

Александр Сергеевич Борисов

Долголетие для пенсионеров — это просто

Библиотека пенсионера

**Москва
Издательство Нобель Пресс**

УДК 61
ББК 5
А46

А46 **Александр Сергеевич Борисов**
Долголетие для пенсионеров — это просто: Библиотека пенсионера / Александр Сергеевич Борисов – М.: Lennex Corp,
— Подготовка макета: Издательство Нобель Пресс, 2023. – 109 с.

ISBN 978-5-458-78069-8

Книга рассказывает об организации правильного образа жизни, рациональном питании, щадящих методах очистки организма, оздоровительных упражнениях, лечение заболеваний пищевыми продуктами и так далее.

ISBN 978-5-458-78069-8

© Издательство Нобель Пресс, 2023
© Александр Сергеевич Борисов, 2023

БИБЛИОТЕКА ПЕНСИОНЕРА

А.С. Борисов

Долголетие для пенсионеров – это просто

Годится и молодым

Книга 1

2010 г

Оглавление

1. Введение.....	5
2. Некоторые вопросы устройства и функционирования нашего организма	6
Питание и очищение клеток	6
Для чего природа создала клапаны в венах	6
Виброгимнастика	8
Роль биотоков и ионов в укреплении организма	8
Волевая гимнастика	9
Дыхательная гимнастика	9
Роль кислорода в борьбе за здоровье	10
Сколько часов сна полезны человеку	11
Потовыделение организма	11
Роль атмосферного электричества в жизни человека	12
Рацион нормального питания	13
Йоговский тест отбора пищи	14
3.Поддержание организма в здоровом состоянии и вопрос продления жизни человека	15
Рациональное питание.....	15
Содержание витаминов в продуктах питания	15
Действие витаминов на организм.....	16
Содержание в продуктах питания микроэлементов и их действие на организм	16
Информация о хлебе и кофе.....	18
Продукты, окисляющие или ощелачивающие организм (Н.Уокер).....	19
Что можно узнать по анализу мочи	21
Когда вам надо сдавать анализ мочи	25
Когда надо сдавать анализы кала	25
Состав крови.....	27
Укрепление органов и тканей с помощью продуктов питания	29
Некоторые рецепты очищения организма.....	29
Уход за полостью носа и рта	30
Очищение кишечника по методу Брэга.....	31
Очищение стенок сосудов	31
Очищение организма “Энтеросгелем”	31
Восстановление полезной микрофлоры	32
Очищение печени и крови “Тиосульфатом натрия”	33
Очищение суставов.....	33

Очищение почек	34
Очищение организма ваннами	34
4. Некоторые сведения о самомассаже.....	34
Точки самомассажа головы	34
Массаж дёсен.....	35
Массаж ушных раковин	36
Самомассаж стоп, пальцев рук, тела	37
Самомассаж тела	37
Правила проведения очищения организма и массажа	38
5. Йога пальцев и стоп	38
6. Некоторые советы тем, кто хочет быть долгожителем	45
Формула долголетия	45
7. Кодекс поведения пенсионеров на даче.....	46
8. Первая самопомощь на даче в критических ситуациях	48
1. Как действовать при сердечном приступе.	48
2. Самопомощь при надвигающемся обмороке.....	48
3. Самопомощь при резком падении артериального давления. Коллапс.	49
4. Гипертонический криз.....	49
5. Самопомощь при тепловом ударе.	49
6. Перегрев организма.	50
7. Остановка кровотечения при ранах, порезах.....	50
8. Судороги в конечностях.	51
9. Что должна содержать аптечка самопомощи?	51
Лечение и оздоровление организма	52
Противопоказания при лечении травами	53
Система оздоровления организма.....	57
Психологическая настройка организма.....	58
Лечебное питание один из главных факторов борьбы с болезнями	59
Дневное меню, назначаемое при некоторых формах язвенной болезни желудка, при гастрите с повышенной кислотностью	60
Дневное меню при расстройствах кишечника.....	60
Дневное меню при некоторых заболеваниях печени.....	60
Дневное меню при некоторых болезнях сердца.....	61
Дневное меню при некоторых заболеваниях почек	61
Дневное меню при ожирении, некоторых формах сахарного диабета и при заболеваниях, требующих, по указанию врача, ограничения в пище углеводов	61

Дневное меню при похудении (после тяжёлых болезней и операций) при нормальном состоянии органов пищеварения	62
Дневное меню при некоторых формах ожирения	62
10.1 Лечение наиболее распространенных	62
заболеваний продуктами питания	62
Гипертония	63
Общие сведения об артериальном давлении	63
Правильное измерение артериального давления	64
Измерение артериального давления у пожилых людей	64
Измерение артериального давления у людей с кардиоаритмией	65
Гипертония и её осложнения	65
Рецепты от гипертонии:	66
Атеросклероз.....	66
Рецепты от атеросклероза:	67
Сахарный диабет	68
Первая помощь:	68
Рецепты от сахарного диабета:	68
Алкогольный синдром	69
Рецепты от алкоголизма:	70
Геморрой.....	70
Рецепты от геморроя:.....	70
Варикозное расширение вен	73
Болезни сердца.....	74
Болезни печени, жёлчного пузыря и жёлчных путей	76
Болезни почек и мочевыводящей системы	77
Простатит.....	78
Аденома предстательной железы	79
Лечение болезней суставов.....	79
Отравление.....	80
Ожирение	81
Рецепты при головокружении:.....	82
Болезнь Меньера.....	83
10.2 Лечебные ванны в домашних условиях	84
С сосновыми иглами.....	84
С валерианой.....	85

10.3. Лечебный массаж, выполняемый с помощью аппаратов «Ретон» и «Витафон»	85
11. Массаж и исцеление рук.....	95
12. Воздействие руками при различных заболеваниях	100
13. Энергетическое исцеление руками.....	102
14. Энергетическое лечение наложением рук.....	104
15. Примерный распорядок дня (мой образ жизни).....	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	108
ЛИТЕРАТУРА	108

1. Введение

Я, как говорится, глубокий пенсионер. После того, как у меня умерла жена, здоровье моё тоже было подорвано в достаточно высокой степени. Трижды меня спасали от сердечных приступов, дважды от пневмонии и я сделал вывод, что за своё здоровье надо бороться самому, что болеть в наше время «очень дорого». Прочитал большое количество книг по медицине, по системам йоги, по оздоровлению организма и народной медицине. Прочитав книги С.С. Коновалова, В. Шадилова, Н. Мазнева, С. Бубновского, академика Болотова и порядка 100 справочников и брошюр по лечению заболеваний традиционной и народной медициной, я пришёл к неутешительному выводу: все книги и справочники рассчитаны на специалистов в области медицины, а для простого человека они во многом недоступны, особенно, если человек не имеет высшего образования. Кроме того, как выяснилось, что лечение лекарственными средствами не устраняет болезнь, а только заглушает её и при определённых обстоятельствах болезнь возникает снова. Поэтому я выбрал лечение народными средствами, а именно только пищевыми продуктами. Но об этом речь пойдёт несколько позже.

Хорошие лечебники Н. Мазнева, оздоровительные рецепты Г.Малахова и большинство справочников. Но! Без обследования организма и установления точного диагноза заболеваний специалистом (врачом) воспользоваться этими советами невозможно. Почему? Потому, что у людей пожилого возраста, как правило, не одно заболевание и если вы начнете лечить одно заболевание, неизвестно как поведут себя другие заболевания. Если вы решили лечиться народными средствами, то рецепты вы должны согласовать с лечащим врачом. Кроме того, все справочники и книги дают описание болезни, потом её симптомы и потом лечение. С точки зрения медицины все правильно, но простому человеку будет очень тяжело разобраться, так как все болезни и симптомы написаны медицинскими терминами, которые, в большинстве своем, простому человеку непонятны. И уже, конечно, не возмешь все эти справочники с собой в дорогу, на дачу и т.д. Вот потому у меня родилась идея написать карманный справочник для простого человека. Так сказать, справочник экстренного пользования. В справочнике в простой и доходчивой форме описываются симптомы того или другого заболевания и методика самопомощи, самовывживания при нахождении дома или вне дома. Все методы самопомощи предлагается проводить домашними средствами. То есть – сода пищевая, соль, лук, картофель, чеснок, свекла, капуста сырая и квашеная, морковь, помидоры, огурцы, тыква, кабачки, петрушка, редиска, редька, репа, сельдерей и т.д. В справочнике, в принципе, не столько предлагается лечение от заболеваний, как возможность изменить свой образ жизни, чтобы избежать этих заболеваний.

Основным в профилактике заболеваний является режим дня, рациональное питание и ряд физических упражнений, укрепляющих наш организм. Все рекомендации в справочнике взяты из официальных источников (смотри использованную литературу), однако лечение заболеваний, приведенных в данном справочнике, рекомендуется проводить под наблюдением врача. Несмотря на то, что лечение здесь предложено пищевыми продуктами, но часть этих продуктов могут вызывать аллергию у некоторых людей или повышать (понижать) артериальное давление. Также при неконтролируемом лечении пищевыми продуктами (в основном избыточное их употребление) может вызвать кишечные расстройства.

Изменив свой образ жизни в соответствии с данным справочником, мне удалось справиться с аллергией, аритмией, гипертонией и сахарным диабетом. Причем все эти заболевания ушли, в основном, благодаря правильной системе рационального питания.

2. Некоторые вопросы устройства и функционирования нашего организма

Питание и очищение клеток

Биохимических и биофизических причин старения человека, по-видимому, очень много. Мне думается, на первое место смело можно поставить загрязнение, засорение (или зашлаковывание) клеток и межклеточного пространства отходами непрерывно протекающего обмена веществ, продуктами окисления. К сожалению, с очисткой клеток от отходов продуктов обмена (шлаков) природа справилась плохо. Только механическим непрерывным движением, под действием сил упругости, осуществляется очистка, т.к. после каждого цикла сокращения в клетке остаётся некоторый объем, в котором содержатся и шлаки, постепенно осаждающиеся на внутренних органах и мембранах клеток. Таким образом, для поддержания жизни и самоочистки от шлаков все живые клетки должны находиться в состоянии непрерывной микровибрации, а следовательно, и жизнь — это непрерывное движение. Перефразировав последнюю фразу можно сделать вывод: “В движении - жизнь!”. К этому выводу основы нашей жизни мы еще вернемся в разделе о долголетию.

Для чего природа создала клапаны в венах

“Анатомия человека” - первый учебник студента медицинского института, очень подробно рассказывает о строении человеческого тела, но не даёт объяснения функциональной зависимости всех деталей нашего организма. Мне кажется, не менее полезен был бы учебник “Конструкция человека”, потому что анатомия человека более или менее одинакова для всех людей, даже для близнецов. А вот от конструкции человека как раз и зависит здоровье. У одного широкие кости, крепкие мышцы, широкие плечи и т.д., а у другого хиленькое строение, опущен желудок, опущена почка и т.д. Поэтому и одинаковые лекарства на людей действуют по-разному. Одному помогают, а другому противопоказаны. Современная физиология, хотя и продвинулась далеко вперед, всё же ещё не расшифровала многих функциональных зависимостей и механизмов деятельности даже основных органов человека. Я попытаюсь на конструкторском уровне поразмышлять о некоторых, скрытых от глаз, деталях конструкции нашего организма, разобраться в механизме их взаимодействия и предложить способы помощи этим деталям в их очень важной работе.

И так, под давлением сил сокращений сердечной мышцы и оболочек артерий, свежая артериальная кровь распределяется по всему телу человека через сеть артерий и капиллярных сосудов, питающих клетки и отводящие продукты обмена веществ. В процессе движения по капиллярам

эта же кровь отнимает у меж-клеточной лимфы отбросы реакций окисления и шлаки, что превращает артериальную кровь в венозную. Нужно обратить особое внимание на то, что при движении по микроскопическим каналам капилляров, имеющих диаметр около 0,005 см, венозная кровь теряет почти всё давление. На движение её влияет подсос в альвеолах лёгких. Каким же конструктивным решением природа обеспечила продвижение венозной крови к сердцу и подъём её от пальцев ног до бедра и от пальцев рук до плеча?

Оказывается, вся внутренняя поверхность вен от пальцев рук до плеча и от пальцев ног до бедра через промежутки около 4 см снабжена природой мешочками-клапанами, подобными сердечным клапанам. Они позволяют пропускать кровь только вверх, в сторону сердца и закрываются при обратном токе. Каждый клапан для прохода крови - лишнее сопротивление. Зачем же в таком случае вводить 22 клапанных сопротивления на венах ног и 17 сопротивлений на венах рук, если после капилляров почти всё давление в крупных венах вообще исчезает? При каждом сокращении мышц вены сжимаются и кровь между двумя клапанами устремляется к сердцу. Вот такое решение придумала природа. Она превратила мышцы в насосы. Кроме этого, она предусмотрела распространение по нашему организму при каждом сокращении мышц сердца импульса слабой волны биотока, вызывающего слабое сокращение мышц и дающего добавочный импульс движению венозной крови к сердцу. Но такого слабого сокращения для полной очистки от шлаков все же недостаточно. Два примера это докажут: каждому хочется инстинктуивно потянуться после сна. Но потянуться можно только сильно напрягая мышцы, то есть вытесняя при этом из межклеточного пространства и из вен большое количество скопившейся за ночь зашлакованной крови. Также поступают кошки, собаки и другие животные. Значит, во время сна, когда венам помогает, главным образом, сердечная мышца, очистка крови от шлаков недостаточна. Если человек вынужден пролежать не вставая несколько дней, а тем более недель, то вставать после болезни просто нет сил, идти можно только с посторонней помощью. Обычно думали, что слабость следствие болезни. Но после проверки в институте курортологии выяснилось, что даже здоровый спортсмен пролежав в постели неделю без движения, не может ходить. Слабость — следствие нарушения нормального обмена веществ в результате зашлаковывания организма, межклеточного пространства. К сожалению, клапаны есть только в венах конечностей и их нет в главных «кровеносных», проходящих в туловище к сердцу. Вот почему больше всего у нас зашлакованы внутренние органы и туловище, и необходим самомассаж (о чём будет сказано в отдельной главе) и виброгимнастика.

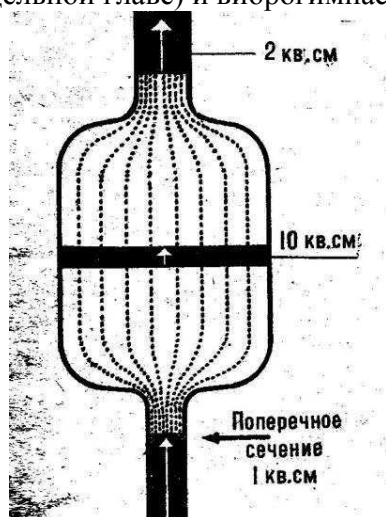


Рис. 1 Примерное соотношение проходных сечений в артерии, капиллярах и вене

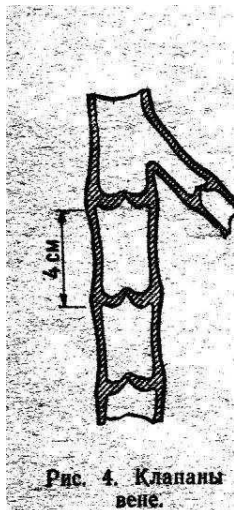


Рис. 4. Клапаны
вене.

Рис. 2 Конструкция вен

Виброгимнастика

Немного о вибrogимнастике. Всем известно, чтобы выбить пробку из бутылки, надо хорошо ударить в дно бутылки. Вот что-то подобное необходимо делать человеку, чтобы улучшить кровообращение. Академик А.А.Микулин назвал это вибrogим-настикой. Это простое упражнение, которое могут выполнять даже те люди, кому запрещен бег и быстрая ходьба.

Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 см и резко опустится на пол, то испытаешь удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. После 30 сотрясений тела нужно сделать перерыв 5-10 сек. Не старайтесь поднять каблуки выше 1 см над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны.

В течение дня рекомендуется повторять это упражнение 3-5 раз по минуте, т.е. 30 сотрясений, 5-10 сек перерыв, 30 сотрясений.

Для очистки внутренних органов от накопившихся шлаков очень хорошо помогает бег трусцой и ходьба на месте на свежем воздухе, на балконе или в хорошо проветренной комнате. О при-нудительном очищении от шлаков внутренних органов и крови смотри отдельную главу.

Роль биотоков и ионов в укреплении организма

Напоминаем, что человеческий организм, впрочем, как и орга-низм любого животного, — это электростанция, работающая на химическом сырье. Пища, которую мы потребляем, под действием кислот и щелочей, которые находятся в организме и пище, пере-варивается, то есть идет химическая реакция с выделением и образованием большого количества ионов, которые при своем движении по организму создают биотоки. Проводниками биото-ков в организме являются нервы. Вот поэтому, каким бы тяжелым не было ранение конечности, любого хирурга, в первую очередь, волнует цел ли нерв. Его, в первую очередь, любой ценой стара-ется спасти врач. Если это удае-ся, конечность, пусть и медленно, но все же возвращается к нормальной деятельности, а если нерв перерезан, то она повисает как плеть. Казалось бы, артериальное и венозное кровообраще-ние не нарушено, кость цела. Почему бы конечность после заживления раны не оставаться здо-ровой ещё долгие годы? Но этого не происходит. Мышцы постепенно худеют, как говорят, вы-сыхают. Дело в том, что вследствие нарушения движения биотоков (в связи с разрывом нерва) в тканях прекращается обмен веществ. Конечно, мы получаем энергию и от солнечного света, и из атмосферы, и за счет применения химических препаратов (мазей, таблеток), воздействием элек-

трофореза, или массажа токами высокой частоты мы создаем принудительный обмен веществ и продляем жизнь конечности, но эффективность этих средств значительно ниже, чем естественный процесс обмена веществ под действием своих биотоков.

Таким образом, если нервная система здорова, то и человек здоров и редко подвергается болезням. Очень сильное влияние на здоровую жизнь человека нервных импульсов. Нервные импульсы возникают при постоянном движении (при переваривании пищи образуются биотоки в нервах) и физическом движении или напряжения мышц. Это ещё раз доказывает - “В движении жизнь”! Поэтому в нашей жизни очень большую роль, я бы сказал, решающую роль, играет физическая культура.

Волевая гимнастика

Исходя из вышесказанного, мышцам необходимо постоянное движение, как динамо для выработки энергии. С этой целью можно предложить занятия волевой гимнастикой. Утром, прямо в постели, и днем 2-3 раза по 3 мин. Этой гимнастикой полезно и даже необходимо заниматься также во время болезни, когда врачом прописан постельный режим.

Сначала надо расслабить все мышцы, а затем постепенно предельно сильными волевыми импульсами раз по десять напрягать их не двигаясь. Сначала надо напрягать мышцы пальцев ног, потом икроножные мышцы, затем таза, затем последовательно напрягать мышцы живота, груди, шеи, рук. При этих упражнениях мышцы должны расширяться и “играть”, как у силачей в цирке. Такая волевая гимнастика оказывает комплексное воздействие на организм: с одной стороны возбуждает биоэлектрические явления в клетках, что усиливает обмен веществ, а с другой стороны помогает мышцам и венам избавляться от шлаков. Не следует забывать, что во время волевой гимнастики необходимо особое внимание обращать на равномерное и глубокое дыхание. На каждые пять сокращений нужно делать один вдох и на пять – выдох. Частота сокращений, как при виброгимнастике – 1 сек. Это упражнение освоить очень тяжело, но зато эффект очень хороший и в некоторых случаях даже спасает от смерти.

Дыхательная гимнастика

Дыхание играет очень большую роль в волевой гимнастике. Кстати говоря, без правильной постановки дыхания немислим ни спорт, ни физическая культура вообще. Когда вы проснетесь и сладко потянетесь, нужно лечь на спину и предельно расслабить все мышцы. Затем следует сделать как можно более глубокий вдох, выпятив вверх грудную клетку, после чего сокращением мускулов брюшного пресса оттянуть диафрагму, разделяющую полость кишок и желудка, до предела к низу живота. При этом брюшной пресс сильно нажмет на кишечную полость. Нажим распространится на все внутренние органы: почки, печень, селезёнку и пр. Этот своеобразный пресс будет выжимать из клеток и межклеточного пространства внутренних органов накопившееся за ночь шлаки. Нажим диафрагмы на кишечную полость должен сопровождаться как бы выпячиванием живота: чем больше, тем лучше.

Чтобы всецело овладеть искусством волевого движения диафрагмой вверх-вниз, нужно многократно проделать это упражнение, произнося одновременно слова вслух и не прерывая дыхания (выпячивание живота никакого отношения к дыханию не имеет). Лежа на спине, сначала нужно сделать глубокий вдох, потом усилием диафрагмы надуть живот. Теперь задержите дыхание на 3-5 сек, чтобы под давлением шлаки успели покинуть те места, где они осели за ночь. После задержки выдыхайте воздух десятью маленькими порциями (чтобы освоить упражнение сначала надо выдыхать просто плавно считая до десяти), проталкивая его силой сквозь плотно сжатые губы так, чтобы весь живот интенсивно десять раз колебался.

В этом массаже (сотрясании) внутренних неподвижных органов и кроется вся польза дыхательной гимнастики. Между прочим, такой же массаж происходит и в тот момент, когда мы смеёмся. Отсюда становится ясно, почему издревле смех считается полезным. Физиологический

смысл дыхательной гимнастики, а другими словами, массажа органов брюшной области с помощью диафрагмы состоит в том, что во время этого упражнения улучшается наполнение сердца кровью, а чем больше сердце получит её, тем больше выбросит во время сокращения в аорту. Это упражнение можно повторять и вечером перед сном.

Роль кислорода в борьбе за здоровье

Питательные вещества — углеводы, жиры, а также белки окисляются в организме кислородом, т.е. сгорают, высвобождая при этом энергию и превращаются, в конечном счёте, в углекислоту, воду и азотистые продукты обмена. Эта энергия используется на различные жизненные процессы: движение, синтез сложных химических соединений, секрецию и экскрецию, умственную энергию, а также частично освобождается в виде тепла для поддержания температуры тела. Известно, что без приема пищи человек может прожить 40-50 дней (за счет запасов всех веществ в его организме); без приема воды 5 дней; без кислорода, даже опытный ныряльщик, не протянет больше 3-5 мин. Эти цифры говорят о решающей роли кислорода в жизни человека. Как же обеспечить оптимальную подачу кислорода в организм человека? Как за счет кислорода достигнуть здоровья? Попробуем объяснить это популярно на примерах.

Пример первый. Чтобы прослушать хрипы в легких, врач просит больного дышать глубже. Если прослушивание затянулось, то у больного вследствие уменьшения в легких и крови CO₂ (углекислого газа) и избытка кислорода может наступить головокружение и обморок.

Пример второй. Здоровый нетренированный человек, поднимаясь по лестнице, дышит часто и глубоко, но ни головокружения, ни обморока у него нет. Разница здесь в том, что в первом случае человек стоял неподвижно и усиленное дыхание не вызывалось требованием его организма, а во втором ноги совершали большую работу. В первом случае избыточное принужденное проникновение в кровь и в мозговое вещество кислорода привело к головокружению и обмороку. Во втором — естественное усиление и учащение дыхания было вызвано потребностью подавать увеличенное количество кислорода в мышцы ног, совершавших большую работу, и выделять избыточное количество образующейся углекислоты. Но увеличение количества кислорода в мышцах ног не нарушало деятельность мозга. Следовательно, каким-то удивительным конструкторским приемом при непринужденном дыхании природа обеспечила автоматическое (приспособительное) разное распределение кислорода по всем органам в тех количествах, которые необходимы каждому из них в данный момент. Среди этих приспособительных механизмов важнейшую роль играют, во-первых, перераспределение крови в работающем организме. В частности, в мышце раскрываются прежде закрытые “дремлющие” капилляры и расширяется их просвет. Местное кровообращение вследствие этого усиливается. Во-вторых, накопление в тканях работающего органа продуктов обмена веществ ведет к усиленному запросу на кислород и к более жадному поглощению кислорода, поступающего из капилляров. Как же кислород транспортируется по сложнейшей сети магистралей внутри организма и достигает нужного места в строго определенном количестве? Задачу, как в несколько мест подать разное количество вещества, в народном хозяйстве решают так: упаковывают товары в контейнеры, отправляют на станцию назначения, а там выгружают и распределяют по потребителям. В альвеолах легких природа, тоже упаковывает кислород в микроконтейнеры, называемые эритроцитами. Вот почему необходимо достаточное количество эритроцитов в крови (которое определяется в результате анализа крови). Недостаток их ведет к заболеваниям, к нарушению обмена веществ в организме и т.д. Насыщенные кислородом эритроциты заряжены отрицательно. Органы человека несут обычно в себе также отрицательные электрзаряды. Например, мышцы, соприкасающиеся с землей, заряжены отрицательно, как и земной шар. Существует закон: электроны устремляются от большего потенциала к меньшему до наступления равновесия. Река - кровь подхватывает эритроциты и несет их по всему телу. Органы, нуждающиеся в кислороде, выгружают потребное количество кислорода из них.