**Система естественного оздоровления**

Основная цель ее Системы Естественного Оздоровления (СЕО) - возвращение человека к его естественному, предписанному природой образу жизни с учетом современных условий, предупреждение заболеваний. Шаталова постоянно напоминает, что СЕО - это профилактика заболеваний, а не самолечение, что лечением болезней, особенно запущенных, должны заниматься только специалисты.

 Г. Шаталова выделяет 5 основных направлений, разделов в СЕО:

1) Достижение положительного психического настроя. Это стоит на первом месте.

2)Движение.Физически активная жизнь в любом возрасте. Выполнение специальных упражнений - суставная гимнастика, бег, ходьба и т.д.

3) Дыхание.Специальные упражнения для дыхания.

4) Закаливание. Специальные закаливающие процедуры.

5) Целебное питание. Переход на видовое питание, данное человеку природой, как виду.

 В СЕО также входит и соблюдение природного режима дня (полноценный, но короткий ночной сон, ранний подъем и т.д.), и разнообразные гигиенические процедуры, и стремление к естественным условиям жизни (ближе к природе, натуральные одежда человека и материалы его жилища) и многое другое.

Отличительные особенности СЕО являются:

- системный, комплексный, тщательно продуманный подход к здоровью человека;

- фактически переход на другой образ жизни, другую энергетику, а не обещание быстрого и легкого успеха, не поступаясь своими привычками;

- индивидуальный подход к отдельному человеку (то, что полезно одному может совершенно не подходить другому);

- сам человек является главным звеном в оздоровлении. Расчет на его разум, рациональное и интуитивное мышление, а не слепое повиновение;

- использование только естественно-природных средств оздоровления;

- приспособленность системы к условиям и к климату России;

- отрицательное отношение к любому виду аскетизма, жесткого принуждения себя (положительный психически настрой на первом месте);

- осторожное и постепенное применение сильных методов оздоровления (голодание, закаливание, очищение организма). В этом смысле система Г. Шаталовой более детально продумана, чем, например, оздоровление по «Детке» П.К. Иванова, у которого Шаталова также училась и считает себя его последовательницей.

Познакомьтесь с некоторыми выдержками из ее системы.

**Движение**

Как многие другие сторонники здорового образа жизни Галина Шаталова большое значение придает движению. Самым лучшим видом движения Шаталова называет бег. При занятии бегом дышать надо только через нос и следует помнить, что выдох должен быть длиннее вдоха. Например, если вдох приходится на два шага, то выдох - на три-четыре-пять. Если трудно бегать, то можно ходить или как говорит Шаталова «ползать». Помимо бега очень большое значение придается осанке и состоянию позвоночника, гибкости. Для улучшения этих свойств предназначен комплекс упражнений «Поклонись солнцу».

Комплекс упражнений «Поклонись солнцу»

Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, выдохнуть, сложить ладони рук в положении молящегося.

Выдохнуть, заводя руки за голову и подавая бедра вперед для равновесия тела.

Выдохнуть, опустить руки вниз через стороны и положить ладони не пол по обе стороны ступней. Если вы не можете достать до пола, удостоверьтесь, что руки находятся на уровне ступней, а не находятся перед ними. Свободно свести голову.Повторите движения на вдох и выдох.

Принять следующее положения (1): Сделать выпад вперед на правую ногу, руки ладонями на уровне правой ступни упереть в пол, левая нога отведена назад и касается земли коленом.

Задержав дыхание, отвести правую ногу назад, выпрямив тело в струнку. Смотреть вперед.

Выдыхая, согнуть локти, повернуть большие пальцы ног, положить на землю лоб, грудь и колени. Поднять вверх зад, расслабив спину.

Вытянуть пальцы ног вдоль земли, выпрямить руки, максимально возможно прижать бедра к земле и прогнуться в спине. Голова отведена назад, растягивая шею. В процессе упражнения осуществляется вдох.

Подвернуть пальцы ног и, выдыхая, выпрямить ноги, чтобы спина оказалась максимально поднятой вверх, а вы при этом опирались бы на ступни и ладони. Голова свободно свисает, пятки прижаты к полу.

Принять положение (1). Выдыхая, подтянуть левую ногу и выпрямить обе ноги, не отрывая ладони от земли. Выпрямиться, вдохнуть и завести выпрямленные руки за голову, сгибая назад. Сложить руки в позе молящегося. При этом выпрямиться и вдохнуть.

При выполнении соответствующих упражнений кисти рук (или кончики пальцев) не должны отрываться от земли. Комплекс упражнений «Поклонись солнцу» рекомендуется повторить 3-4 раза.

**Целебное питание**

Основное в целебной кухне - это использование полноценных продуктов питания, сохранивших свои биологические свойства, а не концентрированных, рафинированных и консервированных, утративших свои свойства.

Фрукты, ягоды, включенные в рацион, безусловно, укрепят здоровье, но если употреблять извлеченный из них сахар, то он со своими «пустыми» калориями послужит лишь нарушению обмена. Также можно сравнить овес и геркулес. Овес сохраняет свои биологические свойства; если создать нужные условия, он прорастет. Геркулес же - взорванное зерно, обработанное паром и умерщвленное в момент изготовления, затем просушенное, запакованное в пачки и доставленное в руки хозяйки через некоторое время. Это уже не овсяное зерно, а труп этого злака.

В целебной кухне ограничивается применение бобовых культур, несмотря на обилие в этих продуктах белков и минеральных веществ. Дело в том, что бобовые при вызревании обогащаются ингибиторами, тормозящими процесс пищеварения. Ингибиторы в бобовых появляются в последние 10-12 дней вызревания, поэтому зрелые плоды необходимо достаточно проваривать и желательно протирать, освобождая их от оболочки.

Недозревшие же бобовые, например, зеленый горошек, очень ценные продукты. А стручковая фасоль имеет еще и лечебные свойства. Ее обычно рекомендуют при таких обменных заболеваниях, как диабет и др.

Кстати, следует сказать и о том, что арахис относится к группе бобовых, а не ореховых культур, поэтому употреблять его в сыром виде категорически запрещается. Продукты, которые, согласно рациону целебного питания, не следует употреблять или ограничивать:

1. Мясо

2. Макаронные изделия, белая очищенная мука, шлифованный рис и т. п.

3. Поваренная соль - не более 2 г в сутки. Лучше использовать морскую или каменную.

4. Молочные продукты. Допускается лишь добавление 1-2 ложек сливок для улучшения вкуса пищи.

5. Не рекомендуется употреблять большое количество орехов. Суточная норма - горсть фундука, 3-4 грецких ореха или столовая ложка кедровых орехов. Перед употреблением Шаталова советует ядра орехов слегка прогревать на сковороде, после чего размалывать в муку, затем растирать ореховую муку, прибавляя капельки сока или воды.

6. Сахар. Он вызывает нарушение обмена веществ, диабет, истощение иммунитета.

7. Уменьшить до минимума количество жирной пищи.

Правила приема пищи

1. Монодиета - один продукт питания в один прием пищи.

2. Объем пищи не должен превышать объема нерастянутого желудка (350-450 г).

3. Перерывы между приемами пищи должны быть не короче 3-4 часов. При употреблении мяса следующий прием пищи должен быть через 7-8 часов.

4. Не пить во время еды и в течение 2 часов после еды. Воду или другие напитки следует употреблять перед едой.

5. Тщательно пережевывать пищу (По мнению Дж.Озавы здоровый человек должен жевать - 50 раз, больной -100 раз, а самосовершенствующейся -150 раз).

6. Первый раз принимать пищу следует не ранее 11 часов дня. Второй прием пищи, он же последний, - около 17-18 часов.

**Рацион целебного питания**

Рацион целебного питания поставлен в зависимость от места проживания человека и времени года. То есть:

1. Весна - травы, лето - фрукты и летние овощи, осень - осенние овощи и фрукты, а зимой предпочтение зерновым и крупам.

2. Чем ближе растительные продукты питания к месту их выращивания, тем выше их питательные свойства. То есть следовать надо известной поговорке: «Что русскому хорошо, то немцу – смерть». Поэтому для людей поживающих в средней полосе России полезнее съесть яблоко, чем море бананов, а индейцу из племени Мумбу-Юмбу наоборот.

**Дыхание**

Первый шаг к правильному дыханию — это обучение полному йоговскому дыханию. С него должен начинаться день каждого человека — и обязательно в проветренном помещении, а лучше — на свежем воздухе. Выполняется это дыхание так.

Делается вдох, при этом выпячивается живот, что позволяет воздуху проникнуть в нижний отдел легких, затем, все так же на вдохе, расширить ребра — воздух заполняет среднюю часть легких, и, наконец, поднять и развернуть плечи, наполнив воздухом верхнюю часть легких. Выдох проводится «снизу» — живот втянуть, тело расслабить, плечи опустить. Классическим считается вдох за 12 с, распределяя 6 с на брюшное, 4 с — на среднее грудное и 2 с — на верхнее грудное дыхание. После этого — задержка вдоха на 12 с, выдох также на 12 с и вновь задержка, соответствующая предыдущему ритму.

Здоровый человек может дышать таким образом спокойно, без особой предварительной тренировки. Но если организм человека неблагополучен, то у него эта возможность сокращается, особенно трудно дается задержка дыхания после выдоха. Возможность задерживания дыхания после выдоха является своеобразным тестом общего состояния организма — если человек не может выдержать 12с после выдоха, он должен обратить серьезное внимание на свое здоровье, поскольку это является тревожным симптомом.

Полных вдохов в день должно быть не больше 20. Слишком часто так дышать не следует — это не постоянное дыхание. Следует учитывать, что гипервентиляция легких нежелательна. Организм сам регулирует, когда нужно — при беге, при физических нагрузках и т. д.,— глубину и частоту дыхания. Постоянным же должно быть минимальное потребление воздуха.

**Список литературы**

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