

# КАК ДЫШАТЬ СЕБЕ В ЖИВОТ

Противостоять простудам помогут правильное дыхание, ходьба, самомассаж и... селёдка

## ЛЕЧЕБНИК

**ВОПРЕКИ РАСХОЖЕМУ МНЕНИЮ ПОСЛЕДНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ УСТАНОВИЛИ: ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ ОБЛАДАЮТ АКТИВНОСТЬЮ ТОЛЬКО В УСЛОВИЯХ «ПОВРЕЖДЁННОГО» ИММУНИТЕТА.**

А это значит - «авансом», в неболеющем организме, они не работают. Как же тогда улучшить состояние иммунной системы в преддверии сезона простуд? Беседуем с президентом Ассоциации натуротерапевтов профессором Татьяной КИСЕЛЁВОЙ.

- В первую очередь - следить за своим кровообращением и качеством крови, настроением и балансом нервной, иммунной и эндокринной систем организма. Без этого невозможно достижение устойчивого состояния иммунной системы. Проще говоря, чтобы меньше болеть, мы должны быть в меру активны, адекватно питаться и пребывать в оптимистичном настроении.

### БОРЕМСЯ С ЗАСТОЕМ

Застой крови и энергии - важнейший враг иммунитета. Если не получается ходить в бассейн или на фитнес - правильно дышим и как можно больше ходим пешком. Продолжительная ходьба уберёжет от осенних перепадов настроения, депрессии и излишней тяги к сладкому. С позиций восточной медицины икроножные мышцы напрямую связаны с селезёнкой, также помогающей хранить «жизненную силу организма», или иммунитет.

Когда неохота подниматься

## ПРАВИЛА ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Что можно делать каждый день, чтобы улучшить настроение и уменьшить застой крови и энергии в организме?

На лавочке в парке, автобусе, автомобильной пробке, офисе (при любой возможности) периодически **сжимайте и разжимайте** пальцы на руках и ногах, **напрягайте и расслабляйте** ягодичные мышцы и мышцы, используемые для опорожнения кишечника.

**Кончиком носа плавно пишите в воздухе** с максимальной амплитудой все буквы алфавита - для улучшения кровоснабжения головного мозга.

**Делайте самомассаж:** постукивайте (кулаком) или похлопывайте (ладонью) по наружной поверхности рук и ног в направлении от ладоней и стоп к плечам и бёдрам соответственно.

Вместо того чтобы пассивно смотреть ТВ, сидя на диване или в кресле, попробуйте делать это **стоя, переминаясь с ноги на ногу на сухой гречке**, насыпанной тонким слоем в лоток или противень. Так включаются в работу многочисленные биологически активные точки на стопах, где имеются проекции всех органов и систем организма.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

по лестнице - спускаемся. Когда лень делать зарядку - тщательно и с удовольствием потягиваемся в постели. При каждом удобном случае (лёжа, стоя, сидя - не важно) дышим «в живот», и скоро это войдёт в привычку. Благодаря такому диафрагмальному дыханию все органы и ткани получают значительно больше кислорода и энергии, чем при привычном дыхании в верхнюю часть грудной клетки. Этот тип дыхания заложен самой природой (присмотритесь к спящим младенцам) - ведь он обеспечивает оптимальное соотношение кислорода и углекислого газа в организме и помогает бороться с застоем, который стал бичом современного развитого общества.

Чтобы поддержать иммунитет, обязательно, а иногда даже вредно заставлять себя заниматься спортом через си-

лу, до седьмого пота. Зато полезна пусть минимальная, но ежедневная физическая активность (см. инфографику). Отлично помогает бороться с плохим настроением и застоем крови и энергии в организме баня.

### ПОВЫШАЕМ ГРАДУС

Два опасных недруга иммунитета - неадекватное питание и лишний вес. Осенью все природные процессы замедляются, и, хотя сезонный набор веса считается физиологичным, он очень портит настроение. Начинаем питаться в соответствии с сезоном: уменьшаем объёмы потребления жидких молочных продуктов и свежих овощей, обладающих «охлаждающими» свойствами. Сваренные и запечённые (не в микроволновке!) овощи щедро сдабриваем специями, луком, чесноком и

пряными травами, которые помимо «согревающих» свойств являются источниками эфирных масел, обладающих противомикробным и противовирусным действием. Особенно это касается блюд из картофеля и свёклы, которые с позиций восточной медицины способствуют накоплению в организме «патологической слизи и сырости», если не добавить к ним «горячих» продуктов или жирной селёдки пряного посола. Жирные сорта рыбы также обязательно включаем в рацион. От свинины отказываемся в пользу говядины и баранины.

Осень - самое время запастись клюкву и бруснику, кото-

рые способствуют снижению вязкости крови и обладают поливитаминным и противовоспалительным действием. К натуральным поливитаминам относятся также ягоды рябины и калины, чрезвычайно богатые каротиноидами, обладающими иммуностимулирующим действием. Рябину на зиму сушим и потом завариваем как чай, калину перетираем с мёдом и храним в холодильнике.

Обогащаем рацион источниками йода - это морская капуста, морепродукты, фейхоа (готовые продукты - Сивидаль, Кардиаль), источниками пищевых волокон и каротиноидов - каши на воде из цельных круп и тыквы без сахара и масла, морковно-творожные запеканки, отруби, морские водоросли (из готовых форм - Пилюрси).

Поддержать иммунитет и достичь оптимальной массы тела помогут адаптогены - источники фенилпропаноидов



**ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ.**

- родиола розовая, эхинацея, расторопша (из готовых форм - ГрипоСан), а также панаксозидов - женьшень (из готовых - Позитив, настойка женьшеня), флавоноидов и других полифенолов - сезонные овощи и фрукты, источники кофеина в сочетании с полифенолами - хороший чёрный чай (из готовых - Тетраген день/ночь), источ-

ники магния, витаминов группы В и Е, растительных масел и аминокислот - цельные крупы (особенно полезны гречка, дикий и коричневый рис), из готовых - Нео Слим АЛА L-карнитин, НейроВит Магний, СилваСан.

### МОДЕЛИРУЕМ НАСТРОЕНИЕ

Стресс, депрессия, усталость и подавленное настроение всегда работают против иммунитета. Помимо физической активности и правильного питания снять тревожность и беспокойство, повысить работоспособность, уверенность в собственных силах и даже стимулировать образование «гормонов счастья» - серотонина и дофамина - помогут лекарственные растения: женьшень, элеутерококк, родиола розовая, мелисса, таволга, зверобой. Если некогда возиться с приготовлением настоев, используйте готовые формы: Силвадепрекс, Позитив, ГрипоСан, СилваСан, экстракт элеутерококка или эхинацеи, настойку женьшеня или родиолы розовой.

А ещё не забываем как можно больше бывать на осеннем солнышке и хорошо высыпаться!



**Юлия БОРТА,**  
U.Borta@aif.ru

# Мужская сила и чудо-огурец

## ЭКСКЛЮЗИВ

**УЧЕНЫЕ ОТНОСЯТ УСТРИЦ К АФРОДИЗИАКАМ, Т.Е. ВОЗБУЖДАЮЩИМ ВЕЩЕСТВАМ. 6-8 УСТРИЦ ПРЕВРАТЯТ ЗРЕЛОГО МУЖА В ЮНОШУ АМУРНЫХ ДЕЛ.** Но мало кто знает, что в морях Дальнего Востока водится куда более могучий афродизиак. Императоры Древнего Китая ценили его выше золота. В древних трактатах слагали легенды о его чудесной силе. Зовут его Дальневосточный трепанг, или «морской огурец».

### В 1000 РАЗ СИЛЬНЕЕ!

Его польза для мужчин объясняется уникальным механизмом защиты трепанга от хищников. В теле он накапливает огромные запасы металлов. Соединений железа, меди и цинка в нем в **1000 раз больше, чем в устрице.** Это делает его смертельно ядовитым для любой рыбы и очень полезным для мужчин с досадными осечками в постели!

### НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ!

В 2015 году на кафедре урологии Нижегородской медицинской академии исследовали действие трепанга на потенцию. С «морским огурцом» 8 из 10 мужчин возвращают мужскую силу независимо от возраста. 5 из 10 отмечают «значительное» усиление любовных сил. Он безвреден для сердца, не повышает давление и безопасен даже в 90 лет. Но...

### ТРЕПАНГА ОЧЕНЬ МАЛО!

Строго ограничен вылов трепанга. Единственное средство в России на его основе «Экстра Сила» выпускают очень маленькими партиями.

В 2017 г. произведено всего 500 упаковок, и квоты на них расписаны на месяцы вперед!

Только 3 дня! читатели газеты «АиФ» могут стать обладателями «Экстра Сила» из трепанга. Звоните по тел.: **8-800-500-9699** и верните себе мужскую силу!

*Количество строго ограничено. Спешите!*

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ