

Бєлкін В.В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка

П'ЯТЬ ТИБЕТСЬКИХ РИТУАЛІВ ЯК ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ. ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ І СУМІСНОСТІ ПРОДУКТІВ

Ця публікація висвітлює джерела появи названої методики, докладний її опис з фотоілюстраціями, а також детальні рекомендації щодо правильного харчування і сумісності продуктів, що в багато разів підсилює ефективність представленої практики.

Ключові слова: П'ять Тибетських Ритуалів, здоров'я, довголіття, омолодження, чакри, харчування, сумісність продуктів, лікувальна дія, дихання, розслаблення, ефективність, доступність.

За останнє десятиліття Україна — в числі лідерів за рівнем смертності. Багато факторів, такі, як погіршення екології, низький соціальний рівень життя, шкідливі звички, зниження якості продуктів харчування і т.д., змушують нас шукати більш ефективні і більш швидкі (у зв'язку з багаторазовим прискоренням темпу життя і браком часу) методи щодо відновлення здоров'я та життєвих сил людини. У зв'язку з цим з'явилося дуже багато інформації і практичних матеріалів на тему відновлення та розвитку фізичного і духовного здоров'я людини. Автор цієї статті, займаючись практичними дослідженнями в даній сфері, з безлічі випробуваних методик, вибрав найбільш ефективну і доступну кожному, незалежно від віку і стану здоров'я. Назва практики «П'ять Тибетських Ритуалів». Секрети даної практики були привезені з Тибету на Захід полковником англійської армії Бредфордом в 20-х роках ХХ століття, застосовуючи її, він значно омолодився. Бредфорд передав її Пітеру Келдеру, який зайнявся дослідженням і поширенням її в маси. Отримавши надпотужні позитивні результати, що змінили життя тисяч людей, Келдер написав книгу «Око Відродження. Секрети омолодження. Стародавня практика Тибетських Лам», на яку посилається автор статті.

Оскільки вказана методика практикувалася на Заході (Англія, США), а на Україні з'явилася порівняно недавно, метою даної статті є популяризація цього методу, як простого, ефективного засобу, що займає мінімальну кількість часу, для відновлення здоров'я і життєвих сил людини.

На основі особистого досвіду і численних відгуків людей, які відновили здоров'я за допомогою даної методики, рекомендую ввести її в практичне застосування в життя кожної людини.

Програма, що застосовується зараз на уроках фізкультури, формувалася 30—40 років тому, при іншій екології та загальному рівні здоров'я людей. Часті інциденти і навіть летальні випадки під час занять фізкультури змушують нас переглянути програму і впровадити нові підходи, більш відповідні сучасним реаліям.

Введення даної техніки на уроках фізкультури послужить поштовхом для подальших досліджень і модернізації сучасної концепції фізичного виховання.

П'ЯТЬ ТИБЕТСЬКИХ РИТУАЛІВ — ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я І МОЛОДОСТІ, ДОСТУПНЕ КОЖНОМУ

Ця історія була б схожа на казку, якби інформація, закладена в ній, не принесла тисячам людей позбавлення від хвороб, омолодження та накопичення життєвої сили.

У ній розповідається про те, як полковник англійської армії Бредфорд, відслуживши вірою і правдою англійській королеві, закінчуючи свою службу в Індії, прослухав від місцевого населення розповідь про те, що десь у горах в монастирі монахи зберігають секрет джерела молодості. Приїхавши до Англії і не бачачи особливих перспектив в подальшому житті, Бредфорд повідав своєму другу Пітеру Келдеру про те, що він збирається повернутися в Індію і відшукати цей монастир. Полковнику було під сімдесят, і він користувався паличкою після поранення в ногу. Бредфорд запропонував Келдеру вирушити разом з ним, але Келдер не повірив в існування джерела молодості і відмовився. Через п'ять років полковник повернувся і здивував Келдера своїм зовнішнім виглядом. Коли він їхав, це був старий, а зараз перед ним стояв чоловік у розквіті сил.

Ось що розповів полковник Пітеру Келдеру: три роки він розпитував людей про цей монастир, але безрезультатно. Але одного разу на базарі до нього підійшов чернець, один з тих, хто приходив іноді за продуктами здалеку. Монах сказав, що вони давно стежили за ним і знають, що він шукає. Чоловік сказав, що відведе його в цей монастир, так як пошук його був щирим, за велінням серця, а не корисливих цілей людського его.

Близько місяця вони добиралися до обителі молодості. Щовечора монахи виконував набір якихось вправ, які робили його тіло сильним і різуче м'язистим. У цьому монастирі не було видно літніх чоловіків або жінок. Тибетські лами добродушно зверталися до полковника «Найстаріший», оскільки вони вже дуже довгий час не бачили нікого, хто б виглядав таким старим, як він. Він представляв для них не бачене досі видовище.

«Перші два тижні після прибуття я відчував себе, як риба, викинута з води. Я дивувався з усього, що бачив, іноді важко вірив своїм очам. Незабаром моє здоров'я пішло на поправку. Я став спокійно спати по ночах і щоранку вставав все більш освіженим і енергійним. Незабаром я виявив, що палиця мені потрібна тільки для прогулянок по горах», — розповідав Бредфорд.

Одного разу вранці полковник випадково глянув у дзеркало і вперше за останні два роки побачив своє відображення: перед його очима виник образ набагато молодшого чоловіка. Полковник зрозумів, що він пережив фізичну трансформацію, він став щонайменше на 15 років молодшим, ніж у день свого прибуття.

«Найважливіше, що я дізнався після вступу в монастир, — казав полковник, — полягає в наступному: в тілі знаходяться сім енергетичних центрів, які можуть бути названі вихорами, індуси називають їх чакрами. Це потужні електричні поля, невидимі для ока, але тим не менш абсолютно реальні. Ці сім вихорів керують сімома залозами внутрішньої секреції ендокринної системи, а ендокринні залози, в свою чергу, регулюють всі тілесні функції, включаючи процес старіння ... У здоровому тілі кожен з вихорів обертається з великою швидкістю, дозволяючи життєвій енергії, званої також праною, або ефірною енергією, протікати вгору за допомогою ендокринної системи. Але якщо один або декілька вихорів сповільнюють свій рух, потік життєвої енергії сповільнюється або блокується, і саме це призводить до старіння і різних хвороб. Найшвидший спосіб повернути собі молодість, здоров'я і життєву силу полягає в тому, щоб змусити ці енергетичні центри знову нормально обертатися. Для цього існує 5 простих вправ, кожна з них корисна сама по собі, але для досягнення найкращих результатів потрібні всі п'ять. Лами називають їх ритуалами».

Після цього полковник описав і продемонстрував Келдеру п'ять йогогичних вправ, які назвав П'ятьма Ритуалами. Він порадив Келдеру спочатку виконувати кожен ритуал 3 рази на день, дійшовши в кінці до 21 повторення.

Ця історія відбувалася в 30-х роках ХХ століття. Після цього до Пяти Тибетських Ритуалів долучилися десятки, а може, сотні тисяч людей. Всі вони зійшлися в тому, що це дуже потужний засіб для відновлення здоров'я і життєвої сили.

А тепер здійснимо опис ритуалів і розкриємо їх вплив на фізичне й енергетичне тіла.

Ритуал перший

Російські вчені вже довели існування торсіонних полів. Поля з позитивним потенціалом обертаються за годинниковою стрілкою, з негативним — проти. У першому ритуалі ми виробляємо обертання за годинниковою стрілкою з широко розставленими в сторони руками. Починаємо з трьох обертань, остаточний варіант — 21 обертання.

Надає благотворний вплив при:

- варикозному розширенні вен;
- остеохондрозі;
- головному болю.

Лікувальна дія. Перший ритуал покращує циркуляцію крові, що забезпечує цілющий ефект при варикозному розширенні, він також зміцнює руки і може допомогти вам, якщо ви страждаєте від остеохондрозу в цій області; він підвищує швидкість обертання енергії у всіх чакрах, особливо в тих, які розташовані на верхівці голови, в області чола, в грудях і в колінах. Стимулюючи оновлення клітин, він робить позитивний вплив на спинний мозок, що сприяє ясності думок і допомагає запобігати головним болям. Щоденно виконуючи перший ритуал, ви почнете процес омолодження всього тіла.

Виконання. Станьте прямо, руки розведіть в сторони так, щоб вони були паралельні підлозі, долоні звернені вниз. Не слід сутулитися або напружувати плечі, руки повинні знаходитися на рівні плечей. Подумки уявіть на підлозі циферблат, в центрі якого ви стоїте обличчям до цифри 12. Коли ви почнете обертатися, повертайтеся в тому ж напрямку, що і стрілки годинника.

Дія. Повертайтеся зліва направо, описуючи повне коло. Починати і закінчувати обертання слід у повільному темпі, поступово набираючи і знижуючи швидкість. Це допоможе вам вберегти тіло від небажаного стресу. Під час обертання дихайте повільно і рівномірно. Ви можете відчути легке запаморочення. Щоб уникнути цього, перед початком обертання сфокусуйте погляд на нерухомій точці прямо перед собою. Після закінчення обертання зробіть декілька глибоких вдихів і видихів через ніс, розслабте тіло.

Поради. Дозвольте ногам просто слідувати за руками, намагайтеся не сходити з місця під час обертання. Закінчуйте обертання приблизно на тому ж місці, що й почали. Слідкуйте за тим, щоб підборіддя не опускалося вниз, а плечі залишалися розслабленими.

Попередження. Обертання може викликати нудоту, головний біль і втрату рівноваги. Якщо ви вперше виконуєте цей ритуал, обертайтеся повільно. Завжди обертайтеся за годинниковою стрілкою.

Ритуал другий

Надає благотворний вплив при:

- артриті;
- остеопорозі;
- нерегулярних менструаціях;
- симптомах менопаузи;
- захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
- болях у спині;
- онімінні шії і ніг.

Лікувальна дія. Другий ритуал надає тонізуючий ефект на щитовидну залозу, надниркові залози, нирки, органи травлення, на статеві органи і залози, включаючи простату і матку. Він корисний при нерегулярних менструальних циклах і пом'якшує деякі симптоми менопаузи. Він також має позитивний вплив при проблемах зі шлунково-кишковим трактом. Благо-творно впливає на дихання, кровообіг і тік лімфи, тонізуючи серцевий м'яз і діафрагму. Цей рух також зміцнює м'язи живота, ніг і рук, послаблює на-пругу в нижній частині спини, що сприяє зняттю болю, надає лікувальний ефект при здерев'янінні шиї і ніг. Другий ритуал може надати велику до-помогу тим, хто страждає від артритів в області шиї і стегон або від остео-порозу в тазостегновому суглобі, області ніг і шиї. Крім того, він підвищує швидкість в 5-й, 3-й, 2-й, 1-й чакрах, які знаходяться відповідно в горлі, верхній та нижній областях живота і в куприку.

Вихідне положення. Ляжте на підлогу, горілиць, ноги витягніть. Кра-ще всього виконувати цю вправу на товстому килимі або килимку для вправ — це допоможе уникнути травмування хребта і контакту з холодною підлогою. Випроstaatе руки по сторонам, паралельно тулубу, долоні звер-нені вниз, пальці щільно притиснуті.

Дія. Зробіть вдих носом, відриваючи голову від підлоги і притискаючи підборіддя до грудини. Одночасно підніміть прямі ноги вертикально вго-ру, намагаючись не відривати таз від підлоги. Дуже важливо тримати ноги абсолютно прямими. Якщо вам не вдається досягти цього, можете зігнути їх в колінах рівно настільки, наскільки це необхідно. Повільно опустіть од-ночасно голову і ноги назад на підлогу, продовжуючи тримати ноги якомо-га більш прямо. При цьому зробіть плавний видих носом.

Поради. Коли ви піднімаєте ноги, сильно натисніть на підлогу долоня-ми, передпліччям, ліктями та плечима. Тримайте живіт втягнутим і подум-ки фокусуйтеся на ньому. Коли ви піднімаєте голову, вона повинна зали-шатися розслабленою, а опускати її потрібно повільно і синхронно з рухом ніг. Якщо вам хочеться більшого, якщо ви в змозі підняти ноги у верти-кальне положення, не згинаючи коліна, ви можете завести ноги ще далі на себе, до тих пір, поки таз не почне відриватися від підлоги.

Виконуйте всі повторення в прискореному темпі.

Ритуал третій

Надає благотворний вплив при:

- артриті;
- нерегулярних менструаціях;
- симптомах менопаузи;
- проблемах травлення;
- болях у спині та шиї;
- застої в носових пазухах.

Лікувальна дія. Третя ритуальна дія, як і друга, зміцнює щитовидну залозу, наднирники, нирки, всі травні органи, всі статеві органи і залози, включаючи простату і матку. Особливо вона добра для жінок, які перебувають у менопаузі, або жінок з нерегулярними і млявими менструаціями. Вона зміцнює і тонізує черевну порожнину і діафрагму, робить дихання глибшим, послаблює м'язову напругу шиї та нижньої частини спини, пом'якшує біль і здерев'яніння в цих областях. Вона допоможе очистити носові пазухи і полегшити симптоми артриту шиї і верхньої частини спини. Виконання цього руху прискорює обертання всіх чакр, а особливо 5-ї, 3-ї, 2-ї, що знаходяться відповідно в горлі й у верхній і нижній частинах черевної порожнини, при цьому підвищуючи загальний рівень вашої енергії та життєвої сили.

Вихідне положення. Станьте на підлогу на коліна, пальці ніг підігнуті так, щоб їх подушечки торкалися підлоги, інші частини тіла випрямлені. Обхопіть долонями задню поверхню стегон так, щоб великий палець був звернений вперед, і дихайте носом.

Дія. Зробіть видих носом і плавно нахиліть голову вперед, притискаючи підборіддя до грудини. З повільним і глибоким вдихом прогніться назад, вигинаючи хребет дугою, і плавно, закидаючи голову назад якомога далі, видихніть і поверніться у вихідне положення. Зробіть вдих і повторіть вправу. Якщо вам хочеться більшого — виконуйте повторення в прискореному темпі.

Ритуал четвертий

Надає благотворний вплив при:

- артриті;
- остеопорозі;
- нерегулярних менструаціях;
- симптомах менопаузи;
- застої в носових пазухах.

Лікувальна дія. Четверта ритуальна дія зміцнює щитовидну залозу, всі органи шлунково-кишкового тракту, всі статеві органи і залози, включаючи простату і матку, а також благотворно впливає на циркуляцію крові та лімфи. Вона тонізує черевну порожнину, серцевий м'яз і діафрагму, зміцнює м'язи живота, стегна, руки і плечі. Якщо у вас закладений ніс, вона може допомогти вам прочистити носові пазухи. Якщо ви страждаєте артритом в області в області плечей, шиї, стегон і колін, цей рух буде особливо для вас корисним. Те саме стосується і тих, хто страждає остеопорозом в області рук, ніг і тазостегнового суглоба. Цей рух робить дихання глибшим і прискорює обертання основних чакр: 5-ї, 4-ї, 3-ї, 2-, 1-ї, що знаходяться відповідно в області горла, грудної клітини, у верхній і нижній частинах черевної порожнини і в куприку. Крім того, четвертий ритуал

активізує обертання енергії в додаткових чакрах, розташованих в районі колін, а також підвищує загальний рівень життєвої сили і надає значну підтримку імунній системі.

Вихідне положення. Сядьте на підлогу, випрямте спину і витягніть ноги перед собою так, щоб ступні розташовувалися на ширині плечей. Покладіть долоні на підлогу біля сідниць, тримайте руки прямими, пальці звернені вперед. Вдихніть.

Дія. На видиху притисніть підборіддя до грудини. Потім знову зробіть повільний вдих. Закиньте голову якнайдалі назад і підніміть тулуб вперед до горизонтального положення. Ваш тулуб буде спиратися на руки і ноги, зігнути в колінах. Руки повинні бути випрямлені і перпендикулярні підлозі, грудна клітка, живіт і стегна — паралельні підлозі. Ступні не повинні відриватися від підлоги. Перебуваючи в цьому положенні, напружте кожен м'яз вашого тіла і затримайте дихання. Потім повільно видихніть, повністю спустошуючи легені, розслабте всі м'язи і поверніться у вихідне положення. Зробіть паузу, вдихніть і повторіть рух.

Поради. Коли ви піднімаєте тулуб, сильніше натискайте на підлогу долонями і п'ятами. Коли ви піднімаєте вгору таз, ви можете подумки фокусуватися на цьому русі. Підтягніть сідниці, щоб допомогти руху нижньої частини спини. Уявіть, що між колінами ви утримуєте баскетбольний м'яч, це допоможе вам не розводити їх. Утримуйте голову на одній лінії з хребтом. Починайте рух, притиснувши підборіддя до грудини, потім поверніть голову в її природне положення, одночасно піднімаючи тулуб вгору. Слідкуйте за тим, щоб голова знаходилася на лінії, паралельній підлозі, і не відхилялася від неї вниз.

Ритуал п'ятий

Надає благотворний вплив при:

- артриті;
- остеопорозі;
- уповільнених або нерегулярних менструаціях;
- застої в носових пазухах;
- захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
- болях у спині;
- здерев'янінні в ногах і шиї.

Лікувальна дія. П'ятий ритуал оновлює щитовидну залозу, наднирники, нирки, всі органи травної системи, статеві органи і залози, включаючи матку і простату. Він покращує циркуляцію крові й лімфи, що позитивно впливає на імунну систему, пробуджує глибоке дихання, підвищує рівень енергії й життєвої сили і прискорює всі чакри. Зміцнює черевну порожнину, серцевий м'яз, діафрагму, м'язи живота, ніг, рук і допомагає полегшити біль у нижній частині спини, руках і шиї.

Як і друга, третя і четверта дії, він особливо корисний для жінок з симптомами менопаузи і нерегулярними або уповільненими менструаціями. Він також очищує носові пазухи, допомагає при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, остеопорозі в області рук і ніг та приносить полегшення при артриті в стегнах, спині, плечах, руках і ступнях.

Вихідне положення. Прийміть положення упор лежачи прогнувшись. При цьому тіло спирається на долоні і подушечки пальців ніг. Плечі повинні знаходитися прямо над долонями, ступні — на ширині плечей. Підніміть тулуб так, щоб ноги і таз не торкалися підлоги. Ви повинні прогнутися в хребті, грудна клітка знаходиться вище таза.

Дія. Зробіть повільний вдих носом і плавно закиньте голову назад якомога далі. Продовжуючи вдих, підніміть сідниці вгору так, щоб ваше тіло представляло собою правильний трикутник. Коли ви приймете це положення, ваша голова природним чином нахилиться вперед. Притисніть підборіддя до грудини, так, щоб ви могли бачити ваші ступні. П'яти можуть бути злегка підняті, а інша частина стопи притиснута до підлоги. Зробіть повний вдих і поверніться в упор лежачи з випрямленими руками і ногами і закинутою назад головою. Зробіть вдих і повторіть рух.

Поради. Пам'ятайте, що вам потрібно повертатися у вихідне положення лежачи на підлозі, поки ви не закінчите всю серію повторень. Тримайте живіт втягнутим, а сідниці під час руху вгору — підтягнутими. Подумки фокусуйтеся на плечах і задній поверхні ніг. Утримуйте голову і шию в розслабленому стані, щоб уникнути зайвого напруження в шії.

Між ритуалами. Після кожного ритуалу виконується очисне дихання: ноги на ширині плечей, руки на поясі, глибокий вдих носом, після вдиху складаємо губи трубочкою і робимо повний видих ротом. Виконуємо по три повторення.

Розслаблення після закінчення виконання П'яти Ритуалів. Після виконання всіх п'яти ритуальних дій дуже корисно присвятити релаксації 5—10 хв. Спробуйте таку техніку: ляжте на підлогу на спину і закрийте очі. Проскануйте всередині очима все тіло з виконанням повільного глибокого дихання. Якщо ви відчуваєте, що якась частина вашого тіла напружена, дайте уявний наказ розслабитися, супроводжуючи це внутрішньою усмішкою. Розслаблення робить максимально сприятливий вплив на залози і органи вашого тіла. Така релаксація дає вашим чакрам час для перерозподілу енергії, а ваш розум отримує можливість заспокоїтися і прийти в умиротворений стан, який може стати в нагоді вам протягом дня.

Ще кілька порад

— Виконуйте ритуальні дії в тій послідовності, в якій вони описані.

— Виконуйте П'ять Ритуалів кожен день, звичайно, бувають дні, коли неможливо виділити 15—30 хв на їх виконання. Але намагайтеся не пропускати більше одного дня, постійність — дуже важливий фактор.

— Якщо ви хворі, зайняті або надто схвильовані, краще виконати кожен ритуал по 3 рази, ніж зовсім пропустити.

— Краще займатися вранці після пробудження натщесерце.

П'ять Ритуалів повинні стати частиною вашого життя. На відміну від багатьох технік, що прийшли до нас зі Сходу, виконання ритуальних дій не зажадає від вас зміни способу життя, точки зору чи релігії. Незважаючи на те, що їх коріння — в стародавній традиції, вони можуть розглядатися просто як вправи.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ І СУМІСНІСТЬ ПРОДУКТІВ

Розмірковуючи про здоров'я, довголіття і п'ять ритуальних дій, полковник Бредфорд дає деякі поради щодо дієти, харчування і взагалі тієї важливої ролі, яку в житті людини відіграє їжа.

Перевіреним часом секретом гарного здоров'я, переконаний полковник, є проста їжа. Він пише, що, займаючись важкою фізичною працею, лами харчувалися плодами власної праці і дотримувалися вегетаріанської дієти з додаванням яєць, масла та сиру. До того ж за одне приїдання їжі лами неодмінно вживали тільки щось одне.

Полковник Бредфорд також застерігає від переїдання — загальної проблеми багатьох з нас. Він рекомендує їсти повільно, ретельно пережовуючи їжу. Все, що людина з'їдає, повинно бути перетравлене в роті і тільки потім — у шлунку. Підводячи підсумок міркуванням про сполучуваність продуктів і вигоди раціонального харчування, полковник стверджує: правильне поєднання продуктів, правильний спосіб їх вживання та помірність в їжі дають у сумі чудовий результат. Якщо у вас є зайві кілограми, ви їх скинете; якщо ж ви страждаєте худорбою, ви наберете вагу.

Таблиця сполучуваності продуктів

Білки: горіхи та насіння соняшника, сушені боби, сочевиця, арахіс, сухий горох, м'ясо, риба, птиця, яйця, молоко, соя, сир.

Крохмалисті продукти: картопля, каштани, хліб, кокосові горіхи, макаронні вироби, осінні гарбузові, злаки і крупи, гарбуз.

Продукти з низьким вмістом крохмалю або повною його відсутністю: селера, китайська капуста, цвітна капуста, баклажани, цибуля, зелені боби, огірки, солодкий перець, спаржа, буряк, часник, капуста, морква, шпинат, броколі, ріпа.

Жири: авокадо, маслини, олія, насіння соняшника, вершкове масло, горіхи, вершки, арахіс, маргарин, соя, топлений свинячий жир.

Кислі фрукти: апельсини, грейпфрути, ананаси, суниця, ківі, помідори, лимони, гранати.

Кисло-солодкі фрукти: манго, вишні, яблука, персики, сливи, абрикоси, різні ягоди, виноград, груші, нектарин.

Солодкі фрукти: банани, фініки, хурма, виноград Томпсон, мускат, папайя, сухофрукти.

Дев'ять правил природної гігієни за суміщенням продуктів

1. Не вживайте насичену протеїнами їжу разом з продуктами, що містять велику кількість крохмалю.

Полковник Бредфорд і лами підкреслювали виняткову важливість цього принципу. Чому? Тому що протеїни можуть бути правильно засвоєні організмом, якщо в шлунку виділяється багато кислоти, яка руйнує аміазу, що міститься в слині, а цей фермент необхідний для розщеплення крохмалю. В результаті протеїни і крохмаль не можуть оброблятися одночасно. Чи означає це відмову від м'яса та картоплі за обідом? Так, якщо ви хочете, щоб ваше травлення було безболісним, а здоров'я — міцним!

2. Не вживайте крохмалисту їжу з продуктами, в яких міститься кислота (див. пункт 1).

3. Не їжте більше одного виду насичених білками продуктів за один раз.

Різні види протеїнів вимагають для своєї переробки різні відрізки часу і різної ж роботи залоз внутрішньої секреції. Якщо для засвоєння навіть одного білкового продукту організм сильно напружується, то при переробці двох або більше буде витрачати занадто багато енергії.

4. Не поєднуйте кислі фрукти з білками.

Пепсин, фермент, необхідний для переварювання білків, руйнується під дією більшості кислот, включаючи фруктові. Нейтрально пепсин реагує тільки на соляну кислоту.

5. Не змішуйте білки з жирами.

Жири перешкоджають виділенню шлункового соку і заважають перетравлюванню білків.

6. Не поєднуйте в одній трапезі крохмалисту їжу і солодке.

Коли в організм надходять разом цукор і крохмаль, то першим піддається обробці цукор. Цукор у шлунку зброджується, виробляючи фермент, який руйнує в слині амілазу, необхідну для переробки крохмалю. Якщо на сніданок ви їсте фрукти і крупи і потім страждаєте від розладу травлення, то тепер причина відома, так само як і способи її уникнення. Їжте тільки фрукти — організм перетравить натуральний цукор, а ви позбавитеся від бродильних процесів.

7. Не змішуйте білки і цукор.

Цукор також перешкоджає виділенню шлункового соку, чим заважає переварюванню білків. Він перетравлюється після білків і, чекаючи своєї черги, починає бродити.

8. Диню їжте окремо.

Диня перетравлюється надзвичайно швидко. Якщо ви з'їсте її перед їжею або просто саму по собі, вона миттєво пройде по всіх ділянках шлунково-кишкового тракту.

9. Уникайте молока і молочних продуктів, але якщо відмова від них неможлива, не поєднуйте їх ні з чим.

Фермент хімосин, необхідний для перетравлення молока, в достатній кількості є тільки в немовлят. Прихильники природної гігієни, як і багато медиків, закликають виключити молоко і борошняні продукти з раціону. У дорослих немає ферменту, здатного перетравити молоко, що і провокує алергію. Молоко не можна ні з чим змішувати, оскільки в ньому багато жирів і протеїнів.

Отже, підведемо підсумок: правильне роздільне харчування плюс щоденні фізичні навантаження, в які обов'язково входять П'ять Тибетських Ритуалів, допоможуть вам накопичити достатньо життєвих сил, щоб зробити ваше життя радісним і здійснити всі ваші наміри.

Фотоілюстрації до ритуальних дій

Ритуал 1



Ритуал 2



Ритуал 3



Ритуал 4



Ритуал 5



ДЖЕРЕЛА

1. Пітер Келдер. Око відродження. Секрети омолодження. Стародавня практика Тибетських Лам / Пітер Келдер. — М.: Софія, 2005. — 112 с.
2. Крістофер С. Кілхем. П'ять Тибетських Перлин / Крістофер С. Кілхем. — М.: ТОВ Видавничий дім «Софія», 2006. — 112с.
3. А.А. Миронов. Герберт Шелтон. Роздільне харчування. / А.А. Миронов. — Невський проспект: Вектор, 2007. — 177с.

Данная работа освещает источники появления указанной методики, подробное ее описание с фотоиллюстрациями, а также подробные рекомендации по правильному питанию и совместимости продуктов, что многократно усиливает эффективность представленной практики.

Ключевые слова: Пять Тибетских Ритуалов, здоровье, долголетие, омоложение, чакры, питание, совместимость продуктов, лечебное действие, дыхание, расслабление, эффективность, доступность.

This work contains the story of the emergence of the sources of this technique, a detailed description of a visual aid (pictures), as well as detailed advice on nutrition and food compatibility, repeatedly reinforcing the efficiency provided by the practice.

Key words: Five Tibetan Rites, health, longevity, rejuvenation, chakras, nutrition, compatible products, therapeutic action, breathing, relaxation, efficiency, accessibility.

УДК 378.147

Гринченко І.Б.,

доцент кафедри циклічних видів спорту і спортивних ігор
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди, кандидат педагогічних наук

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У роботі визначено основи інтеграції нових педагогічних технологій в процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Окреслено сучасний стан професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах України, розглянуто основні напрями впровадження нових педагогічних технологій, у тому числі й інформаційних, у процес професійної підготовки.

Ключові слова: інновації, професійна підготовка, майбутній учитель фізичної культури, педагогічні технології, засоби інформаційних технологій.

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. Незважаючи на те, що в педагогічній науці проблемам педагогічних технологій приділяється значна увага і на сьогоднішній день вони займають центральне місце наукових досліджень, перелік таких технологій поповнюється щод-