пищи и пользуетесь им более года, но иногда возникают срывы
5	Ограниченное потребление пищи давно приобрело гармоничный характер, свойственный вашему организму, и это стало частью стиля вашей жизни

Напоминание: объединение как негативную привычку необходимо рассматривать для взрослых людей, имеющих высокий индекс лишних запасов (ИЛЗ), низкий индекс стройности (ИС) (тесты, приложение № 2). Для детей, беременных женщин, людей, имеющих большие физические нагрузки, необходимо учитывать индивидуальные особенности.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ СООБЩЕСТВА «ОРГАНИК СТАЙЛ» – OS2»

Для оценки и совершенствования физического состояния предлагаются следующие тесты:

- Тест № 2.1. Экспресс-оценка физического состояния («Наклоны – пульс»).
- Тест № 2.2. Оценка лишних запасов в организме.
- Тест № 2.3. Оценка стройности.
- Тест № 2.4. Общая выносливость (преодоление дистанции 2400 метров).
- Тест № 2.5. Отжимание от пола.
- Тест № 2.6. Приседания.

Постоянное чередование тестов с программами оздоровления сообщества с отметкой своих результатов на сайте сообщества www.orgst.ru позволяет контролировать динамику изменений личных результатов. Помните, что начинать тестирование необходимо с теста № 2.1 «Экспресс-оценка физического состояния». Проведение тестов №№ 2.4, 2.5, 2.6 в

один день рекомендуется только для физически подготовленных людей. Остановимся подробно на каждом тесте.

Тест № 2.1. Экспресс-оценка физического состояния («Наклоны — пульс»)

Это один из самых простых тестов быстрой оценки физического состояния человека. Наклоны, используемые в тесте, рекомендуются для постоянных физических упражнений как опытным, физически подготовленным членам сообщества, так и новичкам. Перед проведением теста не должно быть физической нагрузки минимум 1 час. Поэтому тест № 2.1 желательно проводить в утреннее время перед зарядкой или пробежкой. Тест основан на трех измерениях собственного пульса.

В спокойном состоянии измерьте свой пульс за 10 секунд (П1) и запишите. Затем постарайтесь сделать за полторы минуты 20 наклонов туловища вперед и вниз. Не забывайте о правильном (диафрагменном) дыхании!

Каждый наклон начинаете с положения стоя. Лицо повернуто вверх, к небу. Ладони сжаты в кулаки и упираются в поясницу, спина прогнута, живот выпирает вперед. В этот момент сделайте диафрагменный вдох (животом). Затем наклонитесь вперед и вниз, пытаясь ладонями коснуться пола, сделайте выдох животом (диафрагменный выдох). Снова выпрямитесь. И так повторите до 20 раз (см. предупреждение).

После наклонов сразу измерьте пульс за 10 секунд (П2) и запишите. Отдохните одну минуту и измерьте пульс за 10 секунд третий раз (П3). Подсчитайте общее число ударов (П1 + П2 + П3) и отнимите 33. Оцените свое состояние по таблице 1. Запомните количество заработанных очков за тест № 2.1 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества www.orgst.ru.

ТАБЛИЦА 1

Экспресс-оценка физического состояния: П1 + П2 + П3 – 33	Очки
Более 12 – необходимо срочно обратиться к врачу, прежде чем начинать любые физические упражнения	0
От 10 до 11 – вы в посредственном состоянии, пора начинать менять стиль жизни	1
От 8 до 9 – вы в состоянии ниже среднего, нужно еще много работать над собой	2
От 5 до 7 – вы в хорошем состоянии, но есть куда расти	3
От 3 до 4 – ваше состояние отличное, но не идеальное	4
От 0 до 2 – ваше состояние можно назвать идеальным	5

Предупреждение: если полученный результат больше 12, то следует срочно обратиться к врачу. Это не значит, что результат теста окончательно диагностирует ваше состояние как критичное. Возможно, была ошибка в подсчетах. Но лучше обратиться к врачу в поликлинику для более углубленной оценки, в том числе для измерения артериального давления.

Количество наклонов за указанное время (1,5 минуты) необходимо делать в зависимости от вашего возраста и тренированности. Постепенно увеличивайте глубину наклонов. Нельзя продолжать наклоны, если вы почувствовали дискомфорт. К примеру, если у вас закружилась голова, затряслись руки, появилась сердечная аритмия, то необходимо сразу прекратить наклоны и измерить пульс (П2).

Тест № 2.2. Оценка лишних запасов в организме

Для оценки лишних запасов используется тест № 2.2 на основе расчета индекса лишних запасов (ИЛЗ). Необходимо измерить свой вес в килограммах и рост в метрах (не в сантиметрах). Расчет определяется по формуле $ИЛЗ = \text{вес} / \text{рост}^2$ (вес, деленный на рост в квадрате). Оцените личный ИЛЗ по таблице 2. Запомните количество заработанных очков за тест № 2.2 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества.

ТАБЛИЦА 2

Границы индекса лишних запасов (ИЛЗ)	Очки
Более 40	0
От 35 до 39	1
От 30 до 34	2
От 25 до 29	3
От 22 до 24	4
Менее 21	5

Пример: если ваш рост 1,82 метра, а вес 115 килограмм, то по формуле $ИЛЗ = 115 / (1,82 \times 1,82) = 34,72$. Округляем ИЛЗ до 35, и вам присваивается 1 очко.

Предупреждение: индекс лишних запасов следует применять с осторожностью, исключительно для ориентировочной оценки. Существуют люди с более развитой мышечной массой или с более тяжелой костной системой, для них имеются отклонения от представленных границ ИЛЗ. Особое внимание необходимо обратить на свое психологическое со-

стояние членам сообщества, у которых ИЛЗ более 35. Никаким образом нельзя считать, что с высокими показателями вы причисляетесь к нездоровым людям. Необходимо понимать, что понижение ИЛЗ — это долговременная задача, возможно, на два-три года. Очень важно, чтобы вы оставались в прекрасном настроении и расположении духа. Необходимо помнить, что изменение стиля жизни — это комплексная задача, основная цель которой — повышение здоровья и запуск механизмов саморегуляции.

Если ИЛЗ менее 18,5, то предварительно фиксируется дефицит массы тела (запасов), и это уже другая программа, но для упрощения присваивается 5 баллов.

Тест № 2.3. Оценка стройности

Каждому члену сообщества «Органик стайл» предлагается быть стройным и грациозным. Для кого эта задача наиболее актуальна? Конечно, для нас — мужчин!

Измерьте обхват вашей талии. Для этого можно использовать обычный портновский метр или приобрести через сайт сообщества специальный набор для проведения тестов и измерения. Необходимо стоя, без втягивания живота, измерить размер своей талии. Индекс стройности (ИС) рассчитывается по формуле $ИС = \text{рост} / \text{размер талии} \times \text{Км(ж)}$ (рост в сантиметрах делится на размер талии в сантиметрах и умножается на коэффициент (мужчина/женщина)). Для мужчин $Км = 1$, для женщин $Кж = 0,9$.

ТАБЛИЦА 3

Границы индекса стройности (ИС)	Очки
Менее 1,25	0
От 1,25 до 1,42	1
От 1,43 до 1,66	2
От 1,67 до 1,99	3
От 2,0 до 2,17	4
Более 2,17	5

Пример: вы мужчина, ваш рост 178 сантиметров, размер талии 91 сантиметр. ИС = 1,96. Вам присваивается 3 балла. Для женщин отношение рост / размер талии еще умножается на 0,9.

Оцените личный ИС по таблице 3. Запомните количество заработанных очков за тест № 2.3 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества.

Предупреждение: для оценки стройности используются средние значения границ ИС, они не учитывают индивидуальные особенности строения тела. Наиболее важным показателем является динамика изменений (рост) ИС для членов сообщества, которые показывают ИС ниже 2 очков.

Тест № 2.4. Общая выносливость (преодоление дистанции 2400 метров)

Тест оценивает общее физическое состояние для различных возрастных групп мужчин и женщин нашего сообщества. Желательно, чтобы забег или прогулку вы проводили на открытом воздухе в парке или на стадионе.

Важно помнить, что преодоление дистанции не рекомендуется без предварительной подготовки! Подготовка к проведению теста включает три этапа:

1. **Повышение беговой (двигательной) выносливости.** В течение двух-трех недель до первого проведения теста вы должны улучшить свою физическую форму. Это особенно важно для людей, имеющих длительный перерыв в физических занятиях. На этом этапе вы должны два-три раза в неделю осуществлять получасовые тренировки: легкие пробежки или прогулки ускоренным шагом на такое расстояние и с таким темпом, чтобы не было общего дискомфорта, отдышек, головокружения и т. д. Постепенность и неспешность в увеличении двигательной нагрузки — наиболее важное правило на этом этапе. Также вы должны помнить, что подготовительные пробежки и прогулки должны осуществляться при правильном (диафрагменном) дыхании. При увеличенных нагрузках вы, естественно, перейдете с дыхания носом на дыхание ртом.

Периодически необходимо измерять пульс. Если пульс на первых занятиях увеличился на 20–30% относительно привычного состояния покоя (до тренировки), то необходимо сбавить темп или прекратить тренировку. В течение двух-трех недель, если не возникает аритмии — учащенного или неравномерного сердцебиения, головокружения, тошноты, резкой боли в различных частях тела и прочих симптомов, нагрузку поэтапно можно увеличить. Превышать показания пульса более 120 ударов в минуту не рекомендуется. Начинать тренировку необходимо с пятиминутной разминки.

2. **Выбор и замер дистанции 2400 метров.** Если рядом с вашим домом имеется стадион и на нем есть разметка дистанций, то задача этого этапа упрощается. Для большинства любителей бега наиболее приятным местом является парковая зона, но в парках часто отсутствует разметка дистанций. Поэтому вам придется это сделать самим. Перечислим несколько способов:

а) **200 метров по количеству шагов.** Необходимо перед этим определить средний размер вашего шага в сантиметрах. Дома или

в парке по пятиметровой рулетке пройдите 4-5 шагов. Допустим, вы прошли 5 шагов, что составило расстояние 4,3 метра. Таким образом, ваш шаг равен 86 сантиметрам. Чтобы отмерить в парке 200 метров, рассчитаем, сколько шагов необходимо пройти. 200 метров разделим на 0,86 метра, получается 233 шага. Вы отмерили 200 метров, что позволяет вам для преодоления расстояния в 2400 метров пробежать или пройти ускоренным шагом 6 кругов. Дистанцию в 200 метров не обязательно выбирать на самом ровном участке, а желательно отмерить на рельефе с небольшим уклоном (подъемом), что во время тренировки позволит менять вам темп и усилия на каждом полукруге в 200 метров;

б) по пролетам ограды парка. Если парк огорожен забором с равными по размерам пролетами, то вы можете отмерить дистанцию по количеству этих пролетов. Предварительно необходимо измерить рулеткой размер одного пролета;

в) по спидометру машины или навигатору.

Любой из этих способов позволит создать вам свой «стадион» в наиболее удобном и приятном месте для ваших тренировок и беговых тестов.

3. Разминка и начало теста. Перед стартом проведите десятиминутную разминку, включающую ускоренную ходьбу, легкую пробежку, круговые взмахи руками, повороты и наклоны туловища, приседания и т. д. Необходимо предварительно пройти дистанцию и запомнить все места, которые могут привести к возможной травме: лужи, грязь, поваленные деревья, а также убрать ветки и сучья с трассы. Обратите внимание на владельцев с собаками, которые могут гулять рядом. Часто мелкие породы собак, выгуливаемые на длинных поводках, могут быть источником опасности. Из-за своего любопытства и желания познакомиться с бегущим человеком они могут опутать поводком ваши ноги и тем самым причинить травму

себе и вам. Перед стартом измерьте свой пульс. В момент старта включите секундомер. Необходимо помнить, что не так важен результат данного теста, наиболее ценно то, что вы встали на дистанцию оздоровления, с которой уже не должны сойти. А результаты поэтапно и постепенно улучшатся.

По итогам теста запомните и запишите свой результат. Измерьте свой пульс. Оцените личный результат в очках по таблице 4. Запомните количество заработанных очков за тест № 2.4 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества.

ТАБЛИЦА 4

Пол	Возраст в годах	Очки					
	13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	> 60	
м	Более 15:31	Более 16:01	Более 16:31	Более 17:31	Более 19:01	Более 20:01	0
ж	Более 18:31	Более 19:01	Более 19:31	Более 20:01	Более 20:31	Более 21:01	0
м	12:11–15:30	14:01–16:00	14:44–16:30	15:36–17:30	17:01–19:00	19:01–20:00	1
ж	16:55–18:30	18:31–19:00	19:01–19:30	19:31–20:00	20:01–20:30	21:01–21:31	1
м	10:49–12:10	12:01–14:00	12:31–14:45	13:01–15:35	14:31–17:00	16:16–19:00	2
ж	14:31–16:54	15:55–18:30	16:31–19:00	17:31–19:30	19:01–20:00	19:31–20:30	2
м	9:41–10:48	10:46–12:00	11:01–12:30	11:31–13:00	12:31–14:30	14:00–16:15	3
ж	12:30–14:30	13:31–15:54	14:31–16:30	15:56–17:30	16:31–19:00	17:31–19:30	3

м	8:37– 9:40	9:45– 10:45	10:00– 11:00	10:30– 11:30	11:00– 12:30	11:15– 13:59	4
ж	11:50– 12:29	12:30– 13:30	13:00– 14:30	13:45– 15:55	14:30– 16:30	16:30– 17:30	4
м	Меньше 8:36	Меньше 9:44	Меньше 9:59	Меньше 10:29	Меньше 10:59	Меньше 11:14	5
ж	Меньше 11:49	Меньше 12:29	Меньше 12:59	Меньше 13:44	Меньше 14:29	Меньше 16:29	5

Пример: вы мужчина, ваш возраст 49 лет. Расстояние в 2400 метров вы преодолели за 12 минут 45 секунд, что соответствует 3 заработанным очкам.

Оцените личный результат по таблице «Тест № 4». Запомните количество заработанных очков за тест № 4 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества.

Предупреждение: во время бега или прогулки ускоренным шагом важнейшим фактором является соблюдение диафрагменного дыхания.

Тест № 2.5. Отжимание от пола

Один из самых доступных тестов, тренирующий мышцы рук, плечевого пояса и живота. Большинство людей знакомо с положением упор на руки, спина прямая, ноги на небольшом расстоянии. Для нас, мужчин, тех, кто служил в армии, это одно из «любимых» положений, когда командир командовал на утренней зарядке или в процессе нашего воинского воспитания: «Упор лежа принять!» Это настолько демократичное упражнение, что отжиматься можно в любом месте. В итоге перед началом отжимания создается опора на ладони рук и носки ног. Существует несколько вариантов, отличных от классического положения. Менее подготовленные члены сообщества могут опираться на ладони и колени. Экзотические положения связаны с опорой на кулаки и даже пальцы. Также можно уве-

личивать нагрузку, если переносить опору ног на возвышенность. Но эти положения мы оставим для наиболее физически крепких членов нашего сообщества.

Общие правила для выполнения данного теста:

- Избегайте неестественных положений тела и чрезмерно жестких позиций. Найдите то положение, в котором вам комфортно выполнять отжимания.
- Держите торс, бедра и ноги ровно. Неестественный прогиб в пояснице и торчащая пятая точка — признак слабого поясничного отдела.
- Держите ноги вместе. Выполнять упражнение с широко расставленными ногами значительно легче, поскольку отпадает необходимость стабилизировать торс во время движения.
- Руки должны быть прямыми в самой высокой точке упражнения, но не распрямляйте локти до конца, держите их мягкими, слегка согнутыми. Это помогает снизить нагрузку на суставы.
- Дыхание должно быть ровным и неглубоким. Дышите через нос. Выдыхаем на подъеме и вдыхаем, когда опускаемся вниз. Если же вы заметили, что дыхание сбивается или вам не хватает воздуха, просто сделайте дополнительный вдох.

Так как при отжимании напрягаются мышцы живота, глубокое диафрагменное дыхание делать затруднительно, но постарайтесь дышать правильно и не переходить на грудное дыхание.

Оцените личный результат по таблице 5. Запомните количество заработанных очков за тест № 2.5 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества.

ТАБЛИЦА 5

Пол	Возраст в годах	Очки		
	до 35	35–50	более 50	
м	0–6	0–6	0–6	0
ж	0–6	0–5	0–4	0
м	7–20	7–15	7–10	1
ж	7–12	6–11	5–9	1
м	21–32	16–26	11–19	2
ж	13–20	12–19	10–16	2
м	33–55	27–45	20–32	3
ж	21–32	20–29	17–25	3
м	56–99	46–80	33–50	4
ж	33–54	30–49	26–39	4
м	> 100	> 81	> 51	5
ж	> 55	> 50	> 40	5

Предупреждение: перед проведением теста необходимо сделать разминку.

Тест № 2.6. Приседания

Тест начинается с принятия исходного положения — стоя с разведенными в стороны руками, руки параллельно земле. Ноги в удобном для вас положении, примерно на ширине плеч. Спина прогнута, живот выпирает немного вперед. В этот момент сделайте диафрагменный вдох. Затем приседаете как можно ниже, не нарушая равновесия и избегая излишнего давления на суставы, вытягивая руки вперед. Делаете диафрагменный выдох в нижнем положении, руки сводятся впереди до касания пальцами

друг друга. Начинаете снова вставать в исходное положение. Повторяете приседания, пока не устанете.

Оцените личный результат по таблице 6. Запомните количество заработанных очков за тест № 2.6 для дальнейшего отражения в личных результатах на сайте сообщества.

ТАБЛИЦА 6

Пол	Возраст в годах	Очки		
	до 35	35–50	более 50	
м	0–8	0–8	0–8	0
ж	0–6	0–6	0–6	0
м	9–19	9–17	9–15	1
ж	7–14	7–12	7–10	1
м	20–35	18–27	16–22	2
ж	15–22	12–20	11–18	2
м	36–52	28–44	23–39	3
ж	23–30	21–28	18–25	3
м	53–71	45–60	40–50	4
ж	31–45	29–39	26–34	4
м	> 70	> 61	> 51	5
ж	> 46	> 40	> 35	5

Предупреждение: перед тестом необходимо провести разминку.

Organic Style

Тел. 8 (495) 989-44-24

Эл. почта: organic-style@mail.ru

www.orgst.ru

Отпечатано в ООО «Эдитус»
129515, г. Москва, ул. Академика Королева, 13
8 (800) 775-30-87
www.editus.ru

Подписано в печать 25.11.14
Формат 148x210. Печ. л.12
Печать цифровая. Бумага офсетная
Тираж 116 экз. Заказ № 140556