

# Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ

## 5. Закаливание.

### Основные принципы закаливания:

- ❖ Систематичность;
- ❖ Постепенность;
- ❖ Последовательность;
- ❖ Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья;
- ❖ Комплексность в использовании закаливающих процедур.



За - управляющая коном  $\omega$ з-за кона  $\omega$ нформационная энергия+

Ак - лучшая = так как первая концентрация Душе

Ка - Душа Личности = дыхание

грань объединения такая как = МУДРОСТЬ =  $\omega$ УДРТЬ =  $\varphi$ ДРТЬ

Кал - огненное +

Li - крепость = защита+

Al - высшее +

Ва - ведание всему начало +

Нее - вечность = Спасение в Единичестве = Свобода

закалИванее - **ИВАН** - Человек со Звёздной Душой Космической Навью Данной

Информационная Энергия от  $H_2O + L_2O$  Дающая Концентрацию

как Крепость+Защиту Душе для Объединения с Телом во Имя Спасения

$H_2O$  = Вода Земная

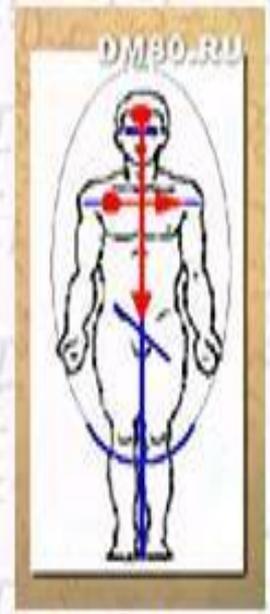
$L_2O$  = Вода Вселенной



! Поверхностные Телесные Органы=Телесные Органы Ощущения Это:

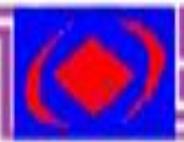
Кожа+Волосы+Ногти+Глаза+Уши+Нос+Губы !

Эти Органы расположены внутри Яйца+Яуры и защищены Плотью (радиацией) до границ Яйца+Яуры



! Эти Органы Внутренне !

Заряжают Ся = Закаляем + Спиральными Массажам





## **ЗаКалиВаниЕ**

- ✦ ОчиЩает Кровеносную систему.
- ✦ ЗаРяЖает Гладкие мышцы.
- ✦ Гладкие мышцы защищают работу внутренних органов и являются системой оповещения меж органами.  
Поскольку Гладкие мышцы они не подчинены сознанию = то ЗаКалиВаниЕ единственный способ – ЗаРядки Гладких мышц и выведения отходов из кровеносной системы.
- ✦ Холод заставляет сужаться капилляры и таким способом от капилляров отрывается мусор который попадает в вену и затем в почку, где ОчиЩается и почкой выводится наружу.
- ✦ Не бойтесь и не убегайте от дождя, снега, ветра – Вы попали под обмен информации космоса с вашим телом – радуйтесь, а не слитесь.
- 🌈 Принимайте Природу как обычное, а не воюйте и защищайтесь с ней.
- ✦ Тибетское, шведское, морживание – всего разнообразия до 15 мною ЗнаемыЕ.
- ✦ Достаточно раз в неделю, но можно и два. Раз в месяц – Хорошо.  
МаТриЦа – каждый 9 или 11 или 13 день.
- 🌈 Но не каждый день или через день.
- 🔹 Организм действительно переорганизовывается:
  - ∨ Меняется функция жировой клетки – она постепенно перестает отвечать за эластичность (нежность) кожи.
  - ∨ Меняется функция мозга – она постепенно увеличивает запросы объёма адреналина, но он имеет лимитированные запас.
- ✦ Летом охлаждайте воду в холодильнике для ЗаКалиВаниЕ.





- ✦ процесс нарушил естественный способ **ЗаКалиВаниЕ** – у нас есть:
- ◆ непромокаемая и тёплая одежда
- ◆ тёплое жильё
- ◆ кондиционеры
- ✦ процесс увеличил амплитуду перепада температур и эту разницу между пиками «+» и «-» и не выдерживает организм.
- ◆ Даже после загорания необходимо побыть в тени, а потом идти купаться и по выходу из воды сначала побыть в тени.
- 🌈 Сущность **ЗаКалиВаниЕ** организма заключается в ЗаРядке:
  - ✦ терморегуляторного аппарата.
  - ✦ защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей и вирусов внешней среды.
- ✦ Все виды **ЗаКалиВаниЕ** обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов.
- ✦ **ЗаКалиВаниЕ** очень специфично, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, а воздействие высоких температур – к жаре.
- ✦ При **ЗаКалиВаниЕ** организма используют природные факторы: воздух, солнце, ветер, камни, песок, растения и воду.
- ✦ При выборе **ЗаКалиВаЮщиХ** средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности.
- ✦ Хороший эффект дает хождение босиком, с постепенным увеличением времени.
- ✦ Лето – самая удобная пора для начала процедур по **ЗаКалиВаниЮ**.
- ✦ Начинать лучше с ЩАдяЩИх ЗаРядОк – воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны холодные влажные обтирания и завёртывания в ледяную простыню.

Кто моржует – Зимой не мёрзнет  
Кто парится – Летом не потеет

**! Тепло Размножает ! – ! Холод Сохраняет !**



## Моя Логика:

Делая холодный стресс Организму тем самым подбрасываем топливо в термоядерный реактор находящийся в области правой части грудной клетки

Для любого вида Жизни надо иметь: почву+воду+энергию+знание и высшие ступени эволюции  
Уберем один элемент и Жизнь - НЕТ

Термоядерный реактор активизирует энергию = одним из факторов активизации Являет Ся кратковременное повышение температуры Тела = Это "выжигает" — "инфекцию"

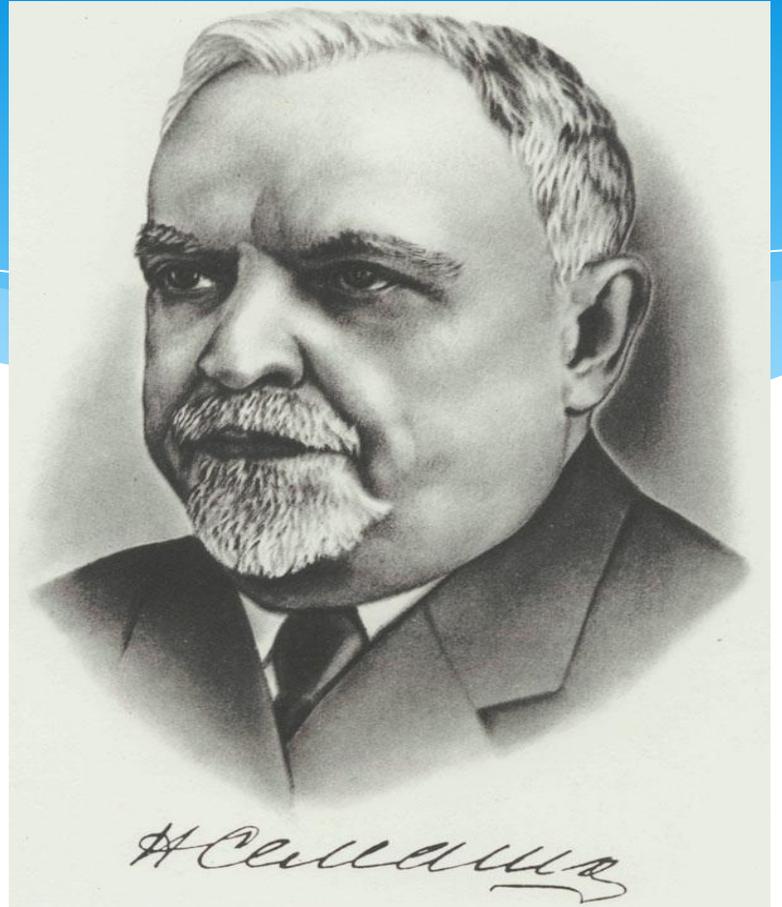
Для того Чтобы активизация энергии продолжалась дольше - следует не ходить "показушно" — без шапки+без теплой одежды  
Так СоТворяет Ся "парниковый эффект" — асле одевать "тысячу теплых одежек"  
Согревает "внутренняя работа котла" внешне защищенная энергосберегающей одеждой — асле мороз проходит сквозь любую толщину "супер теплой" одежды

Дыхание после активизации и "парникового эффекта" получает достаточную внутреннюю температуру чтобы сбалансировать температуру мороза  
в случае с одеванием "тысячу теплых одежек" — мороз имеет свободный доступ внутрь Организма через лицо+рот+нос



## Задачи закаливания (2)

- обеспечение благоприятно протекающего роста и развития организма, повышение надежности функционирования его систем;
- формирование двигательного анализатора и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации) для обеспечения высокой работоспособности;
- повышение неспецифической резистентности для снижения заболеваемости;



**Никола́й Алекса́ндрович Семашко**



**Иван Михайлович Саркизов-Серазини**



**Валентин Владиславович Гориневский**



**Врачи лечат болезни,  
а здоровье нужно  
добывать самому.**

**- Николай Амосов**

*Уголок Доктора*



**Амосов Николай Михайлович**

# Н. А. Амосов

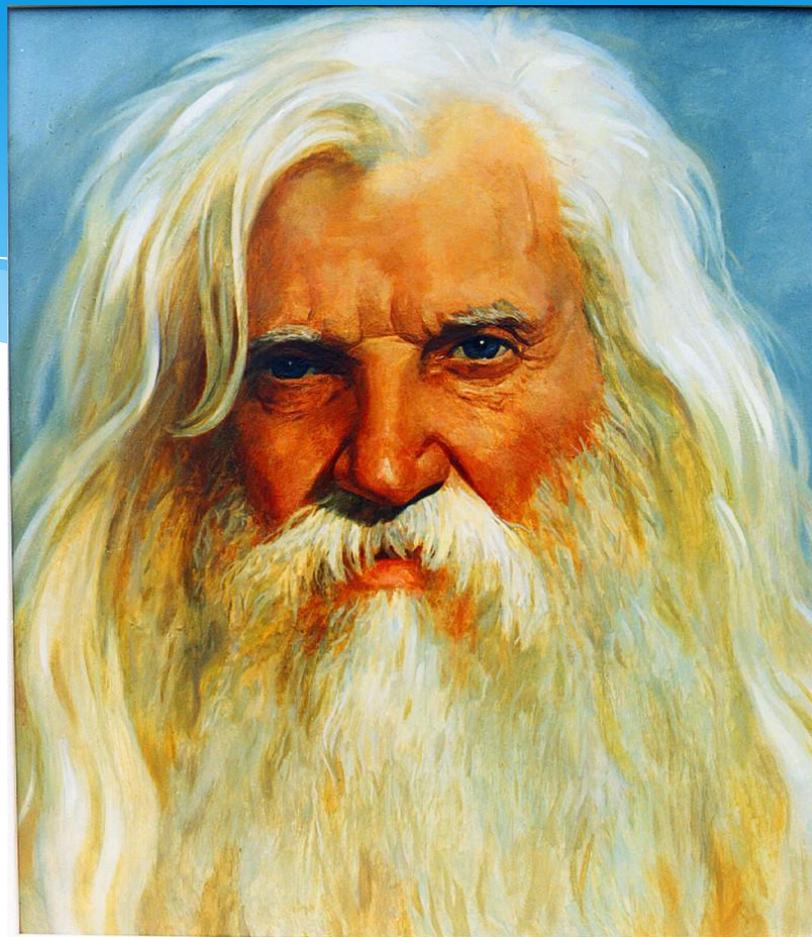


Известный в России и за её пределами хирург, академик, автор книги «Мысли и сердце» обращается к вам с наказом:

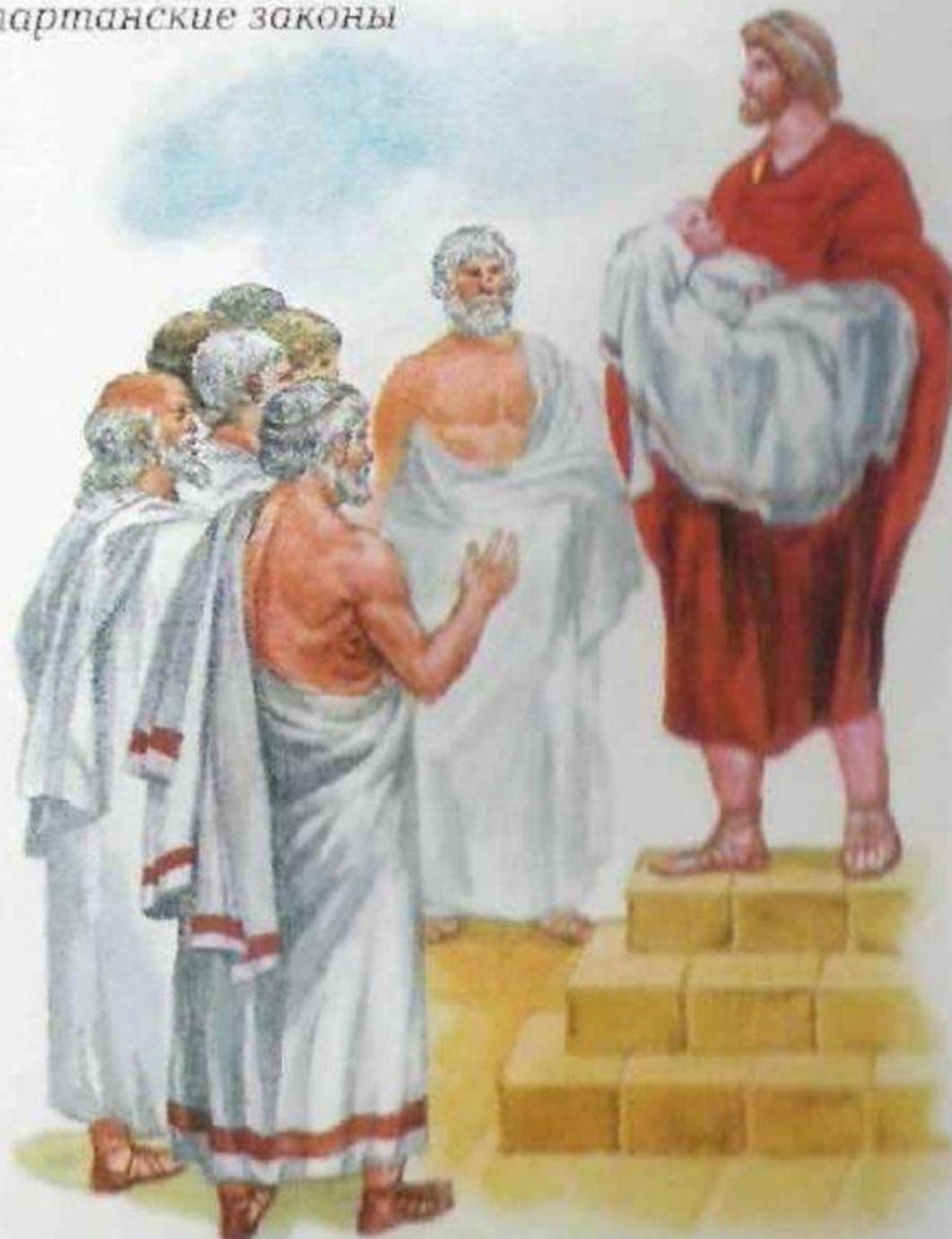
- В большинстве болезней виноваты не природа, а только сам человек...
- Не надейтесь на медицину - она не может сделать человека здоровым.
- Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия.
- Для здоровья необходимы четыре условия:
  - физические нагрузки
  - ограничения в питании,
  - закаливание,
  - время и умение отдыхать.
- Нельзя забывать: движение, свежие фрукты и овощи в рационе, закаливание и полноценный сон – вот что сохранит и укрепит здоровье.



**Улащик Владимир Сергеевич**



**Порфирия Корнеевича Иванова**



## История закаливания

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела. Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме.

Закаливание в этих странах преследовало как цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения.



## *Гиппократ*

*(древнегреческий врач, реформатор античной  
медицины).*

*По его мнению, **особой целительной силой**  
**обладают холодовые закаливающие процедуры, а**  
**те, кто держит тело в тепле, приобретают**  
**изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и**  
**кровотечение.***



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам»

**Сократ**

# История закаливания



Авиценна – (980 – 1037 гг.)  
философ, ученый, поэт, врач.

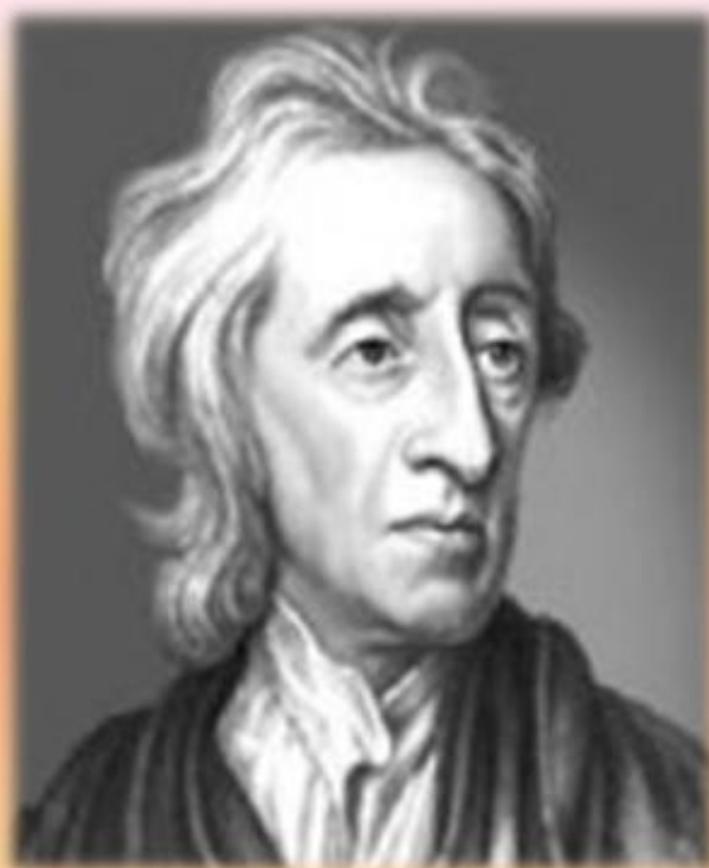
Изложил основные  
правила  
закаливающих  
процедур в своём  
трактате «Канон  
врачебной науки».

Считал, что начинать  
закаливание лучше  
летом.

# История закаливания



Кампанелла Томмазо  
(1568—1639 гг.)



Локк Джон  
(1632-1704 гг.)

# История закаливания



*Сергей Боткин*

**Боткин Сергей Петрович**  
(1832—1889 гг.)



**Пашутин Виктор**  
**Васильевич**  
(1845 — 1901 гг.)

Известный русский физиолог академик И.Р. Тарханов, автор вышедшей в 1899 году книги «О закаливании человеческого организма», определяя сущность закаливания, писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость».



# Закаливание-20

Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.

**Ответ:**

Суворов Александр Васильевич





« Полезен Русскому Народу Наш укрепительный мороз! » - А.С. Пушкин

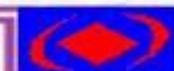
Единственная красота, которую я знаю, это Здоровье, - говорил Г. Гейне.

А. Шопенгауэр утверждает: " что девять десятых нашего счастья зависит от Здоровья =

**Здоровье** - " то " не всё, **НО Безь Здоровья ВСЁ** " Это " превращает ся в ничто

Здоровье есть «состояние полного физического, психического и социального благополучия» - гласит Устав ВОЗ  
Всё богатство мира создается работой здоровых людей, поэтому здоровье народа является ценнейшим богатством государства. Увы, наш народ программируют на самоубийство. Через трупоедный (мясо, животных, птицы), алкогольный, а с 17 века и никотиновый геноцид. И до сего времени родители передают нам, а мы своим детям и внукам, ложную самоубийственную программу направленную на сокращение жизни, через мучения и болезни, отдавая практически все свои заработанные деньги для самоликвидации. В формировании здоровья человека и населения решающее влияние оказывает социальная обусловленность образа жизни и окружающей среды. Хозяином своего здоровья является сам человека!

Надо жить, а не выживать! В сохранении и укреплении здоровья важнейшую роль играют трезвость, растительное питание, физкультура, закаливание, нравственность и самодисциплина. И только - вместе, т.е. Воедино. Заниматься только физкультурой, и закаливанием, без трезвости, растительного питания, нравственности, подобно укреплению стен крепости, оставляя открытыми ворота. Любовь к природе - неотъемлемая часть любви к Отечеству. Природными средствами закаливаний являются солнце, воздух и вода. "Солнце в природе, как, кровь в нашем теле", воздух - среда обитания всего живого на Земле, бесценное богатство планета. «Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая что ты такое. Сказать, что ты необходима для жизни, - ты сама жизнь... Ты самое большое богатство на свете» (Антуан де Сент-Экзюпери). «Римляне лечились от всех болезней водой» (Плиний Старший). К традиционным средствам и методам закаливания холодом относятся- влажные обтирания, душ, ванна, летние купания в естественных водоемах, обливания холодном водой, хождение босиком в любое время года, солнечно-воздушные ванны, прогулки в облегченной одежде в прохладную и холодную погоду и другие процедуры с умеренной холодовой нагрузкой (0-25 ккал/1м2). Традиционное закаливание является надежным средством борьбы против простудных заболеваний и гриппа. К ярко выраженным нетрадиционным средствам и методам относятся: закаливание атмосферным воздухом с минусовыми температурами, обтирание снегом, купание в снегу; хождение по снегу босиком, купание и плавание в ледяной воде и другие процедуры с широким диапазоном холодовых нагрузок - от средней до предельной (30-100 ккал/м2). Грань между традиционным и нетрадиционным закаливанием условна. Традиционное и нетрадиционное закаливание - две части единого процесса, одно вытекает из другого. Нетрадиционное закаливание всегда начинается с традиционных процедур. Выбирайте те закаливающие процедуры, которые больше подходят вашему организму. В Китае говорят: «Неважно, какого цвета кошка - белая или черная, лишь бы она хорошо ловила мышей».





**Глушков Павел Юрьевич**  
**старший преподаватель**

[Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации](#)

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил - важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок – источник многочисленных невзгод.

В. А. Сухомлинский



**СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК - ЭТО,  
ПРЕЖДЕ ВСЕГО, РЕБЕНОК ЗДОРОВЫЙ  
И ТОЛЬКО ПОТОМ УЖЕ  
УМЕЮЩИЙ ЧИТАТЬ  
И ИГРАТЬ НА  
СКРИПКЕ.**

FISHKI NET



**ДОКТОР КОМАРОВСКИЙ**



**ЗА**



**ПРОТИВ**

**ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ**

Экстремальное закаливание детей за и против  
[https://www.youtube.com/watch?v=bzErLFIZk\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=bzErLFIZk_I)





ВУПАШЕ В ПРОРУХИ НА ВРЕЩЕНИЕ ОДАРЯВАЕТ ЧЕЛОВЕКА:  
БОГАТЫРСКОЙ СИЛОЙ, ОТАЖНЫМ ЗДОРОВЬЕМ И ВСЕЛЕНСКОЙ РАДОСТЬЮ



# эксперименты в фашистских концлагерях





Согласно легендам, когда умер китайский лидер Мао Цзе Дун, его соратники приняли решение мумифицировать тело. Такого рода традиция в китайской погребальной культуре отсутствовала. Обращаться за помощью к советским ревизионистам власти постеснялись, и медикам был отдан приказ: обойтись собственными силами и опытом. Китайцы пошли по пути наименьшего сопротивления и просто, выкачав из тела кровь, стали закачивать на ее место формалин, логично предполагая, что объем кровеносной системы сам собой ограничит количество закачиваемого консерванта. Каков же был ужас неопытных мумификаторов, когда на их глазах труп Мао начал надуваться, принимая форму шара. Остановив все процедуры, они договорились скрыть произошедшее, предоставив времени решение проблемы. Такое заключение оказалось мудрым. Две недели труп вождя "потел" формалином. И, наконец, тело вернулось к первоначальному размеру и виду. Из книги "Частный опыт омоложения мозга" Арсеньев Н.А. Вероятно, китайские товарищи плохо знали физиологию.

Благодаря открытиям Нобелевского лауреата (1920 год!) Августа Крога уже давно известно, что общая длина капилляров взрослого человека достигает 100 000 км, а для заполнения 1 километра требуется 2 литра жидкости! (Легко подсчитать - сколько формалина закачали в любимого Мао!) Биологический парадокс на этом не заканчивается. Всем известно, что в норме в кровеносной системе человека находится 5-6 литров крови! И даже потеря 1/3 этого объема не является смертельной. Как же такой "незначительный" объем крови, в сравнении с объемом кровеносной системы, оказывается достаточным для нормальной жизни организма? В организме постоянно идет конкурентная борьба. Работают то одни группы мышц, то другие. То мозг требует повышенного питания и обеспечения кислородом, то кровь нужна для работы пищеварения после сытного обеда. И перераспределение ресурсов крови в живой организменной системе происходит благодаря наличию кибернетических обратных связей, осуществляемых через капилляры! Очень показателен такой факт: Для того, чтобы во время проводимой операции нормально работал аппарат искусственного кровообращения, в сосуды оперируемого требуется дополнительно "залить" 15 и более литров крови. Периферическая тканевая перфузия (тканевое "промывание" кровью), соответствующая нормальным физиологическим процессам в организме, с аппаратом искусственного сердца невозможна без дополнительной массы крови. Из этого примера понятно, что никакие механические устройства не могут имитировать системные самоуправяемые процессы, происходящие в организме. Неслучайно возник термин "сердечно-сосудистая система".





Аорта - это транспортный участок кровеносной системы. А капилляр - обменный, рабочий, самый ответственный. Собственно, в этом и СМЫСЛ кровеносной системы - донести кислород и питание до места назначения. Отдать это питание тканям мозга, мышц, нервов. И собрать "отходы производства", отправить их к печени, почкам, коже, легким. И когда в этой системе возникает "сбой", тогда и создаются условия для развития болезней. При недостаточности кровообращения могут возникать "пустынные" области, периферические отделы тела, куда кровь может попадать с трудом и не всегда. Именно эти места старятся быстрее - появляются морщины на лице, дистрофия (седина) волос, истонченная кожа на руках. Да и пресловутая вегето-сосудистая дистония - тоже результат не "недостаточного тонуса", а плохого перераспределения крови: А. Зааманов описывает простой диагностический способ для определения правильности функционирования кровеносной системы: " Это дермографическая реакция. Обратной стороной молоточка для перкуссии (ПРИМ.: можно простоноготочком) пройдитесь слегка по коже спины пациента (ПРИМ.: можно и в любом другом месте своего тела). Если вместо розовой или тонкой красной линии (признак сокращения кожных капилляров) вы обнаружите белую линию, которая так и останется белой, пока не исчезнет, это будет свидетельствовать об отсутствии капиллярной реакции. Жизнеспособность обследуемого больного при этом минимальна". Попробуйте проверить - как ведут себя при таком тесте ваши сосуды! Что же может помочь уставшему, "спотыкающемуся" организму? Известно много простых, естественно физиологичных, то есть системных, подталкивающих организменную систему к самовосстановлению, способов. Знаменитые "ванны Зааманова", контрастный душ, холодные обливания, душ Шарко, русская баня, "Душ Алексеева", и т.д. Как правило, кровь застаивается в каком-либо органе, мышце, участке тела (с этим связана зачастую и болезненность). Для того, чтобы ее "выгнать" оттуда, необходимо такое воздействие, которое привлечет кровь в "депо". Этим воздействием и являются интенсивные водные процедуры. Раздражение холодо-горячей водой, заставляет кровь притечь в места расширения капилляров. А капилляры расширяются вследствие сложных биохимических процессов - раздражение тучной клетки, выделение гистамина, гистамина, ГАГ и пр. Кровь вынужденно заполняет капилляры, но в них не задерживается - резервные капилляры не могут быть долго открытыми. Кровь возвращается с периферии к центрам тела, попадая и в те области, которые были ранее опустошенными. Кстати, этот процесс описывается законом Дастро-Мора Пожалуй, единственным Законом в медицинской науке. Капилляры меняют свой диаметр в разные периоды дня, месяца, года. В утреннее время они сужены, поэтому обмен веществ у человека утром понижен, также понижена и внутренняя температура тела. Вечером капилляры становятся шире, они более расслаблены, и это обуславливает повышение общего обмена веществ и температуры тела в вечернее время. Если капилляры утром раскрывают медленно, то сонливость сохраняется, работоспособность отсутствует. И даже подтегивание себя крепким кофе не помогает. ХОЛОД! Вечером организм надо уложить спать. Но он, перерабатывающий события дня, никак не хочет утомиться - капилляры находятся в тонусе. ТЭПЛО!





## Что Требуется для Зарядки Закаливания в Природном Водоёме



- 1.1. коврик под ноги = войлок+можно с приклеенной рефлекторной резиной
- 1.2. покрывало для ног и одежды
- 1.3. вязанные перчатки (рабочие) и варежки
- 1.4. тонкую спортивную шапку и двойную спортивную шапку или тёплую ушанку
- 1.5. полу валенки или подобную обувь без шнуровки
- 1.6. утеплённые спортивные брюки + земная куртка+шуба
- 1.8. полотенце

- 2.1. размешка по собственному желанию
- 2.2. расстелить покрывало
- 2.3. в центре положить коврик
- 2.4. вещи разложить в круг коврика
- 2.5. Молитвенность к Природе
- 2.6. заходя и выходя из Воды = Молитвенность Воды
- 2.7. Молитвенность к Природе
- 2.8. стать на коврик
- 2.9. одеть вязанные перчатки + тонкую спортивную шапку
- 2.10. одеть утеплённые спортивные брюки
- 2.11. одеть полу валенки или подобную обувь без шнуровки
- 2.12. одеть земную куртку+шубу
- 2.13. вымокнуть полотенцем волосы на голове
- 2.14. одеть двойную спортивную шапку или тёплую ушанку
- 2.15. собрать вещи
- 2.16. одеть варежки
- 2.17. если с Компанией = в Хороводе Молитвенность Общая

3. на морозе "сомнительное мероприятие":

- 3.1. тереться полотенцем
- 3.2. шнуровать обувь
- 3.3. пить горячий чай



без-управ-ление

приводит к наркo-машнии-колeсному праву-банситизму и закрепляет " то " во всём

фан-асичная и без-грамотная практика и теория

“ закаливания ” меняет функции мозга и жировой клетки – В силу:

1. увеличения объёмов “ запроса-потребления ”:  
адреналина-тестостерона-гармона счастья
2. жировая клетка “ перестаёт ” выполнять функцию обеспечения эластичности кожи

Помогите **закаливание** – без-мыслено и без-мерно не совер~~ж~~ают ся

