

ЖИВИ!

7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч
П Р И У Ч А С Т И И М И Х А И Л А П И Н Т О С Е В И Ч А

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	7
ОТ АВТОРА	9
ВВЕДЕНИЕ	13
О чем эта книга	15
Формула победы.....	16
Что такое энергия.....	21
Четыре источника энергии.....	26
Ты — творец своего успеха!	29
Как пользоваться этой книгой	30
Как сохранить позитивные изменения	33
«Зона комфорта»	44
Формула «м100%M».....	52
Заповедь 1. ДЫШИ	57
Что такое эффективное дыхание	59
Системы увеличения эффективности дыхания	61
Сила лимфы.....	63
Упражнения.....	64
Заповедь 2. ДВИГАЙСЯ	73
Движение = жизнь.....	75
Чем опасно отсутствие движения.....	78
Как развить аэробную энергию.....	79
Упражнения.....	82
Заповедь 3. ОЧИЩАЙ СВОЕ ТЕЛО	95
Зачем нужно очищение организма.....	97
Теория очищения	100
Как проводить 24-часовое голодание.....	106
Заповедь 4. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ	113
Сила привычки.....	115
Почему мы едим.....	117

Чем мы питаем наше тело	118
Четыре яда	120
Яд № 1: «плохие» жиры	121
Яд № 2: животные белки	124
Яд № 3: молочные продукты.....	125
Яд № 4: закисление организма	128
Сила «хороших» жиров.....	133
Потребность в белках	136
Три правила здорового питания	139
Идеальная пирамида пищи	141
Заповедь 5. ВОДА – ОСНОВА ЖИЗНИ	145
Пей и обливайся, мойся и купайся!	147
Что такое эффективное питье	149
Практические советы по употреблению воды	152
Обливание и закаливание.....	153
План действий. Шаг за шагом.....	157
Заповедь 6. ВЕРА И УБЕЖДЕНИЯ – ОСНОВА ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ	163
Сила убеждений.....	165
Верь в успех!.....	171
Как поверить в себя и в успех	173
Упражнение по изменению убеждений	185
Вдохновляющие факты о возможностях человека	188
Убираем негативные убеждения	192
Заповедь 7. ОТДЫХАЙ. ИГРАЙ. ВЕСЕЛИСЬ	197
Золотая середина.....	199
Признаки переутомления	201
Как правильно отдыхать	203
Упражнения для снятия усталости.....	205
Сон как главная составляющая отдыха	206
Как правильно ложиться спать.....	209
Управляй эмоциями. Живи в позитиве	218
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	233

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Помнишь состояние, когда ты полон энергии? В эти дни, просыпаясь, ты вскакиваешь с кровати и начинаешь действовать. Мир сверкает яркими красками, ты словно паришь над землей. Вопросы решаются играючи, будто мимоходом, преодолеваются любые препятствия... Люди тянутся к тебе, как к магниту. За несколько часов ты успеваешь столько, сколько успевал за неделю, будучи в вялом состоянии. Голова полна планов, а окружающий мир — возможностей.

АНЕКДОТ

Блондинка, брюнетка и рыжая после кораблекрушения оказались на необитаемом острове. Решили плыть на большую землю, до которой 10 километров. Отплыли. Через 2 километра выбилась из сил и утонула брюнетка. На 5-м километре утонула рыжая. Блондинка проплыла еще 2 километра, подумала, что сильно устала и... повернула обратно. Эта книга поможет тебе приобрести привычку (и особый навык) доводить начатое до конца.



ДВИЖЕНИЕ = ЖИЗНЬ

Ты уже начал наполнять тело новой энергией, выполняя дыхательные упражнения по моим техникам. Однако это не все, что необходимо твоему телу для полноценной жизни. Ему нужно движение. Запомни: движение = жизнь.

Тело человека создано для движения. Мы можем бегать и плавать, лазить по деревьям и погружаться в морские глубины. Если самого сильного человека в мире оставить без движения на несколько месяцев, он очень скоро превратится в развалину и не сможет ходить. Все объяснимо: системы, которыми мы не пользуемся, выключаются подсознанием как ненужные. Жизнь без движения — это самый короткий и быстрый путь к депрессии, слабости, неуверенности в себе и смерти. Старение начинается с того, что системы организма утрачивают гибкость и перестают двигаться.

Неслучайно эта заповедь здоровья и энергии идет под вторым номером, сразу после дыхания. Формула полноценной жизни получает логичное продолжение. Итак, дыхание = жизнь, а жизнь = движение.

В этом разделе ты узнаешь, как добиваться максимума результатов, затрачивая минимум времени и используя движение. Выбирай любые движения. Главное, чтобы они заставляли мышцы работать, а легкие — активно дышать. Бег, плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде, танцы... Дви-

“
При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

*Джозеф Addison, писатель и
государственный деятель*

”

жения, доставляющие тебе радость, заставляющие потеть и глубоко дышать. Начни с малого, но постепенно увеличивай нагрузку.

Предлагаю тебе три типа упражнений. Каждый из них преследует разные цели и вызывает разные состояния сознания.

АНЕКДОТ

Моя бабушка начала ходить по 5 километров в день, когда ей было 60. Сейчас ей 97, и мы понятия не имеем, где она.

Упражнения из йоги дадут гармонию и откроют энергетические каналы. Кстати, именно йогой настойчиво советует заниматься гуру менеджмента Ицхак Адизес. Он утверждает, что тот, кто чутко относится к своему телу и понимает его,

сможет гармонизировать и свою работу, и работу компании. Ицхак Адизес известен как человек, заставивший стоять на голове топ-менеджмент Bank of America. Мадонна, Стинг, Гвинет Пэлтроу и многие другие звезды благодаря йоге получили энергию и здоровье.

Бег включит в тебе систему энергообеспечения, которая в жизни обычных людей не работает. Ты станешь сверхчеловеком! Бегают и занимаются йогой президенты стран, актеры, супермены и бизнесмены. Ты присоединишься к хорошей компании!

Наконец, третий тип — это силовые упражнения для революционеров вроде Че Гевары. Если хочешь, чтобы тебя переполняла энергия воина, начинай с них.

Каков принцип подбора упражнений? Все просто: начни с того, что дается тебе легче всего, или с того, что нужнее всего сейчас. Например, тот, кому нужно спокойствие и гармония, выбирает йогу. Кто нуждается в выносливости и

энергии, бегают. А для тех, кому необходимы уверенность и сила для принятия быстрых решений, незаменимы силовые упражнения.

Есть еще одна важная вещь, о которой стоит помнить. Для здоровья необходима правильная осанка. Она влияет на настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние. Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни. Хорошая — приходит благодаря осознанию. Следи за осанкой и незамедлительно исправляй дурные привычки. Глубоко дыши и представляй при этом, как некая сила вытягивает тебя вверх.

Главное — делай! Бери обязательства по формуле «м100%M» и минимум 5 минут в день выполняй заповедь «Двигайся». Влияй на свое окружение и выполняй правила сохранения позитивных изменений и расширения «зоны комфорта». Тогда ты просто обречен на успех!

ВНОВЬ НАПОМНЮ ТЕБЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МОЕЙ СИСТЕМЫ:

1. То, что не развивается, умирает.
2. Рост происходит через преодоление и дискомфорт.
3. Процесс роста и преодоления вместо дискомфорта должен доставлять удовольствие.
4. «Зону комфорта» можно и нужно расширять.
5. Там, где есть твое внимание, есть энергия для роста.

Все должно быть весело, радостно, осознанно и системно: по формуле «м100%M» на 30 дней.

“
Секрет хорошей осанки — равновесие.

*Адам Джексон, писатель,
мотивационный спикер*

”

АНЕКДОТ

Боксер после тренировки говорит тренеру:

– Зови сюда этого Тайсона. Я ему сейчас устрою! Я ухо ему откушу!

Тренер отвечает:

– Успокойся! Тайсон — это ты.

Итак, теперь ты знаешь, что движение дает энергию, а аэробные нагрузки обеспечат дополнительный энергетический резервуар, помогут нормализовать вес и обмен веществ. Начни убеждать всех своих знакомых начать двигаться, но будь готов к их негативной реакции. Не сдавайся! Отличным началом может стать обычная ходьба.

Результатом будет то, что ты сам начнешь это делать! Do it! Я знаю: ты можешь! А если хочешь быстрых результатов, сразу переходи к упражнениям.

ЧЕМ ОПАСНО ОТСУТСТВИЕ ДВИЖЕНИЯ

Как мы уже выяснили, движение — это жизнь, а его отсутствие — смерть.

Вздумай мы на полгода уложить в кровать Майка Тайсона, для надежности связав его крепкими ремнями, то спустя этот срок он не сможет пройти и нескольких шагов. У него попросту атрофируются мышцы.

ДУМАЮ, БУДЕТ НЕ ЛИШНИМ ПЕРЕЧИСЛИТЬ ВСЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ДВИЖЕНИЯ:

1. Разрушение дыхательной способности.
2. Заболевания сердца, высокое кровяное давление, диабет, рак.
3. Мышечная атрофированность.
4. Уменьшение сексуальной активности.

5. Бессонница.
6. Снижение энергетического уровня.
7. Уменьшение мышечной формы.
8. Финансовые затраты в результате утраченного здоровья.
9. Гнетущее чувство собственной непривлекательности — физической и эмоциональной.
10. Ухудшение стиля жизни и сокращение жизни.

Только в движении мы вырабатываем энергию. Двигаясь, мы посылаем сигнал-запрос в подсознание на получение энергии. И тело начинает ее вырабатывать. Все механизмы и системы организма настраиваются на режим выработки ОГРОМНОГО количества энергии.

Ни для кого не секрет, что марафонцы пробегают 42 километра за 2 часа. Если заставить обычного человека пробежать 42 километра, уже на 10-м он упадет замертво. Самое удивительное, что марафонцем может стать каждый. Начни с одного километра в день — и через несколько месяцев легко пробежишь эти 42 километра и даже не устанешь. Как это происходит, ты узнаешь из следующей главы.

КАК РАЗВИТЬ АЭРОБНУЮ ЭНЕРГИЮ

Что такое аэробная энергия? Это энергия, получаемая из кислорода. Она вырабатывается на тренировках по развитию выносливости сердечно-сосудистой системы (их еще называют кардиотренировками). Эту энергию организм использует во время продолжительной физической активности. Главным об-

“

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Джон Локк, философ

”

разом она возникает при сжигании углеводов и жиров, происходящем в присутствии кислорода. Поэтому, бегая более 20 минут, ты начинаешь активно сжигать свой жир.

ПРОИЗВОДСТВО АЭРОБНОЙ ЭНЕРГИИ ЗАВИСИТ ОТ ТРЕХ СОСТАВЛЯЮЩИХ:

1. Эффективности работы легких при получении кислорода и выделении двуокиси углерода (углекислого газа).
2. Способности сердца перекачивать необходимое количество крови за определенные промежутки времени.
3. Способности сердечно-сосудистой системы обеспечивать мышцы необходимым количеством богатой кислородом крови.

Как развить аэробные возможности организма? Для этого существуют упражнения, направленные на повышение эффективности работы системы, производящей аэробную энергию. При регулярном выполнении аэробных упражнений сердце привыкает к перекачиванию больших количеств крови и снабжает мышцы необходимым запасом кислорода. Важно помнить, что прекращение аэробных упражнений приводит к заметному снижению эффективности работы сердечно-сосудистой системы уже через несколько недель.

Итак, аэробную выносливость можно увеличить тренировками. Занятия должны состоять по меньшей мере из двух-трех тренировок в неделю. Причем на них следует достигать 70% максимальной нагрузки на сердце и сохранять ее в течение 20–30 минут. Такой уровень нагрузки возникает, когда дыхание становится тяжелым, но не настолько затрудненным, чтобы поддерживать разговор.

Лучшими считаются упражнения, задействующие большие группы мышц и состоящие из ритмичных повторяющихся действий (бег, занятия на велотренажере, прыжки со скакалкой и плавание). По мере повышения потенциала сердечно-сосудистой системы делай тренировки более интенсивными, чтобы постоянно находиться на прежнем 70-процентном рубеже максимальных нагрузок. Это будет означать, что уровень твоей выносливости неуклонно повышается.

ИСКРЕННОСТЬ, НАДЕЖДА И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Терри Фоке из Канады пробежал расстояние от Сент-Джонса (Ньюфаундленд) до Тендер-Бей (Канада) за 143 дня. Результат сам по себе достойный, но впечатляющим его делает тот факт, что Терри — инвалид и бежал с ножным протезом (в возрасте 18 лет ему ампутировали ногу из-за рака костного мозга). С 12 апреля по 2 сентября 1980 года он покрыл расстояние 5373 километра. В результате марафона Терри удалось собрать рекордную сумму — 24 700 000 канадских долларов. Эти средства он направил на борьбу с раком.

ПОЗВОЛЮ СЕБЕ ПРИВЕСТИ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ТОГО, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ НАС.

1. Рекордсменом долголетия среди марафонцев можно назвать грека Д. Иорданидиса, который в 98 лет одолел всю трассу. Для этого ему понадобилось 7 часов 40 минут. Впервые Иорданидис стартовал в марафонском беге в 1976 году в возрасте 96 лет.
2. 78-летний итальянец Бруно Маньоли бросил дерзкий вызов возрасту. Он принял участие в непрерывном 100-километровом пробеге. Для преодоления этой дистанции ему понадобилось ровно 19 часов. В забеге приняли участие и женщины. Первой на финише оказалась 44-летняя швейцарка Эдит Хелданер, «отыгравшая» у Маньоли 2 минуты.

Я ЗНАЮ: ТЫ МОЖЕШЬ!

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ №1

БЕГ

Помнишь выражение «Кровь играет»? Это точно о беге! Когда человек бежит, его кровь активно движется. Он буквально черпает энергию из окружающей среды. Учащенное дыхание способствует удалению шлаков. Если мы бегаем долго, возникает дыхательный ацидоз, улучшающий биосинтез в клетках.

А теперь подробнее о пользе и необходимости беговой нагрузки. Влияние бега на эндокринную и нервную системы очевидно: он позволяет наладить их ритмическую работу. Чтобы дать нагрузку на эти системы, необходима длительная циклическая антигравитационная работа. Длительный неторопливый бег идеально для этого подходит.

Мы знаем, что большинство кровеносных сосудов в теле расположены вертикально, а капиллярный кровоток в покое на 1 квадратном миллиметре поперечного сечения мышцы открыт приблизительно на 30—80 капилляров. Во время бега, когда

человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подпрыгивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах также раскачивается, входит в резонанс с бегом. При этом постепенно открываются ранее «спавшие» капилляры. Число открытых капилляров уже может достигать 2500. Такая микроциркуляция активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов увеличи-

АНЕКДОТ

Сидят два джентльмена и наслаждаются послеобеденной сигарой.

— Скажите, Джеймс, что вы думаете о беге трусцой?

— Я думаю, Арчибальд, что он мне не нравится!

— Ну почему, Джеймс, ведь это так полезно!

— Видите ли, Арчи, когда я бегу трусцой, у меня всегда вываливается лед из стакана с виски!

ваются, доходит до самых отдаленных клеточек и налаживает их работу, координирует деятельность систем. В итоге это приводит к тому, что деятельность всех систем организма становится более слаженной и сбалансированной.

Как правило, после длительного бега (30 и более минут) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны — эндорфины. При равных дозах они в 200 раз эффективнее морфия! Эндорфины вызывают естественное ощущение блаженства, оказывают обезболивающий эффект и действуют в течение 0,5—1 часа после бега.

Существует специальная методика по усиленной выработке эндорфинов. Так, предельная физическая нагрузка в течение 12—15 минут повышает уровень эндорфинов с 320 единиц до 1650. Особенно ярко этот эффект проявляется у высоко-тренированных людей. Ты гарантированно вызовешь эйфорию, если пробежишь 5 километров со скоростью 5—6 минут на 1 километр. Таким образом, бег — прекрасное средство против депрессии. Более того, он полностью заменяет наркотики и алкоголь!

“Из древней Эллады до нас дошли прекрасные слова, высеченные на камне: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай.»

При беговых тренировках уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится сильнее и работает экономнее. Гормоны надпочечников, вырабатывающиеся в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на этот орган. В результате человек с редким пульсом гораздо легче контролирует свои эмоции, а увеличенные дозы адреналина не оказывают на него вредного воздействия, как это происходит у людей малоподвижных.

Бегать можно в любое время дня. По утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки излишка гормонов, что поможет организму вернуться к гармонии.

Вечерние пробежки снимают напряжение, расслабляют, подзаряжают энергией, подавляют излишний аппетит и способствуют крепкому сну.

Поскольку при длительном ритмическом беге пульс достигает 120—130 ударов в минуту и периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление. Это ведет к снижению кровяного давления. И наоборот, если давление понижено, бег — лучший способ его повысить. Что делает этот вид физической активности прекрасным нормализатором артериального давления.

Запомни, что при беге важно направление взгляда. Если смотреть чуть выше линии горизонта, то постепенно возникнет ощущение, будто ты паришь в воздухе. Если смотреть перед собой в землю, бежать будет тяжелее. Если смотреть прямо перед собой, возникает эффект «втягивания в трубу». Попробуй — и убедишься в этом лично!

Запомни, что при беге важно направление взгляда. Если смотреть чуть выше линии горизонта, то постепенно возникнет ощущение, будто ты паришь в воздухе. Если смотреть перед собой в землю, бежать будет тяжелее. Если смотреть прямо перед собой, возникает эффект «втягивания в трубу». Попробуй — и убедишься в этом лично!

АНЕКДОТ

Приходит Ксюша Собчак к психотерапевту.

— Доктор, меня мучает один и тот же кошмар. Я всю ночь бегу, бегу...

— Ну и что же тут страшного?

— А то, что к финишу я постоянно прихожу третьей, за Гнедым и Вороным...

КРАТКАЯ ПАМЯТКА

1. Бегать нужно минимум 3 раза в неделю, а лучше каждый день.
2. Начинай бегать с 5 минут. Каждую неделю увеличивай время на 5 минут, пока не дойдешь до получаса.
3. Беги в ритме, в котором легко можешь разговаривать вслух.