Автор: admin
10.09.2011 15:03 -

Как не болеть? (Часть первая)

Как жить не болея? Возможно ли это в настоящее время? Берусь утверждать, что есть проверенная временем и опытом многих людей система. В ней всего **двенадцать правил** , и она позволит не только не болеть, но и вернуть свое здоровье, абсолютно каждому человеку. Хочу поделиться с читателями своим опытом.

Первое правило звучит так: Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Знаю, что подумают большинство читателей , прочтя эти строки. Раньше надо было начинать, когда здоровье было. А еще лучше в детстве. А еще лучше, чтобы родители приучали, ну и так далее.

Хочу уверить вас, дорогие читатели, абсолютное большинство людей не начинают закаливающие процедуры просто так, в моменты здоровой и благополучной жизни. И даже начиная закаливать детей, постепенно бросают это дело. Основная причина здесь, на мой взгляд в том, что, понимая большую важность этого дела для развития ребенка, для себя родители делают поправку, по той же причине, смотри выше.

И в моей жизни был такой момент, когда после тяжелой болезни, я сидела над кучей лекарств и с ужасом понимала, что моя дальнейшая жизнь будет теперь полностью подчинена болезни. Поиск новых препаратов, так как старые уже не помогают, новых методов лечения, более опытных и квалифицированных врачей и деньги, деньги, деньги…. Все внутри меня восставало против такой перспективы, но болезнь своей жесткой рукой уже держала крепко и вырваться было не так-то просто.

Методики закаливания и оздоровления организма сложны и достаточно запутанны. Все авторы сходятся в одном: вода - наиболее сильное и эффективное закаливающее средство. А вот в рекомендациях по закаливанию полная неразбериха. Одни авторы

советуют проводить водные процедуры сразу после сна, другие после физических упражнений. Одни советуют начинать при температуре воздуха не менее 17-20 градусов водой не мене 20-24 градуса, затем постепенно снижать температуру воды до 15 градусов, с «небольшой» оговоркой: если все нормально. Другие советовали начинать с воды температурой 30-32 градуса и каждые 3-4 дня снижать температуру на 1 градус, не указывая до какого предела, видимо, до тех пор, пока все будет нормально. Нельзя купаться сразу после еды, на голодный желудок тоже не рекомендуется. Кроме того, целая куча противопоказаний: при повышенном артериальном давлении - нельзя, при ознобе тоже, людям с повышенной нервной возбудимостью лучше воздержаться ну и в том же духе.

Дорогие друзья, поверьте практическому опыту, моему и многих моих друзей. Спрячьте все рекомендации, после прочтения, подальше. Все гениальное должно быть просто. Какие наши условия? Это вода из-под крана в городской квартире. Именно она самое эффективное для нас закаливающее средство. Просто для начала сделаем это воздействие кратковременным. Нужно набрать воду в тазик или ведро и вылить на себя всю сразу. Время процедуры составит две секунды, зато эффект вы почувствуете сразу. Сердце не остановится, дыхание тоже, пройдет озноб, который и был-то от страха, да и страх постепенно пройдет. Прислушайтесь к своим ощущениям. В теле появится внутреннее тепло, легкость. Вам будет приятно. Именно ваши ощущения должны стать главным критерием в проведении оздоровительных процедур, конечно не искаженные страхом.

Примите еще несколько практических советов. Вода должна быть обязательно холодной, самой холодной, какую только сможете найти. При возможности попробуйте облиться из колодца, в деревне, на даче. Никакие болезни и никакое время года не может быть противопоказанием для этой процедуры. Конечно не все болезни сразу пройдут, над некоторыми придется потрудиться. Главное вы очень быстро расстанетесь со страхом, и у вас появятся силы и желание жить не болея.

Автор - **Ирина Борзакова**
Источник