**Горы: от душевного и физического напряжения – к здоровью.**

Александр Марюхин

Этой работой, изложенной в простой и доступной даже неспециалистам форме мне хотелось бы привлечь внимание читателей, а особенно тех, от кого зависит принятие важных для здоровья нации решений. Думаем, что мои наблюдения окажутся полезными для всех, кто заботится о здоровье своём, своих родных, близких и друзей. В качестве примера мною предлагается анализ оздоровительного влияния на организм одного из многодневных походов по горам Северного Кавказа.

Маршрут туристской группы школьников берет начало от кордона “Черноречье”, вдоль Малой Лабы, по реке Цахвоа, через перевал Киндыш, озеро Кардывач, кордон Пслух, Красная Поляна. Общая протяженность маршрута 120 км.

При переходе по выбранному маршруту с учетом сложности участка для группы ставится определенная задача. На одном участке перехода укрепляем душевное состояние через эстетическое наслаждение природой, восхищение ее красотой, величием, на другом участке укрепляем нервную систему, проверяем работоспособность внутренних органов, чтобы почувствовать их резерв, возможность длительного напряжения мышц. На следующем переходе познакомимся с экстремальной физической нагрузкой, умением выживать в неблагоприятных климатических условиях, учимся прогнозировать трудности перехода и т.д. Все вместе звучит, как сдача экзамена по двум предметам: физической подготовки и порядочности.

Первые 8 км перехода от к. Черноречье до 3-й роты преодолеваем без значительных физических перегрузок, это фаза физической адаптации, где организм привыкает к непрерывной мышечной нагрузке. Первая ночевка на берегу шумящей Малой Лабы.

Следующий переход – это испытание на физические возможности человека. От кордона 3-я рота до кордона Умпырь – 12 км. Тропа идет вдоль реки с непрерывным набором и падением высоты с живописным видом на текущую Лабу.

Этот участок, как правило, преодолеваем с большим напряжением физических сил. По энергетическим потерям он эквивалентен прохождению участка в 3-й раза длиннее (но без рюкзаков) по ровной местности.

Каждый шаг – это ступенька на пьедестал твоих физических и нравственных качеств. На этом участке очень сильно потеем, вся одежда мокрая вместе с рюкзаком. Объясняю, что организму необходимо восполнение потерянной влаги, так кровь от этого густеет и сердцу труднее ее перекачивать, возникает дополнительная нагрузка на сердце. Правильное потребление воды приводит к сохранению сил, так необходимых для перехода по маршруту. Поэтому за организмом надо следить, к его работе надо прислушиваться. На этом участке я рекомендую выпивать примерно 3 литра воды небольшими глотками.

Обращаю внимание и на такую деталь, как состав пота. Пот идет слизистый, с резким запахом, это свидетельствует об обилии накопленных шлаков в нашей повседневной жизни. Объясняю, что на следующий день пот будет чистый, прозрачный, значит, организм за счет интенсивной работы мышечной системы освобождается от шлаков.

Вода выполняет еще одну важную функцию, как растворитель накопленных шлаков в организме, так как, образовавшись из тающих ледников, она еще не успела обогатиться химическими элементами. Потребление талой воды за очень короткое время восстанавливает микрофлору желудочно-кишечного тракта, другим способом ее восстановить сложнее.

Сама природа выполняет стерилизующую роль, очищая воду от болезнетворных бактерий, это надо донести до сознания молодых людей, чтобы они, укрепляя здоровье водой, бережно относились к лекарственным свойствам самой природы и достойно вели себя в горах.

Обращаю внимание, что через 3 дня ваше лицо и тело преобразуются в лучшую сторону, так как поры прочищены и открыты, то к ним поступают в достатке питательные вещества и кислород, лицо сияет здоровьем, вот вам положительный оздоровляющий результат природотерапии. Здесь проявляется еще очень важный фактор для мужчин: моча после очищения организма от шлаков выходит без напряжения, по сравнению с обычным образом жизни до похода, увеличивается шанс не болеть мужскими болезнями, но это пока было первое упражнение, большая оздоровительная радость для мужчин еще впереди.

Из вышесказанного следует, что многие болезни в организме возникают от зашлаковывания организма, неправильного питания. По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека зависит на 20% от окружающей среды и на 50% от образа жизни. Поможет избавиться от этого недуга культура питания, которую надо доносить до сознания детей, начиная со школьной скамьи.

**Для тела и души.**

Итак, продолжаем наш путь. Не забывайте, что Вы с нами на тропе, а впереди еще много полезного и оздоровительного. Дыхание на тропе всегда учащенное, это усиливает вентиляцию легких, способствует очищению от вредных веществ. Вы проверяете жизненную емкость дыхательной системы, качество сердцебиения, быстроту восстановления дыхания, резерв прочности, в общем-то, внезапная болезнь Вам не грозит, если по этим параметрам у Вас все в порядке.

Изнуряющий физический труд окрашивается огромным эстетическим наслаждением, получаемым от созерцания красот. На этом участке река сильно зажата скалами. Здесь себя ведет она своенравно, шаловливо, от избытка энергии сносит целые склоны леса, скалы режет, как ножом. Именно в бурлящей воде рождаются огромные потоки ионов: гидроксонов и гидроксила, свободных атомов кислорода и, смешанные с хвойным пихтовым запахом, оказывают лечебное действие на ряд болезней.

На крутом изгибе реки, с высоты более 100 м, можно увидеть порожистый участок, который издает низкочастотный шум, уходящий ввысь. Такое ощущение, что где-то там, внизу, спит богатырь леса. Несколько лет назад длительные проливные дожди вызвали оползень с правого склона реки, и в пойме образовалось озеро. Вода озера отражается множеством переливающихся небесных цветов, коротких волн фиолетового цвета. Искрящиеся лазурные цвета поражают своей насыщенностью.

По пути следования, выше тропы на многие сотни метров, встречаются малые озера, которые, накапливая воду, могут периодически срываться вниз, в виде селевых потоков.

Смотришь на это и хочется думать о том, что у ребенка проснулись тончайшие чувства восприятия этой красоты через наблюдательность, зоркость и внимание.

На кордоне Умпырь – ночевка. Это последний глубокий кордон с живописной поляной. Здесь можно встретить диких животных. С этого места пойма реки правым, узким, пологим склоном, с набором высоты, тянется до реки Цахвоа, впадающей в Малую Лабу. Вокруг реликтовые деревья-великаны, высотой до 70 м, они - “седые” свидетели событий войны; тишина- как реквием погибшим солдатам.

На участке от кордона Умпырь до реки Цахвоа советские солдаты, загнанные фашистами в горы, пытались укрепиться, но успех был не на их стороне. Длина этого участка 16 км. Земли изрыты блиндажами и окопами. Диву даешься, как можно было среди нагромождения огромных глыб, камней и леса рыть окопы, траншеи! А их здесь трудно даже пересчитать. Очевидцы рассказывали, что гильз от патронов были огромные кучи, которые даже трудно перепрыгнуть. Проходя по этому участку, мы вели разговор о героизме наших солдат, делились впечатлениями, говорили о предельных физических нагрузках, которые приходилось преодолевать им.

Периодически делаем привалы, чтобы осмотреть окопы, “незатянувшиеся” раны земли, находим металл войны, часто в великолепном состоянии, гранаты, например, слегка покрытые ржавчиной.

Рассказываю, что из Красной Поляны шла помощь, что одна группа попала под лавину, все 36 человек погибли, а они ведь были совсем юными. Рассуждая об этом, подходим к 30-му километру. Именно здесь был последний бой. Четыре роты, оставшиеся в живых, потесненные из посёлка Псебай и несколько раз безуспешно пытавшиеся закрепиться на этом узком участке, сдержали натиск двух немецких горных полков.

Был приказ: любой ценой остановить фашистов. Если бы не выстояли, то немцы имели бы три направления прорыва к Черному морю через Главный Кавказский хребет, т.е. по р. Цахвоа, по р. Безымянке и через перевал Аишха. Но наши солдаты выстояли. На этом участке много обелисков, памятников.

На 30-м километре лес настолько плотный, что даже днем в нем сумеречно, и эта “Берендеева” красота изрыта сплошными окопами, здесь наши бойцы стояли насмерть. Вот – обелиск неизвестному лейтенанту, он был окружен фашистами, но сражался до последнего патрона, вокруг его окопа земля изрыта взрывами мин, рядом с окопом бесфамильно и похоронен.

Идешь по тропе и образно рисуешь картину боев, глубину и ширину обороны, охватившей огромную территорию. Спрашиваешь у себя, сколько жизней надо было забрать, чтобы сдержать эту оборону, а они ведь были молоды, хотели жить и любить. Так и хочется им сказать: “Ребята, мы Вас не забудем, мы к Вам еще вернемся и для потомков опишем Ваш подвиг!” Попрощавшись с героическим прошлым, мы продолжаем свой путь.

Несколько слов о стрессе. Турист тренирует организм в непрерывном, длительном физическом напряжении, находясь в экстремальных ситуациях, купаясь в холодной воде, попадает в нестандартные ситуации и т.д. он получает урок душевной и физической тренировки, закалки. Были случаи, когда по 13 часов приходилось идти под проливным дождем в тумане.

Поучительный следующий пример – пройдя 18 км очень сложного участка маршрута, уставшие и мокрые от пота, попадаем под закат солнца, а на высоте 2,5 км холод в считанные минуты дает о себе знать. Все поняли, что немного не дошли, но пока непонятно где будет остановка, а “не вовремя” закатившееся солнце лишает нас этой радости, растет нервное напряжение. Вот это и есть прекрасная тренировка на самообладание, стресс делает из вас мужчину. Но самое удивительное то, что впереди было еще интереснее. Нам надо было в кромешной тьме преодолеть заросли ивняка и переправиться через быстро текущий холодный ручей шириной 15 м, а потом перейти болото. После таких вот приключений мы вышли на заставу и там разбили лагерь. Из вышесказанного следует вывод:

Естественные стрессовые ситуации тренируют организм, приучают тебя без паники, потери здравого смысла, переносить в “мирной” жизни нервные потрясения, душевные расстройства, умению ориентироваться и не терять самообладание в сложных житейских ситуациях.

Что природный стресс укрепляет организм, а житейский разрушает, подтверждает такой пример. Большой урон турам и сернам, которые обитают на скалах, в Кавказском заповеднике, наносят волки. Волки живут большими семьями и охотятся продуманно. При превосходно развитом обонянии, зрении и слухе туры и серны непрерывно находятся в физическом напряжении и часто подвергают свою жизнь смертельным опасностям, но это не сказывается в худшую сторону на существовании вида, стресс их закаляет и совершенствует.

Годичный урон по сернам и турам иногда достигает 20%. Однако, по данным переписи за 2005 год численность популяции непрерывно возрастает, серн – 1167 особей, туров – 1626.

Большая роль в походе отводится воде. С водой надо уметь общаться, умываясь много раз, ты должен быть обязательно наполнен добрыми мыслями. Качественная вода положительно влияет на умственную работу, способствует улучшению памяти на 10%, это доказали ученые, поэтому воду надо потреблять малыми дозами периодически. Маршруты выбираю всегда по тем местам, где много воды, ставим лагерь обязательно близко к воде, так как потоки отрицательных ионов быстро восстанавливают силы организма.

Далее наш маршрут пролегает от устья р. Цахвоа вверх по течению. По пути следования периодически встречаем участки цветочной альпики. Поражаешься, с какой тонкостью эволюционировали цветы в природе и как они расселялись в гармонии с насекомыми. Там где есть прогрев почвы, воздуха, там цветы яркие, красочные, ароматные, чтобы привлекать насекомых, а где опыляются ветром – бледные, природа в своем творении не расточительна. Вот и объясняю детям, что красота дана тебе, чтобы ты привел себя к душевному равновесию, поправил здоровье и сберег для будущих поколений, но в последние годы наблюдаю равнодушное отношение молодежи к красоте, взгляд “рыбьими глазами”. УВЫ!

Река Цахвоа очень быстрая, пенистая, своенравная, зажатая со всех сторон скалами, она лихо пробивает себе путь, круша все на своем пути. Здесь мы встречаем монолиты скал правильной кубической формы по 200, 300 тонн, они падают с огромной высоты при разрушении вертикальных скал. На всем пути следования в Цахвоа вливается множество ручьев, таких же быстрых, как и сама река. Они текут с возвышающихся скал, с верхних озер, к которым, к сожалению, очень трудно подняться, но это есть в планах на будущее.

Пройдя по тропе 8 км, сделали привал в пойме реки, с великолепным видом на небо и окрестные склоны. Синь небесная вокруг черпай ее ладонями.

Следующий участок, до перевала Киндыш, (h=3390м.) был очень трудным, это было испытание на прочность душевных, физических и моральных качеств.

Преодолев благополучно вброд реку, мы вышли на тропу, которая очень резко петляла с крутым, многократным набором и падением высоты. По прямой надо пройти 11 км, а фактически прошли 18 км.

Что мне нравится на этом участке, так это укрепление иммунной системы организма. За очень короткое время решается целый ряд оздоровительных задач.

За 14 часов интенсивной физической нагрузки, организм сжигает шлаки, жировые и больные клетки. Нет другого разумного способа, чтобы избавиться от нежелательного их присутствия, и это все происходит на основе мобилизации сил организма, что очень важно.

Поэтому турист должен испытывать всегда состояние голода, чтобы недостаток энергии при переходах пополнять сжиганием шлаков. При такой интенсивной работе организма очищаются “карманы” скопления шлаков в слабопроточных местах кишечника, потому что организм работает в режиме нестандартной динамической гибкости, это приводит к очищению стенок кишечника и уменьшению застоя шлаков. Почки получают ослабление в работе с частичной передачей функций выведения шлаков потовыми железами, это позволяет почкам работать в щадящем режиме и наращивать свой объем. Если почка больная, то для ее восстановления потребуются уже дни, недели. Множество ручьев встречающихся на тропе, позволяют непрерывно пополнять организм влагой, которая тут же выходит обильным потом. На тропе очень много дополнительных препятствий в виде валунов, огромных упавших деревьев и очень крутых склонов. Такого рода препятствия создают дополнительную мышечную нагрузку на тазобедренные мышцы и кровеносно-сосудистую систему организма, что приводит к мощному притоку крови, насыщенной целебным кислородом. Да, этот участок очень тяжелый, но из этого перехода можно извлечь огромную пользу, я называю этот участок – лекарство от импотенции, “взбодриться” можно за очень короткое время. На этом участке непрерывно меняется позиция работы мышечной системы организма в разных сочетаниях, т.е. включаются в работу те мышцы, которые в обычной нашей повседневной жизни практически не работают и, к тому же, непрерывно меняются сочетания этих комбинаций по длительности времени. Все это приводит к усилению кровотока, улучшает динамику кровеносных сосудов, делая их эластичными, гибкими, промываются стенки сосудов с мощной фильтрацией крови. Древние говорили: “Кратковременный тяжёлый физический труд полезен организму”.

Пребывание в девственной природе, значительно сокращает поступление болезнетворных микроорганизмов, организм меньше тратит сил на их нейтрализацию, подавление и выведение в виде шлаков. Для сравнения, в одном грамме городской пыли содержится 130 тысяч различных бактерий. Фитонциды пихтового леса и альпийских лугов благоприятно влияют на легочную терапию и укрепление иммунной системы. Микрофлора почвы, воздуха и воды способствует оздоровлению организма.

Хотелось бы обратить внимание еще на один момент этого трудного перехода. Когда организм доходит до экстремального по физической нагрузке состояния, то в нем включается механизм самосбережения, я назвал это “мулово” состояние, их бывает два. Первое приходит после того момента, когда исчерпало себя, как принято говорить, второе дыхание, это когда наступает состояние легкого безразличия, оно длится некоторое время, после чего депрессивное состояние переходит во второе “мулово” состояние. В этот момент в организме начинают вырабатываться гормоны самозащиты, которые временно блокируют участки мозга, и человек без вреда своему организму продолжает идти, но только слабее реагирует на внешние воздействия.

До озера Дамхорс, высота 2500 м, мы дошли глубокой ночью и, преодолев не без помощи пограничников студеный ручей с быстрым течением вброд, мы попали на заставу у подножия пер. Киндыш. Следующий день отдыхали, день был солнечный, великолепный, но ночи очень холодные. На следующее утро, в дождь и туман, мы начали штурм перевала. Подъем крутой, каменистый, с множеством ручьев и огромными плешинами снега и льда.

Взятие перевала, а его высота 3340 м, - это испытание на самодисциплину, организованность, на прочность душевных и физических сил. Здесь максимально работают грудные и спинные мышцы, сердцебиение 130-140 ударов в минуту, здесь проверяется качество работы сердца. Два километра мы прошли за 4 часа. Взятие перевала - это победа над своей слабостью, это необыкновенное ощущение радости, это вера в свои силы.

При семидневном переходе наше сердце испытывает непрерывную повышенную физическую нагрузку, и тем самым усиливает в пять раз кругооборот крови. Если учесть, что капилляры нашего организма в 50 раз тоньше человеческого волоса и их протяженность составляет 100 тысяч км, то интенсивная прокачка крови, своим мощным напором прочищает, обильно обогащает кислородом и улучшает их динамику.

К концу перехода улучшается качество работы сердца, значительно повышается выносливость организма. Это легко проверяется, если резко увеличивать нагрузку на сердце, например, поднимаемся на очередной перевал, сердечные сокращения медленно нарастают и очень быстро спадают, что свидетельствует об увеличении запаса прочности сердца и жизненной емкости легких.

Спуск с вершины перевала был еще тяжелее, чем подъем, но и этот участок мы преодолели и с высоты увидели озеро Кардывач, самое красивое озеро в Европе. Восхищение и красота, поднебесная прозрачность сливается с кристальной чистотой озера и создает сине-лазурные переливы цветов, завораживающие картины красот, это “страна” красивых мелодий, картин и стихов, синь небесную можно “черпать” ладонями.

Переночевав на озере Кардывач, мы следующий участок длиной 44 км преодолели за 12 часов. По пути следования встречаются нарзановые источники, обильно газированные и очень холодные. Тропа идет вдоль р. Мзымты. 20-й км участок обильно насыщен ароматом цветущих трав и хвойных деревьев. На этом участке мы еще раз испытали максимальное физическое напряжение.

Хочу заметить, что в поход регулярно беру учащихся, страдающих аллергией, в горах они великолепно переносят значительные физические нагрузки не чувствуя этой болезни. Хотелось бы обратить внимание еще на одну очень важную деталь маршрута. Во время всего длительного перехода и всего времени пребывания в горах все туристы 2 раза в день употребляют лук и чеснок, это продуктивная профилактическая процедура для организма, еще один способ интенсивной очистки организма от болезнетворных микробов и больных клеток. Высокая активность мышечной системы является средством доставки фитонцидов ко всем участкам тела. Интенсивный кровоток позволяет подводить целебное лекарство к застойным уголкам организма, к местам скопления шлаков и производить там соответствующую уборку оставшихся микробов.

Состояние кожного покрова. Все хотят, чтобы тело было красивым, мы его укрепляем следующим образом. После прохода маршрута длительностью примерно от 7 до 11 дней, когда прочищены поры тела, когда выдавлено из тела значительное количество шлаков, когда улучшилось кровоснабжение и дыхание кожного покрова, следующим этапом укрепления тканей тела служат длительные, семидневные водные процедуры в прохладной и холодной горной воде в течение всего дня. Это мы делаем в стационарном палаточном лагере глубоко в горах.

После окончания этого водного курса, тело приобретает приятный оттенок (загорать я запрещаю). Становится упругой поверхность кожного покрова, сглаживаются морщинки, появляется приятный блеск и цвет тела. В этот период резко сокращается потребление воды, так как длительные купания позволяют нашей коже, с максимально открытыми порами, поглощать воду через кожный покров, примерно до 2 литров в день.

**О роли красоты**

Красотой надо восхищаться искренне, чтобы достичь результата оздоровления души и тела.

На тропе иногда попадаются открытые участки пространства, откуда видны снежные вершины, альпийские луга. Прозрачный воздух позволяет видеть далеко, имея острый взгляд, можно разглядеть летающих орлов, увидеть оленя, медведя, занятых своими лесными делами, но чуткими к каждому звуку. Они, как хорошие музыканты, в памяти держащие всё разнообразие звуков. Звук – это информация. Человек тоже должен воспринимать природу не словами, а душою, душа как музыкальный инструмент, она должна “заиграть”. Это и есть наивысшее восприятие красоты природы, и чем тоньше восприятие, тем восхитительное состояние, тем значительнее оздоровительный эффект. Именно через эту отдушину, природа вливает в тебя силы, здоровье.

По пути следования иногда встречаются замкнутые пространства, непродуваемые ветрами и окаймленные высокими отвесными скалами. Здесь пышный травостой, много аккумулируется солнечной энергии, и прогретая флора источает аромат природной “парфюмерной фабрики”. Эта красота располагает особенно пытливый ум к задумчивости, к добрым и хорошим чувствам.

Пребывание в горах короткое время, надо максимально использовать их целебные свойства. Это тот момент в жизни, когда молчаливое наблюдение природы, приносит больше информации, чем длительный разговор. Умей прочесть тишину, умей ее слушать и извлекать из нее полезное для души и здоровья. Это позволяет очистить свою душу, привести в порядок свои мысли, задуматься о бытие, наставляю я. Обрати внимание на деревья - великаны, стоящие по обе стороны тропы, сотни лет они стоят в молчании, у них очень много есть что тебе сказать, только слушай их, это мудрые философы природы, старожилы времени. Такие участки похода нужны для гимнастики души, для сдачи “экзамена” на душевные качества, на умение видеть и восхищаться красотой: но, к сожалению, многим это не “под силу”, хочется верить, что этот урок для них не будет потерян без пользы.

Часто говорю о душевной компоненте эстетического наслаждения, о восхищении красотой. Ведь красота просветляет сознание и благоприятно влияет на физическое состояние. Задумайтесь, откуда берется энергия на проход 120 км участка при больших мышечных затратах? Я считаю, что энергетика гор, восхитительное душевное состояние пополняет утраченную энергию. Что такое настоящий турист? Это когда тебе плохо, тяжело, но ты продолжаешь видеть красоту и восхищаться ею.

В самом начале похода, пытаюсь туристов “запрограммировать” на восприятие божественной красоты и экологической чистоты и через это понятие каждый должен себя “лечить” внушением. Крепить в себе эту веру: “после тяжелого, изнурительного перехода я буду крепче, здоровее, красивее, общаясь с водой, я становлюсь здоровее, я в это верю. Мой организм радуется нагрузкам, ему нужны нагрузки. У меня ничего не будет болеть от усталости, я становлюсь здоровее и крепче на глазах”.

Те туристы, которые идут, не “раскрыв” душу, словно “комок” нервов, не оздоровляются ни физически, ни душевно. Они сами для себя создают отрицательный стресс, поэтому природа в них не вливает целебный нектар. Многие это понимают, к сожалению, только к концу похода.

Видение красоты, умение восхищаться ею, это дар божий, это такое состояние организма, которое приводит к врачеванию самой души и тела. Когда ты способен восхищаться красотами природы искренне, то внутри организма создаются предпосылки на получение информации, которая перерабатывается и тратится на совершенствование и лечение организма, это своего рода физзарядка на информационном уровне, которая приводит к улучшению обменных процессов на молекулярном уровне. Как пламя свечи трепещет при легком дуновении ветра, так и душа должна трепетно чувствовать лечебные плоды красоты, это процесс омолаживания работы внутренних органов.

Все хотят иметь красивое и привлекательное тело, а женщинам в первую очередь, надо знать, что при открытых порах, после значительной физической нагрузки, организм излучает тончайшие феромоны, которые делают тело привлекательным и ароматно неповторимым, это момент восхитительного дыхания тела.

**Энергетика**

Хочу обратить внимание на один замечательный момент. После резкого сброса физической нагрузки, ранее вырабатываемая организмом энергия, которая тратилась сполна на движение, теперь расходуется на укрепление работы самих органов, если быть очень внимательным, то это можно легко заметить.

Информационное насыщение организма - это своего рода ключ, при помощи которого открывается доступ к поступлению в организм энергии гор и космоса, это дополнительный источник энергии, которая тратится на мышечную работу организма.

Поступающая информация в организм должна быть строго определенной, она должна донести до внутренних органов необыкновенность обстановки пребывания, восхищения, восторг от созерцания природных явлений, неповторимости запахов, цветов, сочетания природных красок и т.д. Вот эту информацию надо впитать душою и передать её восхитительность всем органам своего тела. Никакая другая информация не должна мешать и омрачать протеканию этого ответственного процесса. И вот тогда наступает самое наивысшее состояние гармонии души и тела, в этот момент организм способен на максимальное улучшение качества жизни.

2. Цифровой энергетический расчет на участке 18 км.

Энергетические затраты при ходьбе:

Q1=84078 кДж

Питание на переходе:

Q2=8988 кДж

На сколько отличается энергия, затраченная на переход участка от энергии принятой организмом:

ΔQ=Q1- Q2

ΔQ=75090 кДж

Сколько надо “сжечь” жира для получения такой энергии:

m = 1925 г

Вывод: На практике похудение на такую величину не наблюдается, значит, организм получает еще энергию от гор, космоса и чистой воды.

Мои энергетические расчеты показали значительную разницу между энергией, поступающей от продуктов питания и энергией, затраченной на переход участка, которая не может быть отнесена к энергии, поступающей только от сжигания жира и шлаков в самом организме. Это указывает о существовании энергии, поступающей в организм от самой природы с необходимым условием “настройки” самого организма на ее восприятие.

И вот настала пора прощания с горами. Чтобы это было более эффектно, решили проснуться в 4.00 и пройти 6 км, при лунном свете, по воде в обуви, по руслу реки, чтобы к рассвету быть на автобусной остановке. И когда мы с рассветом были у цели, то по лицам можно было прочесть, что все были довольны мудрым решением.

В заключении хотелось бы сказать, а точнее удивиться. Почему мы не формируем понятие защиты здоровья со школьной скамьи, с 1-го класса? Почему бы не ввести в школьную программу такой предмет, как “Азбука здоровья” и заставить думать об этом молодых людей, пока они послушны и внимательны?

Как правило, дети ещё не задумываются, что за организмом надо следить, его надо понимать, к нему надо прислушиваться. Зачастую люди начинают думать о здоровье с момента прихода болезней, когда организм уже имеет определенному степень износа, т.е. организм заявляет о себе через проявление болезни, что он есть и ему надо внимание.

Проведение такой работы приучит детей вести здоровый образ жизни, у них появится тяга к соответствующей информации, и в конечном итоге будет формироваться такое понятие, как экология человека и его внутренняя природа, все это в целом повысит качество жизни человека.

Такие человеческие качества, как духовность, искренность, доброжелательность, позволяют легче воспринимать эту энергию. А категория людей замкнутых, лживых, лицемерных, большей частью довольствуются энергией растительного и животного происхождения, и к тому же они бессмысленно тратят часть своей энергии на нейтрализацию своих негативных качеств, поэтому они чаще испытывают физическую усталость и душевный дискомфорт в походе. Будьте здоровы!

Руководитель похода: Косов Ю.П., учитель физики, туристский стаж 34 года; г. Кропоткин, 2007 год.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sciteclibrary.ru>