



Азбука здоровья и долголетия Г. Шаталовой

Человек — часть природы

Кандидата медицинских наук Галину Сергеевну Шаталову благодарные пациенты нередко называют человеком-легендой. Трудно представить, но на занятия «философией здоровья» ее лично благословил первый русский лауреат Нобелевской премии академик Иван Павлов.

В 1939 году с началом военных действий на Карельском перешейке Шаталова была призвана в армию, а в Великую Отечественную с первого до последнего дня служила военно-полевым хирургом. После войны долгие годы работала в Институте космических исследований АН СССР, позже проводила эксперименты в НИИ физкультуры и спорта. Уже будучи признанным специалистом, Г. Шаталова задалась целью выяснить, в чем причины хронических заболеваний, ухудшения здоровья, сокращения сроков жизни в современном мире.

После долгих экспериментов Г. Шаталова разработала лечебную методику, которую назвала Системой Естественного Оздоровления (СЕО), с энтузиазмом воспринятую многочисленными последователями. Свои взгляды Г. Шаталова подробно изложила в нескольких книгах, которые во многом повторяют и в немногочисленных дополняют одна другую. Названия у них, правда, разные — от строгого «Целебного питания» до возвышенной «Философии здоровья». В настоящее время, несмотря на более чем 90-летний возраст, Г. Шаталова продолжает активно пропагандировать свою методику оздоровления, считая, что наиболее убедительное доказательство необходимости вегетарианского питания — собственный пример.

Ключевой момент системы Г. Шаталовой — осознание человеком себя как части природы. При этом подразумевается главная наша особенность — разум. Он должен подсказывать направление выбора: естественный путь психического, физического и духовного здоровья либо путь, сокращающий творческое и физическое долголетие.

Другими словами, если мы хотим быть здоровыми, необходимо запастись терпением и волей не на неделю или месяц, а на долгие годы, поскольку предстоит нелегкий труд по перестройке и своей психологии, и образа жизни. Слово же «естественный» подразумевает необходимость соблюдать те законы природы, которые определяют наше бытие. При этом Г. Шаталова постоянно подчеркивает, что ее СЕО является только профилактической. Лечение болезней должны заниматься специалисты.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Я бесконечно далека от мысли создать некую новую религию и потому апеллирую не к вере человека в чудо,

а к его разуму, его духу и душе, полагаясь не только на силу эмоционального воздействия слова, но и на мощь истинного знания, опирающегося на неумолимую логику фактов. Другое дело, что сами накопленные наукой факты рассматриваются мною под отличным от привычного углом зрения. Опыт учит, что привычное далеко не всегда было синонимом правильного.

Г. Шаталова

Три кита SEO

Тремя китами, на которых покоится все здание SEO, являются *духовный, психический и физический* аспекты здоровья. Причем на первое место Шаталова ставит именно духовное здоровье человека. Что под этим подразумевается? Прежде всего отсутствие эгоизма, стремление к самовыражению, к единению с природой в самом широком смысле слова, понимание законов единства всего живого, принципа живой этики и вселенской любви.

Иными словами, духовно здоровый человек тот, кто в своем поведении руководствуется принципами терпимости, природного добра и любви, кто живет не лично для себя за счет других, а как равный с заботой об окружающих.

В неразрывной связи с духовным пребывает психическое здоровье — гармоничное сочетание сознательного и подсознательного. Мозг человека выполняет в организме двоякую роль. С одной стороны, он обеспечивает жизнеспособность и жизнедеятельность составляющих наш организм подсистем отдельных органов. За это отвечают те структуры центральной нервной системы, которые связаны с подсознанием. Они достаточно стабильны и являются своеобразными автоматическими регуляторами.

Но человеческий организм, даже если сам человек думает иначе, находится в полной зависимости от окружающей его среды и потому должен чутко реагировать на происходящие в ней изменения, оценивать, не несут ли эти изменения опасности самому его существованию. Функцию сторожа, контролера и призвано выполнять наше сознание.

Наконец, последний элемент триады — физическое здоровье. Этот показатель труднее всего поддается изучению, поскольку абсолютное здоровье сегодня редкость. Наша цивилизация наносит сокрушительные удары по здоровью человека, когда он находится еще на эмбриональной стадии развития. Уже при рождении в генетическую память младенца заложены семена будущих болезней. Именно поэтому возвращение физического здоровья — процесс трудный и физически, и психологически.

Практическую основу системы Шаталовой составляют методики и приемы, многие из которых известны человечеству с древнейших времен. Есть в ней элементы древнеиндийской и древнекитайской народной медицины, различных систем восточных единоборств, дыхательных упражнений во всем их разнообразии и т. д. Весь этот комплекс призван нормализовать такие процессы жизнедеятельности организма, как дыхание, терморегуляция, психическая деятельность и, безусловно, питание как элемент наиболее интимной взаимосвязи внешней среды и внутренней сферы человеческого организма.

Среди жизненных потребностей человека основной является дыхание. С первым вдохом начинается жизнь, с последним и заканчивается. Если без воды человек может жить несколько суток, без пищи — недели и месяцы, без движения — годы, то без дыхания — секунды, в лучшем случае минуты. С дыханием кровообращение, питание, терморегуляция находятся в природной взаимосвязи.

Важнейшую роль в сохранении здоровья играет отлаженность процесса питания. Здесь важно иметь в виду, что организм человека запрограммирован природой на определенные виды пищи, главным образом растительного происхождения. Это предопределено природными анатомо-физиологическими особенностями его организма. Поэтому нарушение постоянства видового питания является причиной многих и многих недугов.

Однако в процессе своего развития человек все дальше отходит от заложенной в него программы питания, расширяя свой рацион за счет продуктов животного происхождения и синтезированных веществ. С одной стороны, это, несомненно, умножило его возможности в борьбе за выживание, с другой — стало причиной многих отклонений от норм физического состояния.

И наконец, еще об одном из основных элементов СЕО — нормализации природной терморегуляции. Каждый биологический вид, в том числе и человек, имеет свои специфические, предписанные только ему границы температурного режима существования. Изнеживающее воздействие современной цивилизации сузило для человека эти границы, что никак нельзя признать нормальным.

Человек не должен испытывать особых неприятностей ни в жару, ни в холод. Но особенно важно, чтобы он не боялся холода. Холод должен стать его союзником, поскольку мобилизует защитные силы организма, гармонизирует его деятельность, стимулирует процесс саморегуляции. В этом и заключается смысл закаливания, органично входящего в СЕО.

Прежде чем приступать к любому занятию или процедуре, важно обрести *положительный психологический настрой*, который является краеугольным камнем СЕО, непременным условием восстановления единства человека

и природы. Как отмечает Г. Шаталова, в человеке должны царить доброжелательность, душевная гармония, стремление к активной деятельности на благо общества. Счастлив тот долгожитель, который чувствует себя полезным и нужным в обществе себе равных.

Видовое питание

Главный вывод, который делает Г. Шаталова относительно здорового питания, довольно категоричен: люди в основном питаются совершенно неправильно. Те несколько тысяч калорий, которые обычно потребляются ежедневно, необходимо снизить, по меньшей мере, в несколько раз. При этом человек не только не нанесет ущерба своему организму, а наоборот, принесет только пользу своему здоровью.

Так в старой теме возник новый поворот — малокалорийное питание, которое затем трансформировалось в питание *видовое*, вобравшее в себя многие положения нетрадиционной медицины и науки о питании. В частности, в ней нашли применение основные преимущества вегетарианства, сыроедения, раздельного питания и др.

Почему именно видовое? Галина Шаталова считает, что такое питание предписано человеку природой и полностью соответствует особенностям нашего организма. Его основу составляют овощи, орехи и семена. А вот продукты животного происхождения, прежде всего мясо, рыба и т. п., из рациона целебного питания должны быть совершенно исключены. Таким образом, даже в сравнении с раздельным питанием по Г. Шелтону система Г. Шаталовой представляется гораздо более строгой.

Расчет здесь такой. Согласно распространенной теории калорийного питания, человеку в зависимости от массы

его тела для поддержания жизненных функций необходимо от 1200 до 1700 килокалорий в сутки. Путем многолетних и многочисленных экспериментов Г. Шаталова установила, что на самом деле человеку, который придерживается принципов целебного питания, требуется всего 250—400 килокалорий в сутки. При этом он не теряет в весе даже при длительных и тяжелых физических нагрузках, а иногда в весе даже прибавляет; кроме того, повышается его выносливость и, конечно же, улучшается общее состояние здоровья.

Организму требуется много сил и времени на переработку огромных количеств ненужных элементов, выведение отходов, шлаков и токсинов. Более того, органы работают в повышенном режиме, что способствует их раннему изнашиванию.

Галина Шаталова полагает, что в памяти человечества закодирована определенная информация о принимаемой пище. Исходя из этого в продуктах следует учитывать не только их энергетическую ценность и химический состав, но и природные биоинформационные свойства. Продукты животного происхождения признаются вредными для здоровья и потому полностью исключаются из рациона.

При составлении рациона Г. Шаталова настоятельно советует учесть следующие рекомендации:

1. Основа целебного питания — овощи, служащие для организма поставщиками не только минеральных солей, но и витаминов. Полезно постоянно включать в меню как сами овощи, так и свежеприготовленные соки из них, — их употребление нормализует микрофлору кишечника, активизирует внутриклеточное дыхание.
2. Следует учитывать сезонность питания. Весна — это время трав, лето — пора фруктов и ранних овощей, осень — изобилие поздних овощей и фруктов. Зимой нужно от-

- давать предпочтение зерновым. Здоровый человеческий организм не нуждается в каждодневном разнообразном питании. Он значительно более организован, чем это представляют себе диетологи, ежедневно нагружая человека адской смесью несовместимых продуктов.
3. Необходимо принимать во внимание зависимость полезности продукта от места его произрастания: морковь с дачной грядки для жителя нашей страны питательнее бананов, привезенных издалека.
 4. Макароны, изделия, белая очищенная мука, лишенный оболочки (шлифованный) рис не представляют пищевой ценности, хотя в обычной вегетарианской кухне играют заметную роль. То же самое можно сказать о мясных и молочных продуктах — их лучше заменить овощами и фруктами.
 5. Количество соли в пище не должно превышать естественной потребности организма (не более 2 г в сутки). Пищевая поваренная соль обладает резко отрицательными свойствами, поэтому ее рекомендуется заменять морской или каменной. Подсаливать кашу можно сушеной морской капустой, предварительно размолотой в кофемолке.
 6. Молоко — прекрасный продукт питания для совсем маленьких детей. Взрослым следует отказаться от этого продукта.
 7. Орехи неблагоприятно воздействуют на человеческий организм, если их употреблять в большом количестве. Однако небольшая горсть фундука или плодов чинары (чинариков), 3—4 грецких или 1 ст. л. кедровых орехов могут считаться суточной нормой здорового питания.
 8. Сахар содержит «пустые» калории, поэтому от него следует отказаться. Он вносит хаос в работу поджелудочной железы и других элементов углеводного обмена. А это вызывает нарушение обмена веществ, снижение физических

и умственных способностей человека, камни в почках, истощение иммунных сил организма, диабет.

9. Жир отрицательно влияет на процесс пищеварения. Кроме того, жиры нарушают работу почек, ослабляют иммунитет. Необходимые жиры организм способен получать из цельных зерновых изделий, семечек, орехов, небольшого количества неочищенного растительного масла. По этой причине рекомендуется отказаться от специально приготавливаемой жирной пищи.
10. Не следует хранить продукты (в том числе овощи, ягоды и фрукты) долгое время. Если нужно заготовить продукты питания впрок, что следует делать лишь в крайнем случае, их хранят в возможно более естественных условиях. Корнеплоды укладывают рядами и засыпают землей, обеспечивая должную температуру. Листья лучше всего сушить. Фрукты и ягоды также хорошо высушить, хотя наиболее ценной частью в растительных продуктах, по мнению Г. Шаталовой, является структурированная вода. Продукты, лишённые естественной влаги, являются менее ценными, но все же содержащиеся в них минеральные соли, естественные сахара, микроэлементы, витамины, белки, а в отдельных случаях и жиры прекрасно дополняют основной рацион.
11. Недопустимо пить воду из-под крана: она содержит хлор и обладает нарушенной структурой. Лучше пользоваться отстоянной, дистиллированной или чистой родниковой водой. В целом воду надо потреблять в небольших количествах.
12. Желательно воздержаться от употребления хлеба, выпеченного из белой просеянной муки с добавками дрожжей при высокой температуре.

Из целебного питания Г. Шаталова исключает также такие наркотически действующие продукты, как черный чай, кофе,

какао, шоколад, спиртные напитки. Они искусственно возбуждают аппетит и плохо действуют на обмен веществ.

Тепловая обработка исходных продуктов должна быть минимальной, так как в процессе нагревания пища может утратить полезные свойства. Но полностью отказываться от применения огня и переходить на сыроедение нецелесообразно хотя бы потому, что тепловая обработка улучшает вкусовые качества многих овощей — картофеля, зерновых и бобовых, облегчает их механическое измельчение в полости рта и переваривание в желудке, а значит, способствует лучшему усвоению пищи.

Чтобы кулинарная обработка не испортила пищу, необходимо соблюдать несколько несложных правил:

- нежелательно готовить пищу при температуре выше 100 °С, т. е. не следует ее жарить на масле;
- никогда не нужно разогревать остывшую пищу (лучше готовить еду только на один прием);
- не рекомендуется пользоваться скороварками (в них благодаря повышенному давлению температура поднимается выше 100 °С, что отрицательно сказывается на качестве пищи);
- не следует закладывать в кастрюлю одновременно крупы (например, перловую), морковь и зелень укропа: корнеплоды рекомендуется класть, когда крупа сварится более чем до полуготовности, а укроп желательно добавлять в уже готовое блюдо, сняв кастрюлю с огня.

В системе Шаталовой разработаны и определенные **правила приема пищи**:

1. Монодиета (одна разновидность продукта питания в каждом отдельном приеме пищи) способствует нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Она обязательна для хронических больных и желательна для здоровых людей.

2. Объем пищи не должен превышать объем нерастянутого желудка (350—450 см³).
3. Перерывы между приемами пищи должны быть не короче 3—4 ч. При употреблении мяса это время следует увеличить в 2 раза.
4. Потреблять воду или другие напитки следует незадолго до еды. Во время еды и в течение 2 ч после нее пить не следует (в желудке не должна прерываться ферментативная обработка пищи).
5. Необходимо тщательно пережевывать пищу, класть ее в рот малыми порциями. Именно во рту создаются условия правильного переваривания пищи на протяжении всего желудочно-кишечного тракта.
6. Первый раз принимать пищу лучше не ранее 11:00. Утром целесообразно ограничиться стаканом чая из лекарственных трав с ложечкой меда. Второй прием пищи (он же последний) лучше всего планировать на 17:00—18:00. При желании вечером можно выпить стакан чая (отвара трав или шиповника). Самое лучшее питье — холодная родниковая вода, настоянная на сухофруктах.

Понятно, что «связать» сразу систему Г. Шаталовой со своими привычками, образом жизни и представлениями о питании удастся не каждому. Автор, кажется, это понимает, поэтому предлагает постепенный переход к малокалорийному питанию.

Первые недели или месяцы необходимо просто соблюдать монодиету. Затем в течение суток можно разнообразить рацион — питаться овощами, кашами, овощными соками, травяным чаем с лимоном и медом, отваром шиповника, отваром размолотых со шкурками семечек. По времени переходить к целебному питанию лучше весной, когда появляются первые свежие растения. В это время также снижается и тяга к мясу, что облегчает привыкание к новому режиму питания.

Лечебное голодание и очистительные процедуры

Терапевтический эффект голодания, по представлению Г. Шаталовой, заключается в том, чтобы на первом этапе снять непосильную нагрузку с организма, дать ему отдохнуть и вернуться в естественное состояние. Одновременно происходит и очищение от шлаков. На втором этапе происходит переход организма на питание за счет собственных ресурсов, в первую очередь тканей, не имеющих жизненно важного значения (известны, например, случаи исчезновения доброкачественных и злокачественных опухолей).

Впрочем, целительница считает, что этот метод далеко не так безобиден, как может показаться на первый взгляд, особенно если применяется сухое голодание. Могут резко меняться в ту или иную сторону артериальное давление, нарушаться сердечный ритм, появляться обмороки. При длительном голодании возможно отравление организма продуктами распада тканей. Поэтому проводится оно может лишь под постоянным наблюдением врача и при обязательном выполнении очищающих процедур, прежде всего очистительных клизм.

В своей практике Г. Шаталова полное голодание применяет исключительно редко, да и то для лечения не всех типов людей, а лишь тех, чья конституция позволяет переносить значительную потерю массы в течение очень короткого промежутка времени. Низкорослым худым людям оно вообще противопоказано. Однако в крайних случаях, когда болезнь стремительно прогрессирует, голодание просто необходимо.

К применению голодания Шаталова подходит исключительно индивидуально. Своим надежным помощником, без-

отказно работающим в ее руках, называет биолокационную рамку. Она помогает определить совместимость того или иного продукта питания с организмом больного. Одному, например, очень хорошо голодать на легком пшеничном отваре. Другой, напротив, пшеницу вообще не переносит, а предпочитает овсяную или ячменную крупу и т. д.

Что касается очищения, то его смысл Шаталова видит в отказе от потребления тех продуктов, которые отрицательно влияют на клеточный состав организма, особенно мозга, в результате недостаточной фильтрации в тонком кишечнике и печени пищевых веществ. Проще говоря, речь идет о переходе на то же самое целебное питание.

Только после перехода к здоровому образу жизни возможно применение некоторых методов очищения. В период перехода на оздоровительное питание рекомендует помочь организму очистительными процедурами. При этом будет грубой ошибкой рассматривать очистительные процедуры как некий довесок к системе сбалансированного питания, т. е., не отказываясь от потребления мяса, нейтрализовать вредные последствия мясоедения.

Галина Шаталова рекомендует очистительные процедуры только в переходный период, чтобы облегчить переориентацию организма на растительное питание, поскольку впоследствии необходимость в них отпадает сама собой. Как и всякое лечение, подход к выбору того или иного метода очищения носит индивидуальный характер.

Искусство правильного дыхания

Чистота и гармоничность дыхания благотворно отражаются и на физическом здоровье, и на эмоциональном состоянии. А вот раздраженность в системе газообмена вносит сбой

в работу организма, особенно неблагоприятно действуя на ткани различных желез и кору головного мозга.

Галина Шаталова предлагает специальные упражнения, с помощью которых можно устранить сбои в дыхательном процессе на уровне подсознания. Тренируясь ежедневно в одно и то же время, можно настроить дыхательную систему на четкую и продуктивную работу.

Действовать надо не торопясь. На первом этапе осваивается обычное натуральное дыхание, далее — переход к дыханию с длительными паузами на вдохе или выдохе. Взрослый человек в спокойном состоянии делает 16—18 дыхательных циклов в минуту. В зависимости от того, в каком из направлений происходит наибольшее увеличение объема грудной клетки, различают *грудной*, *брюшной* и *смешанный* типы дыхания. Изменить тип дыхания можно с помощью СЕО.

Из всех типов дыхания Шаталова выделяет брюшное. Выполняется оно следующим образом: с началом вдоха первым надо выпятить живот, затем область диафрагмы и следом приподнять ребра и ключицы. В надключичной области вдох заканчивается. Выдох также начинается с живота — он втягивается, диафрагма поднимается, ребра идут вниз и, наконец, сжимаются надключичные мышцы.

Очевидно, что в дыхательном процессе самое непосредственное участие принимает живот, поэтому надо тщательно следить и за питанием. Необходимо выбрать диету, не перегружающую желудок, чтобы он не препятствовал свободному колебанию грудобрюшной перегородки, так как в прямой зависимости от размаха этих колебаний находится работа легких.

Галина Шаталова считает, что наилучшим образом на состояние организма влияет дыхание нижней частью живота. Это довольно сложное упражнение, его выполнение

требует серьезной предварительной подготовки, особенно важно иметь навыки аутогенной тренировки, чтобы концентрировать энергию в энергетическом центре, расположенном чуть ниже пупка.

Упражнение для начинающих

Вдохнуть воздух и мысленно, усилием воли как бы распределить его, скажем, в ноги. И вы почувствуете, как туда устремился поток животельной силы. Сделать выдох и проделать то же самое с руками и другими частями тела.

С помощью аутогенной тренировки, находясь в состоянии полного самопогружения, можно не только отслеживать потоки циркулирующей внутри тела энергии, но и направлять ее туда, где она в данный момент необходима.

Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя или лежа, в зависимости от самочувствия человека. Заниматься следует босиком и, если есть такая возможность, на свежем воздухе.

Самым естественным положением тела для человека является *поза стоя*. Поэтому занятия дыханием предпочтительнее проводить на лоне природы. Сначала можно просто встать, расслабиться и дышать полной грудью — такое упражнение называется пассивным. Но лучше попытаться освоить так называемую форму трех кругов: чуть согнутые в коленях ноги на ширине плеч; руки на линии плеч, согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу. Чтобы точнее воспроизвести эту позу, надо представить себе, что ногами и руками обхватываются большие мячи, а растопыренными пальцами сжимается мяч поменьше, размером приблизительно с голову.

Сидя на стуле, тоже можно выполнять пассивное дыхание или дополнить его медленным, размеренным движением рук. Голова и спина прямые, руки на бедрах большими пальцами внутрь, ноги согнуты в коленях под прямым углом. На вдохе руки в такт дыханию идут вверх (при этом кисти абсолютно расслаблены) до уровня плеч, а на выдохе столь же плавно опускаются, кисти приоткрыты.

Для того чтобы заниматься дыхательными упражнениями в положении *лежа*, нужно подготовить твердую деревянную поверхность. Если очень холодно, можно надеть носки и накрыться шерстяным одеялом.

В позе *лежа на спине* руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, а для контроля над вырабатываемым дыханием одна рука лежит на груди, а другая — на животе.

Поза *лежа на боку* создает хорошие условия для полного расслабления. Голову нужно положить на согнутую в локте руку, а вторую руку положить вдоль тела. Если вам неудобно лежать, вытянув руку, положите ее сзади, уперев ладонь в пол.

Дыхание должно быть естественным и ненапряженным не только в каком-то определенном статичном положении, но и при движении. Выдох всегда должен быть на два шага продолжительнее, чем вдох. Научиться этому правилу легче всего при ходьбе. Обязательно только постоянство разницы между вдохом и выдохом, в то время как продолжительность их произвольна и индивидуальна: некоторым людям удается даже делать вдох на 18, а выдох — на 20 шагов.

Помимо основного, легочного, дыхания наше тело дышит каждой отдельной клеточкой. Кожное дыхание является неотъемлемой частью нормального природного процесса дыхания организма. Чтобы задействовать его, необходи-

мо содержать кожу в чистоте, а также в совершенстве владеть приемами расслабления.

Соблюдая оба эти условия, следует встать ровно, ноги на ширине плеч, развести руки в стороны и, расслабившись, сделать шаг вперед. Затем, лишь едва шевеля ноздрями, впитывать кожей бодрящий свежий воздух. Так же расслабленно делается выдох, сопровождаемый опусканием рук и приподниманием носка ноги.

Людам, страдающим такими расстройствами нервной системы, как неврозы и неврастения, а также больным гипертонией не рекомендуется сразу переходить к упражнениям, требующим задержки дыхания, так как даже небольшая пауза между вдохом и выдохом может привести к судорогам и другим отрицательным результатам. В таких случаях надо начинать с *дыхания сидя* или же, выполняя полное ритмичное дыхание, ограничиться вдохом, задержкой после вдоха и выдохом.

Закаливание — нормализация природной терморегуляции

Каждый биологический вид, в том числе и человек, по мысли Г. Шаталовой, имеет свои специфические, предписанные только ему границы температурного диапазона существования. Изнеживающее воздействие современной цивилизации сузило для человека эти границы, что нельзя признать нормальным.

Советы по закаливанию. Все зависит от состояния здоровья и конституции человека. Если вы молоды и здоровы, можно после ежеутренней физической зарядки на открытом воздухе начать тотчас растирать свое тело снегом.

Летом обливаться холодной водой и при первой возможности купаться в открытом водоеме.

Человеку в возрасте, даже не успевшему еще обзавестись какой-нибудь болезнью, а больному тем более, торопиться не следует. Начинать надо с малого. Налить в тазик холодной, лучше ледяной, воды и буквально на мгновение опустить в нее сначала одну ногу, сразу же растереть ее полотенцем и надеть шерстяной носок, затем то же самое проделать с другой ногой. Понемногу увеличивать продолжительность процедуры, причем главное здесь — регулярность. Нельзя пропускать ни одного дня. Даже небольшой перерыв может свести на нет все усилия.

Когда ледяные ножные ванны начинают приносить удовольствие, можно переходить к обливаниям холодной водой.

Людам, которые не решаются на холодные процедуры, можно начинать с прохладного душа. Температуру воды регулировать в соответствии с самочувствием. По мере привыкания постепенно понижать ее, но без спешки.

Закаливание, как и бег, не должно вызывать неприятных ощущений. Больше доверять своему организму, прислушиваться к его состоянию. После того как температура воды станет минимальной и будет переноситься без каких-либо последствий, можно приступить к обтиранию снегом, а при желании и к купанию в проруби.

Люди, страдающие какими-либо заболеваниями, должны соблюдать осторожность. После ледяных ножных ванн лучше приступить к обтиранию. В течение нескольких дней обтираться полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной в воде.

Обтерев конечности, шею, грудь и спину, вытереть их насухо и растереть полотенцем до красноты. Продолжительность процедуры поначалу не должна превышать

5 мин. Температуру воды для обтирания постепенно понижать. И ни в коем случае не форсировать события. Главный ориентир — самочувствие организма после процедуры. В итоге можно будет испытать если не все, то хотя бы некоторые из тех преимуществ, которые, по словам древнеиндийских мудрецов, дает омовение водой: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту и приятный цвет кожи.

Жить в постоянном движении!

В СЕО движению придается не меньшее значение, чем видовому питанию, правильному дыханию, закаливанию. С чего начать, чтобы подойти к естественному образу жизни? На этот вопрос автор системы отвечает: «Со всего сразу, т. е. с упорядочения питания, с оптимизации дыхания с помощью дыхательных упражнений, но самое главное — с психологического настроя и двигательной активности. Надевать легкий спортивный костюм, не стесняющий движений, и бежать. Трудно бежать — можно идти. Но двигаться, чтобы энерговырабатывающая система получила стимул напряженной полноценной работы, чтобы все процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма, протекали активно, в оптимальном режиме.

Под словом «движение» Г. Шаталова понимает не только возможность изменения живым организмом своего положения в пространстве (внешнее движение), но и процессы, протекающие внутри организма (внутреннее движение).

Особенностью системы движения является то, что в качестве неотъемлемого элемента автор включает в нее динамическую аутогенную тренировку, или, говоря другими словами, воспитание способности сознательно контроли-

ровать и регулировать поступление энергии в ткани в процессе движения.

По мнению Г. Шаталовой, наиболее естественным интенсивным движением для человека является бег. Во время бега включен буквально весь организм. Разумеется, и ходьба, и бег не исключают, а напротив — предполагают, что человек будет сочетать их с другими методиками и комплексами физических упражнений.

Рекомендуется бежать легко, свободно, раскрепощая все свои мышцы, доверяясь телу, так как оно лучше знает, что ему нужно. Но это отнюдь не значит, что ему не надо помогать. Вопрос: как? Здесь важно не переступить грань, за которой помощь превращается в помеху. Поможет в этом динамическая аутогенная тренировка, составляющая основу методики движения Г. Шаталовой. Ее смысл в том, чтобы держать все мышцы расслабленными, кроме тех, которые в данный момент должны работать.

Однако не следует думать, будто бег или ходьба могут полностью предотвратить или вылечить болезни, главной причиной которых является недостаток двигательной активности. Очень многое здесь зависит от осанки и состояния позвоночника. Особенно это касается наиболее ответственного шейного отдела позвоночника. Когда межпозвоночные диски теряют свою форму и эластичность, нарушается конфигурация позвоночного столба, человек теряет не только правильную осанку, но и ухудшает здоровье.

Спать Г. Шаталова рекомендует на ровной твердой постели с плотной подушкой, которая предохраняет от искривления позвонков и от ущемления нервов и способствует сохранению правильной, прямой осанки.

Один из законов природы — цикл светового дня, обуславливающий внутренний биоритм организма. Здоровый человек должен вставать не позднее 5 ч, не пользуясь при этом бу-

дильником. Также в первой половине дня предпочтительно более активное движение, чем в вечерние часы, когда достаточно будет легкой пробежки или прогулки в парке.

Ряд упражнений выполняется сразу после пробуждения — это своеобразная зарядка, задающая тон всему насыщенному дню.

Упражнение для глаз. День начинается с упражнения для глаз, состоящего из четырех этапов. Сначала идет вращение глазного яблока по крайним точкам орбиты, затем движение в стороны и вверх-вниз. Затем надо потереть ладони, а когда они разогреются, несколько секунд легонько надавливать на глаза одновременно, как бы выталкивая глаза из орбит. После разминки необходимо выбрать самую дальнюю точку в помещении и переводить взгляд с этой точки на переносицу и обратно. Действия повторяются поочередно левым и правым глазом.

Упражнение лежа в постели. Лежа в постели, надо поднять вверх выпрямленные руки и ноги, не напрягая спины, и медленно покачивать расслабленными кистями и стопами. Затем руки положить за голову, ноги согнуть в коленях и разводить в стороны до соприкосновения с кроватью и в таком положении несколько раз двигать торс из стороны в сторону.

Сложить ладони рук и соединить ступни поднятых вверх ног, затем совершать ими одновременные движения по кругу от головы к ногам и от ног к голове. Перед тем как окончательно подняться с постели, надо сесть, подтянув ноги к груди, обхватить их руками и совершать движения, сходные с раскачиваниями «ваньки-встаньки», т. е. опрокинуться на спину и снова сесть.

Упражнение «Сурья-намаскар — приветствие Солнца»

Встать в устойчивую позу и выдохнуть, сложив руки в молитвенном жесте. Затем сделать вдох, подняв руки над

головой, и прогнуться, разводя руки чуть в стороны. Выдыхая, медленно наклоняться вниз до соприкосновения ладоней с землей. Ладони должны находиться по обе стороны стоп, а не перед ними. Мышцы шеи полностью расслаблены.

Упершись руками в землю, присесть на правой ноге, а левую отвести назад, коснувшись коленом земли, потом, задержав дыхание, отвести назад и правую ногу. Голову дер-

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Надо сказать, что некоторые теоретические положения и практические выводы Г. Шаталовой вступают в противоречие с научно обоснованными. Так, Г. Шаталова считает, что калорийность рациона здорового работающего человека не должна превышать 1000 килокалорий в сутки. Это положение глубоко ошибочно. Ведь только основной обмен организма человека (т. е. совокупность обменных процессов организма, протекающих в состоянии покоя, натошак) требует расхода энергии на уровне 1200—1400 килокалорий. Даже служащие, которые (примем условно) проводят 8 ч кряду за письменным столом, и те расходуют за сутки в среднем более 2500 килокалорий. А энерготраты людей, занятых физическим трудом, достигают 4000 килокалорий. Кстати, Г. Шаталова так и не объясняет, почему она сводит всю ценность пищевых веществ только к количеству скрытой в них энергии. Такой подход не оправдывается ни современной биоэнергетикой, ни наукой о питании. Конечно, бывают случаи, когда врачи резко снижают калорийность рациона больных, вплоть до перевода их на малокалорийные диеты, частичное или даже полное голодание. Эта лечебная мера имеет строгие показания и выполняема только в условиях клиники, под постоянным наблюдением врачей и контролем лабораторных анализов.

жать прямо. На выдохе согнуть руки и, подвернув большие пальцы ног, опуститься так, чтобы касаться земли только лбом, грудью и коленями. Потом пальцы ног вытянуть, руки распрямить и прогнуться, слегка запрокинув голову.

Выходить из этого положения на выдохе, выпрямляя ноги и высоко поднимая спину. Пятки должны упираться в землю; голова свободно опущена. Затем правую ногу согнуть и поставить между ладонями; делая выдох, поставить

Столь же сомнительна рекомендация полностью исключить из рациона здоровых и больных людей белки животного происхождения, в крайнем случае ограничить их 12 г в сутки. Ошибка здесь в том, что в большинстве продуктов растительного происхождения содержание некоторых незаменимых (и потому чрезвычайно ценных) аминокислот чуть ли не вдвое меньше, чем в мясе, птице, рыбе. Самостоятельно их синтезировать организм не может, получает только с пищей. Поэтому продукты растительного происхождения не могут обеспечить нас всеми незаменимыми аминокислотами в необходимом количестве.

Кроме того, коль скоро в продуктах растительного происхождения их меньше, нежели в мясе, птице, молоке, рыбе, то, будучи истинными вегетарианцами, мы для получения ежедневной нормы белка должны были бы значительно увеличить (в весовом отношении) наш ежедневный пищевой рацион в целом. Но неизбежно при этом возросла бы нагрузка на органы желудочно-кишечного тракта, напряженным стал бы обмен веществ. В таких условиях значительный процент пищевых веществ, поступающих в больших количествах, не усваивается и выбрасывается из организма.

*В. А. Шатерников, профессор,
директор Института питания РАМН*

рядом левую, после чего выпрямить их, не отрывая рук от земли. На вдохе распрямиться, поднимая руки вверх, и слегка прогнуться. Заканчивая упражнение, снова соединить ладони, выпрямиться и вдохнуть. Цикл «приветствие Солнца» желательно проделывать несколько раз подряд.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Как врач и человек, я решительный противник насилия во всех его проявлениях, поэтому избегаю слов «долг», «должен». Моя единственная мечта — помочь человеку стать таким, каким его задумала и создала природа. Я пришла к людям не с обличительными проповедями, демагогическими призывами и лозунгами, не с благими пожеланиями, а с реальной системой, вобравшей в себя многовековой опыт человечества. В ней нет никакой мистики, она не требует от человека сверхъестественных личных качеств и длительной сложной подготовки. Нужны только разум и воля.

Г. Шаталова