­­­­­­­­­­­­Итоговая работа по Валеологии: Моя система оздоровления. (Сдавалась Вебер С.Н. в 2000 году).

# Биологический возраст.

1. Harry Capfull
2. 18 лет.
3. рост: 171 см.
4. вес: 63 кг.
5. ЧСС (пульс) в покое - 78 уд. в мин.
6. Определение фактического АД.
7. АДсист = 120
8. АДдиаст = 70

7. Определение возрастной нормы АД.

1. АДсист = 1,7 × 18 + 83 = 123,6
2. АДдиаст = 1,6 × 18 + 42 = 73

**Вывод из п.6 и п.7:** Артериальное давление соответствует возрастной норме.

8. Определение индекса кровообращения.

ПД – пульс. давление ( ПД = АД сист. – АДдиаст.).

ПД = 120-70=50

ИКф = (100 + 0,5 × ПД — 0,6 × АДдиаст — 0,6 × Возраст)×ЧСС

Масса тела

ИКф = (100 + 0,5 × 50 - 0,6 × 70 - 0,6 × 18)×78 = 80,2

63

БВ (биологический возраст)= ИКф  × 100 80,2 × 100 = 110

ИКд 73

**Оценка:** 100 – БВ соответствует календарному возрасту

>100 – БВ меньше календарного возраста

<100 – БВ больше календарного возраста

**Вывод:** Мой БВ= 110 – это значит, что мой биологический возраст меньше календарного.

9. ЧДД (частота дыхательных движений) = 18/мин.

10. Определение фактического и оптимального ЖЕЛ (жизненная емкость легких).

1. ЖЕЛмуж = (40×171)+(30×63)-4400 = 4330
2. ЖЕЛфактич. = 3400

**Вывод:** ЖЕЛфактич. не соответствует должным показателям.

1. Статическая балансировка = 30 сек. – в норме
2. Способность хрусталика к аккомодации: тест не показателен, т.к. у меня наблюдается близорукость.
3. Быстрота реакции: поймал линейку на отметке 7 см., что хорошо, т.к. норма для 18-20 лет – 15 см.

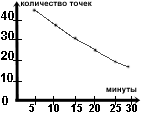
**Вывод из раздела 1:** В результате проведенных тестов установил, что мой биологический возраст меньше календарного. Это с одной стороны не очень хорошо: на уроках физкультуры мне с трудом даются многие нормативы, а с другой стороны нормально: лучше иметь 18 лет за плечами и чувствовать себя на 16, чем в 20 лет, например, ощущать себя 25-летним мужчиной.

# Оценка типа нервной системы

1. Тип нервной системы.

Для того, чтобы определить тип моей нервной системы я прошел ТЕППИНГ – ТЕСТ (определение свойств нервной системы по психомоторным показателям).

График 1



**Вывод:** В результате тестирования получена кривая нисходящего типа, что свидетельствует о слабой нервной системе.

# Индекс состояния вегетативной нервной системы.

1. Чтобы определить тип вегетативной нервной системы, я заполнил анкету А.М. Вейна.

**Вывод:** по результатам теста определил отсутствие вегетативной дистонии.

2. Индекс Кердо: ИК = (1—70/70)×100 = 0

**Вывод:** уравновешенная вегетативная нервная система.

**Вывод из раздела 3:** В результате проведенных тестов установил отсутствие вегетативной дистонии, наличие уравновешенной вегетативной нервной системы.

# Личностная зрелость.

В результате проведения аутоаналитического опросника здоровой личности я набрал 95 баллов. Т.е. я еще не полностью зрелая личность, и у меня есть резервы к совершенству. Для того, чтобы стать зрелой личностью, необходимо стремиться к следующим качествам (качествам зрелой личности):

1. при множестве выборов уметь делать единственный выбор и быть ответственным за него ;
2. делать добрые дела, не ища выгоды;
3. не перекладывать вину на других;
4. избегать иллюзий;
5. не возмущаться критикой;
6. быть терпеливым к недостаткам окружающих;
7. не выходить из себя.

Действительно, я еще не совсем зрелая личность. Например, мне не всегда удается избегать иллюзий, бывают ситуации, когда я не могу удержаться от возмущения критикой в мой адрес. В таких случаях, например, я часто и выхожу из себя.

# Личностная тревожность.

Для определения степени личностной тревожности мною использовался тест Спилберга – Ханина “Шкала самооценки”.

Расчет проводился по формуле:

ЛТ = Е1 - Е2 +35,

Где Е1 и Е2 – суммы баллов по определенным ответам теста.

ЛТ = 38 – 16 + 35 = 57.

Оценка: до 30 – низкая тревожность;

31 – 45 – умеренная тревожность;

46 и выше – высокая тревожность.

Набранные мною 57 баллов означают уровень высокой тревожности. Это, конечно, нехорошо, т.к. нервная система постоянно находится в напряжении, но зато теперь мне представляется совершенно очевидным то, что надо начинать приводить в порядок свою нервную систему.

# Типологические особенности личности (КАВД).

Каждый человек представляет из себя открытую информационную систему. При восприятии мира тем или иным каналом информации он доверяет больше, чем другим. Таким образом, формируется ведущая репрезентативная система, т.е. то, что уже введено в сознание и обозначено словами. На основе доминирования той или иной системы можно построить типологию людей Выделяют следующие типы: кинестетический, аудиальный, визуальный, дискретный.

По результатам теста “выявления типологических особенностей личности КАВД” я отношусь к *аудиалам*.

Для аудиалов характерно: высокий темп речи, тембр голоса чистый, дыхание грудное. Хорошо улавливают оттенки речи других, сами высказываются малоэмоционально, более чувствительны к форме высказывания, а не к сути. Дистанция при общении значения не имеет, главное – слышать голос говорящего. На обратную связь обращают мало внимания, цель – передать информацию. Часто ведут диалоги сами с собой.

Аудиалы больше ориентированы на то, что принято, а также на избежание конфликтов и компромиссы. В стрессах еще сильнее отделяют себя словами от реальных переживаний, делаются сверхраздражительными.

***Главная отличительная черта аудиалов - восприятие окружающего мира через органы слуха.***

# Уровень соматического здоровья (ИФС).

В общем – я не очень здоровый человек. Страдаю такими хроническими заболеваниями как: хронический колит, хронический гастрит, увеличение щитовидной железы 2-ой степени, постоянно заложен нос, что свидетельствует о развитии гайморита, часто (почти постоянно) болею простудными заболеваниями, часто болит голова (без особых причин). У меня достаточно высокая близорукость 5,5 диоптрий. Также достаточно часто подвергаюсь действию соматических стрессов, иногда приводящих к депрессии. В целом, уровень моего соматического здоровья оставляет желать лучшего, и, я думаю, мне необходимо серьезно пересмотреть свой образ жизни.

***ИНДЕКС ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ (ИФС).***

ИФС = 700 3 × ЧССп 2,5 × АДср.п 2,7 × возраст (лет) + 0,28 × масса тела (кг)

350 2,6 × возраст (лет) + 0,21 × рост (см)

где

ЧССп частота сердечных сокращений в покое

АДср.п среднее артериальное давление в покое

АДср.п = АДдиаст + 1/3 АДпульс

АДпульс = АДсист АДдиаст

АДпульс = 120 70 = 50

АДср.п = 70 + 1/3 × 50 ≈ 87

ИФС = 700 3 × 78 2,5 × 87 2,7 × 18 + 0,28 × 63 ≈ 0,641

350 2,6 × 18 + 0,21 × 171

Оценка:

< 0,375 - низкий

0,376 0,525 - ниже среднего

0,526 0,675 - средний

0,676 0,825 - выше среднего

> 0,825 - высокий

**Вывод:** индекс моего физического состояния (0,641) соответствует средним показателям. Это значит, что хотя мое физическое состояние и неплохое, надо приложить усилия, быть физически более активным, чтобы еще больше его улучшить.

# Двигательная активность.

Двигательная активность человека обуславливает его физическое, психическое состояние, а также умственное развитие. По объему нагрузок двигательную активность можно разделить на 3 уровня:

1. минимальный - обеспечивает нормальное развитие организма;
2. оптимальный – наиболее полно раскрывает функциональные возможности организма;
3. максимальный – такой объём ведет к перенапряжению не на пользу, а во вред.

Мой объем физических нагрузок я отношу к минимальному уровню. Я редко делаю утреннюю зарядку (обычно, только по выходным), в которую входят такие упражнения: отжимание от пола, “качание пресса”, подтягивание. Также занимаюсь на занятиях физкультуры (2 часа в неделю). Летом занимаюсь исключительно силовыми упражнениями и водным плаванием. Также летом я сам и с друзьями преодолеваю значительные длинные дистанции на велосипедах в пределах новгородской области. Это оказывает очень хорошее воздействие на сердечно-сосудистую систему, укрепляет и развивает мышцы ног, развивает выносливость. Периодически посещаю бассейн, где занимаюсь плаванием. При занятиях стараюсь придерживаться следующего порядка:

Разминка - 15%;

Основная часть – 75%;

Заключительная часть – 10%.

# Проблемы физического здоровья и подготовленности.

***АНТРОПОМЕТРИЯ.***

a) Рост –171м.

b) Масса тела – 63г.

c) Окружность груди (ОГ):

На вдохе - 95 см.

На выдохе – 83 см.

d) ИМТ (индекс массы тела) = Масса тела

63 ≈ 21,545 кг/м2. Рост2

2,9241

Оценка: 20 25 кг/м2 - норма

**Вывод:** мой ИМТ соответствует норме.

e) Идеальный вес

ИВ = рост 110

ИВ = 171 110 = 61 кг.

фактический вес = 63 кг.

**Вывод:** мой вес почти соответствует идеальному.

f) Экскурсия грудной клетки: 12 см.

ОГвд. – ОГвыд. = 95 – 83 = 12 см.

**Вывод:** соответствует норме.

g) Индекс Эрисмана (ИЭ) = ОГпок. – 1/2роста = 90 – 171/2 = 4,5

**Вывод:** 4,5 > 1, нормальное развитие.

***СИЛА РУК, ГИБКОСТИ, ПРОБА С ПРИСЕДАНИЯМИ И ДР.***

a) Динамометрия –

Правой руки – 24

Левой руки – 22

**Вывод:** соответствует возрастной норме.

b) Гибкость - 15 см.

**Вывод**:соответствует норме.

c) Проба с приседаниями

ЧСС в покое – 78

ЧСС после нагрузки – 114

Время восстановления пульса – 2 мин.

**Вывод:** соответствует норме.

d) Состояние осанки – удовлетворительное. Обнаружилось искривление позвоночника.

***СОСТОЯНИЕ СТОП.***

Состояние стоп соответствует норме.

***ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА С ОЦЕНКОЙ ПО ПУЛЬСУ.***

1. Частота тренировок в неделю 2 тренировки
2. Продолжительность занятия (мин) 120 мин.
3. Структура занятия: разминка 18 мин., основная часть 90 мин., заключительная часть 12 мин.
4. Характер упражнений упражнения интенсивные, развивающие мускулатуру и выносливость.
5. Расчет интенсивной нагрузки:
6. ПУЛЬСmax =220 возраст; ПУЛЬСmax = 220 18 = 202
7. расчет минимальной частоты рабочего пульса: ПУЛЬСраб.min. = ПУЛЬСmax × 0,65; ПУЛЬСраб.min. = 202 × 0,65 = 131,3
8. расчет оптимального показателя рабочего пульса: ПУЛЬСраб. = ПУЛЬСmax × 0,8 (0,75); ПУЛЬСраб. = 202 × 0,75 = 151,5
9. Если учитывать мой невысокий уровень физической подготовленности и такое препятствие для тяжелых нагрузок, как высокая близорукость, можно составить такой рабочий пульсовой режим: максимальная частота рабочего пульса для меня (за этот предел лучше не выходить) 190 уд. в мин., минимальная частота рабочего пульса 125 уд. в мин., а оптимальная частота рабочего пульса, которой мне желательно придерживаться 145 уд. в мин.
10. Итак, на тренировках мне желательно придерживаться составленного мною пульсового режима. Если частота пульса выходит за эти пределы значит наблюдается физическая перегрузка организма, т.е. количество и интенсивность упражнений нужно согласовывать с этим режимом.

# Образ жизни.

Если принимать во внимание анкету (общая оценка здорового поведения) и мои собственные наблюдения, то можно сказать, что я веду здоровый образ жизни, но не уделяю своему здоровью и физическому состоянию достаточного внимания, не стараюсь его улучшить.

С одной стороны, я не злоупотребляю алкоголем, не гублю свой организм табаком и наркотиками, практически не пью кофе, черный чай, очень редко пью напитки с красителями и кофеином (“лимонады”), не жую жевательные резинки (в основном это связано с аллергией на пищевые красители и диатезом). Я считаю, что это способствует тому, чтобы не терять свою физическую, психическую форму, чтобы поддерживать свое здоровье на нормальном уровне, это своеобразно “уравновешивает” мое здоровье, испорченное хроническим заболеваниями, постоянными простудами, аллергией, плохим зрением и т.д.

С другой стороны, я очень мало в настоящее время занимаюсь физическим самосовершенствованием: редко делаю зарядку, с большими перерывами занимаюсь водным плаванием, к тому же, например, прошлым летом у меня сломался велосипед, так, что целый сезон я не совершенствовался в велоспорте. Целыми днями я сижу за учебниками, перед компьютером или телевизором в результате это плохо сказывается на моем, и так уже плохом, зрении; необходимо делать гимнастику для глаз, но все время как-то об этом забываю. Не всегда удается правильно и в соответствии с распорядком дня питаться: во время занятий в университете это просто невозможно, т.к. перемены между занятиями всего лишь - 10 мин.

# Оценка питания.

Моё питание регулярно и почти полноценно. Я отношусь к питанию как к важнейшей составной части моего здоровья, а здоровье не то, на чём стоит экономить. К тому же, принимая во внимание мои различные заболевания, связанные с деятельностью пищеварительной системы (хронический колит и гастрит), мне необходимо еще больше внимания уделять своему питанию. Стараюсь питаться четыре раза в день. Утром – полноценный завтрак, который включает в себя кашу или яичницу или картофельное пюре, компот или чай. На обед - суп, котлету или мясо с гарниром, напиток из цикория. На ужин - то, что останется с обеда и чай. К тому же где-то в ближе к вечеру я полдничаю (напиток или молоко, печенье и т.д.). Надо сказать, что мой полноценный рацион сказывается на самочувствии. Если есть возможность, то удается “полакомиться” соками, фруктами. Овощи употребляю в основном летом. Известно, что без достаточного количества витаминов организм не может нормально функционировать. С созданием новых технологий обработки, хранения и консервирования пищевых продуктов, все мы стали получать все меньше и меньше природных витаминов. Расчеты швейцарских и французских ученых показали, например, что даже в самом идеальном меню, составленном только из натуральных и свежих продуктов, дефицит витаминов составляет около 20%. Если же говорить о нашем рационе, то он очень далек от идеального. Как правило, он грешит односторонностью, малым разнообразием и, конечно же, недостатком свежих овощей, фруктов, зелени, ягод. В нем слишком велика доля обработанной пищи, а также продуктов, бедных витаминами и богатых калориями. Дефицит витаминов делает человека более подверженным различным вредным воздействиям, в том числе производства и внешней среды. По химической структуре по своим биологическим свойствам витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, абсолютно идентичны натуральным, природным. Поэтому без дополнительного приема поливитаминных препаратов даже при самом сбалансированном питании трудно добиться хорошей витаминной обеспеченности организма. Каждое утро после еды принимаю мультивитамины, так что суточная потребность в витаминах и некоторых микроэлементах полностью удовлетворяется (А- 1,5-2,5 мгр., С- 50-100 мгр, D- 0,00000625 гр., E- 2-6 мгр., кальций пантотенат- 0,003 гр., фолиевая кислота- 0,0003 гр.). Стараюсь употреблять побольше капусты. Белокочанная капуста - основной источник витамина С (в 100 гр. капусты содержится 45-60 мг. витамина С)[[1]](#footnote-1). Зимой употребляю квашенную капусту. Она сохраняет витамин С, если хранится *утрамбованной, покрытой рассолом и под грузом[[2]](#footnote-2)*. Употребляю продукты, содержащие белок (мясо, молоко, яйца), жиры (подсол. масло, копченую рыбу и др.), углеводы (фрукты, хлеб, картофель, сахар).

Стараюсь соблюдать для себя норму потребления калорий (2000 Ккал.), не недоедать и не переедать. Переедание, например, опасно не только из-за того, что может развиться ожирение. Но даже не вызывая увеличения массы тела, переедание часто становится причиной артериальной гипертонии, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезни.

Также стараюсь употреблять как можно меньше соли, т.к. избыток хлористого натрия способствует задержке жидкости в организме, в результате увеличивается объем циркулирующей крови, что создает большую нагрузку на сердце. Натрий увеличивает спазм сосудов, вызывает отек их стенки, отчего повышается артериальное давление. Избыток соли в пище играет немалую роль в развитии почно-каменной болезни.

Расчёт идеальной массы тела.

ИК = 71000/171 = 415 гр./см.

Норма – 370 –400 гр./см.

Вывод – немного превышает норму.

Расчет идеального веса: рост – 110 = 171-110 = 61.

Вывод: мой идеальный вес соответствует норме.

***СУТОЧНЫЙ РАЦИОН.***

Для того, чтобы разобраться в том, какое количество белков, жиров и углеводов поступает в мой организм, я составил таблицу, в которой рассчитано их количество в моем примерном суточном рационе (белки, жиры и углеводы даны в граммах).

Завтрак.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **кол-во продук-та (грамм)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность(ккал)** |
| Гречневая каша | 100 | 12,6 | 6,2 | 68 | 329 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 16,4 | 0,2 | 140 |
| Булка | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,8 |
| Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 72 |
| Напиток с цикорием | 10 | 2 | 0 | 5 | 38 |

Обед.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп гороховый | 25 (без воды) | 5 | 1,35 | 11,475 | 78 |
| Скумбрия в масле | 50 | 8 | 13 | 0 | 119 |
| Макароны | 100 | 10,4 | 0,9 | 75,2 | 332 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,54 | 30 | 135,6 |
| Булка | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,8 |
| Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 72 |
| Масло растительное | 20 | 0 | 20 | 0 | 180 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 70 |

Полдник.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сухари сливочные | 60 | 6 | 7,42 | 50 | 278 |
| Ряженка | 250 | 7,5 | 10 | 11,5 | 175 |

Ужин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рис отварной | 100 | 7,0 | 0,6 | 77,3 | 323 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 16,4 | 0,2 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
| Булка | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,8 |
| Сахар-песок | 20 | 0 | 0 | 20 | 72 |

**Итого.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого:** | **1465** | **75,17** | **102,45** | **465,505** | **2901,6** |

Норма потребления (при весе 63кг.):

|  |  |
| --- | --- |
| Белка | – 63 гр. |
| Жиров | 63 гр. |
| Углеводов | 252 гр. |

Из того что норма потребления углеводов в сутки для меня (при весе 63 кг.) составляет 252 гр. следует, что мне необходимо уменьшить потребление углеводов, а также жиров, уменьшить количество потребляемых калорий.

Также стараюсь подбирать так питание, чтобы в него входило как можно больше витаминов, особенно витамина А (морковь, черника и др.), но и конечно же витамины С, В, Е, D.

Все-таки мне кажется, что я недостаточно хорошо питаюсь, т.к. не всегда удается как-то разнообразить свое питание, чтобы в рацион входило больше разнообразных необходимых организму веществ. В первую очередь это, конечно, связано с материальным положением и зависимостью от “дачного урожая”.

# Биоритмический профиль и оценка режима дня.

Идеальный режим дня, к которому я стремлюсь, учитывая время занятий и биоритмы, на мой взгляд выглядит так:

5 00 - подъем, утренняя зарядка.

5 30 - занятия дома, подготовка к семинарам, повторение.

8 00 - завтрак.

8 30 – 14 00 - занятия в университете.

14 00 – 14 30 – обед.

14 30 – 16 30 – послеобеденный сон.

16 30 – 16 50 полдник.

16 50 – 20 00 – занятия дома, подготовка к семинарам.

20 00 – 20 30 – ужин.

20 30 – 22 30 – личное время.

22 30 23 00 подготовка ко сну.

23 00 – 5 00 – сон.

Продолжительность сна для меня должна составлять 8 - 9 часов. Если мой сон меньше этой нормы, то весь день чувствую себя усталым, все время хочется спать, если же наоборот, пересыпаю, то от этого не легче, а даже наверно в некоторой степени хуже, и я чувствую себя разбитым и вялым, иногда это является причиной головных болей или головокружений. Что касается моего режима, то придерживаться его достаточно сложно, т.к. во-первых, занятия в университете ставят и во второй половине учебного дня, и во- вторых – учебная работа достаточно разнообразна в различные дни, поэтому приходится планировать свой режим дня почти – что каждый день.

***ТРУД.***

Каждый день своей жизни надо прожить так, как будто этот день последний день этой жизни. Периодически, отвлекаясь от умственной работы я занимаюсь не только физическими упражнениями, но и привожу свою комнату в порядок, помогаю родным по хозяйству. Это просто необходимо для того, чтобы мой мозг и нервная система могли отдохнуть и восстановить ресурсы. После такой работы я чувствую себя намного лучше. Также огромное положительное влияние оказывает мои занятия на тренажерах, бег, плавание, езда на велосипеде и другие виды активной физической деятельности.

***ОТДЫХ.***

Я отдыхаю весьма разнообразно, всё зависит от моего настроения и погоды. В пасмурный день я обычно провожу время или дома, читая художественную литературу или проводя время за компьютером или телевизором, могу заняться каким – либо другим делом, пойти в гости. Когда же на улице ясная погода, я стараюсь провести свободное время как можно плодотворнее для себя и на свежем воздухе: просто отдохнуть на свежем воздухе, искупаться, половить рыбу, поваляться на пляже, рвануть с друзьями на велосипедах за город и т.п. Зимой же это лыжи, прогулки по заснеженному городу с фотоаппаратом в руках. Свободное время обычно быстро пролетает, поэтому кажется, что его вообще нет. Но вообще, проблем с проведением свободного времени пока для меня не существует: когда оно есть, я стараюсь провести его как можно лучше.

# Соматические проблемы.

Головные боли бывают у меня периодически. Это связано, скорее всего с переутомлением, перенапряжением. Часто в конце дня бывает такое “пограничное” состояние, когда средняя или тяжелая физическая нагрузка может привести к резкой головной боли. Сердечных болей у меня практически не бывает, и я считаю, что это очень хорошо, правда иногда бывают боли в левой груди, но это обычно связано с перенагрузкой мышц на занятиях физкультурой. Боли в животе бывают регулярно. Это связано, как уже отмечалось выше с такими хроническими заболеваниями как колит и гастрит. Они бывают и после еды (много пищи) и до еды (пустой желудок долгое время). Такие расстройства как диарея и запоры бывают редко. Нарушениями сна тоже не страдаю: засыпаю всегда, когда захочу (исключение составляет, пожалуй, лишь транспорт) и быстро (10-15 мин.), сплю крепко, обычно 8-9 часов, просыпаюсь сам или со звонком будильника (впрочем, часто бывает, что я просыпаюсь за 3-4 мин. до звонка).

# Вредные привычки.

К вредным привычкам относится употребление алкоголя, табака, наркотиков.

Я не имею никаких вредных привычек и потому в этом отношении в лечении не нуждаюсь. Я не употребляю наркотиков и не курю, правда иногда, как и все нормальные люди употребляю алкоголь в незначительных количествах (на праздники - крепче 10% ; пиво не чаще 1 раза в месяц).

У людей, пристрастившихся к употребления табака, алкоголя, наркотиков, постепенно вырабатывается психологическая , а затем и физическая зависимость от данных веществ. Употребление алкоголя в юном возрасте особенно пагубно, т.к. решающее значение для скорости появления зависимости имеет именно возраст, т.е. на каком году жизни началось потребление спиртного: если в возрасте старше 25 лет, то 3- 4 года, а если в возрасте 15-20 лет - то обычно всего лишь 5-6 месяцев. Это явление обуславливается, по всей вероятности, неполной зрелостью организма, в первую очередь мозга.

# Заключение (программа оздоровления).

Итак, разобравшись в том, какие отклонения и заболевания я имею, мне стало определенно понятно, что надо приводить свое здоровье в порядок. Делать это необходимо, разумеется, комплексно, прилагая усилия для поддержания здоровья со всех сторон. В данной программе я попытался отразить наиболее главные направления своего оздоровления.

Я определил наличие у меня слабой нервной системы; повышенный показатель личностной тревожности означает, что нервная система находится в постоянном напряжении. Вот что по-моему необходимо делать, чтобы исправить такое положение:

1. *Избегать по возможности стрессов*. Хотя полностью, конечно, избежать стрессов невозможно, частично сделать это вполне реально. Например, избегать споров, конфликтов, не “тратить нервы” по пустякам, быть более хладнокровным.
2. *Организовывать “психологическую разгрузку”.* Это может быть просто баня раз в неделю или отдых за городом на выходных. Летом можно поехать отдохнуть на море или в лес, в деревню (смотря на что хватит средств).
3. *При стрессах и напряжении использовать безопасные средства для успокоения.*  Это может быть, например, стимулирование точки внизу подбородка, и точки посередине ладони, настойка валерианы или пустырника, наконец, медитация.
4. *Периодически слушать спокойную классическую музыку.* По наблюдениям многих западных и японских ученых музыка оказывает не менее благотворный эффект на нервную систему человека, чем, например, успокоительные средства, к тому же при ее прослушивании расширяются сосуды, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. У меня есть записи Бетховена и современная классическая музыка в исполнении лондонского симфонического оркестра на компакт-дисках.

Теперь о таких моих хронических заболеваниях, как колит и гастрит. Чтобы не дать этим недугам развиться в более острую форму, как, например, язва, и хоть как-то улучшить текущее состояние, необходимо:

1. *Каждый день пить кисломолочные продукты обогащенные бифидобактериями,*  что я с успехом и делаю. Регулярно пью кефир-бифидок, ряженку, перед едой мне положено пить минеральную воду (Ессентуки 4, Солецкая) в теплом виде за 15 мин.
2. *Перед приемом трудноусвояемой пищи принимать пищевые ферменты,* например, Мезим-форте, Фестал, и т.п. Если я чувствую, что пища “тяжелая” для моего желудка, соотнося ее состав со своим предыдущим опытом, я принимаю пищеварительные ферменты, а если живот заболел после несвежих продуктов или содержащих пищевые красители (у меня аллергия на некоторые из них, выражающаяся в покраснении кожи лица и образовании нарывов на языке и деснах), я обязательно принимаю две таблетки активированного угля. Он также помогает при отравлениях. Ученый, открывший эти свойства угля, выпил 50 гр. мышьяка и сразу “проглотил” 100 гр. активированного угля. В результате этого опасного эксперимента он не только остался жив, у него даже не “прихватило” живот.
3. *Боль в боку на уроках физкультуры,* связана как раз с заболеваниями желудочно кишечного тракта. Чтобы не появлялась боль в правом подреберье во время бега, в большинстве случаев достаточно соблюдать простые требования: есть за 2-3 часа до физической нагрузки, обязательно делать разминку, не допускать перенапряжения и следить за тем, чтобы дыхание при нагрузке было достаточно глубоким[[3]](#footnote-3).
4. *Необходимо употреблять как можно меньше кофе и черного чая.* Это не всегда получается: часто бывают моменты, когда надо взбодриться, перестать чувствовать себя сонным, но ничего кроме кофе и черного чая под руку не попадает, однако, известно, что прекрасное и безвредное стимулирующее средство это настойка элеутерококка, женьшеня. Вместо кофе лучше всего использовать напиток с цикорием и ячменем, в котором не содержится кофеина. Такой напиток улучшает пищеварение, повышает желчеотделение, мочеотделение, благоприятно сказывается на нервной системе, способствует выведению из организма избытка холестерина, полезен при фурункулезе, экземе, угрях. Теплый цикорный напиток успокаивает зубную боль[[4]](#footnote-4).

Что делать с моим хроническим гайморитом, мне тоже представляется вполне понятным:

1. *Применять сосудосуживающие средства.* Это может быть нафтазин, галазолин или борноадреналиновые капли, а также мази в нос. После применения таких средств наблюдается следующий эффект: через 2-3 мин. препарат проявляет свое действие, становится очень легко и свободно дышать. При воспалениях в это время хорошо применять прогревания сухим теплом (соль или чистый песок, нагретый на сковородке, в специальном мешочке из ткани). Через 5-6 часов действие препарата резко прекращается.
2. *Применять физиотерапевтические процедуры*, по направлению оториноларинголога. Это может быть УВЧ, микроволны, сухое тепло.
3. *Чаще обращаться к специалисту-оториноларингологу.*

Я часто болею простудными заболеваниями, в период инфекций “подхватываю” грипп. Как же избежать этого:

1. *Закалять свой организм.* Летом, загорая на пляже нужно время от времени, нагретым солнцем, плавать в прохладной воде. Термометр на солнце покажет не меньше +40С, в воде около 20С, разность 20С. Надо чаще ходить в сауну, совмещая горячую парную с холодной водой бассейна. Одеваться надо легче: не кутаться, дома ходить только босыми ногами, принимать контрастный душ.
2. *Повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.* Этого можно добиться такими простыми способами, как закаливание, активный двигательный режим, рациональное питание.

С близорукостью мне, конечно, не справиться, но если выполнять определенные комплексы упражнений, например, разработанных офтальмологами и натуропатами В.Бейтсом и П.Брэггом, основанные на релаксации, пользе солнечного света, холодной воды, центральной фиксации, чтения и упражнений для мышц глаза и шеи, можно добиться остановки прогрессии и, вероятно, что и некоторого улучшения зрения. Правильное и полноценное питание играет также большую роль. Ими разработаны специальные натуропатические диеты.

Итак, основные направления, в сторону которых я собираюсь двигаться, чтобы стать здоровым человеком, я определил. Теперь надо сказать себе: “Вперед!”.

**Использованная литература:**

1. Это должен знать каждый // Здоровье. 1988. № 12, № 11.
2. *В.В. Спиричев, Т.В. Рымаренко* Гипервитаминоз нам не грозит // Здоровье. 1991. №6. с. 11.
3. *Ю.Федоров*  Кофе без ... кофе // Здоровье. 1990. №7. с. 25.
4. *А.Ф. Синяков* Почему в боку колет // Здоровье. 1989. №3. с. 9.
5. *М.П. Николаев* Гайморит и фронтит // Здоровье. 1989. №3. с. 8
6. Как самому восстановить зрение: практические советы и упражнения. М.: 1997.
7. *В.С. Скрипалев* И снова холод полюбить... М.: 1988.

1. Я.Таничева Дефицит витаминов: не забывайте о капусте // Здоровье. 1990. №3. с. 12,13. [↑](#footnote-ref-1)
2. Там же. [↑](#footnote-ref-2)
3. А.Ф. Синяков Почему в боку колет // Здоровье. 1989. №3. с.9. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ю.Федоров Кофе без ... кофе // Здоровье. 1990. №7. с. 25. [↑](#footnote-ref-4)