

тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 150 уд.хв.

Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

Спеціалісти рахують, що для того, щоб отримати бажані результати, мінімальна затрата енергії під час занять повинна складати 300-500 ккал. Оздоровчі програми які пропонують менший калорійний розхід є неефективними або майже неефективними.

Для того щоб залишатися здоровим, кожна людина повинна кожний день витратити (зверх основного обміну) за рахунок м'язових зусиль не менше 1200-2000 ккал. В таблиці 5 наведені дані про енерговитрати людини під час виконання різних фізичних вправ.

Отже, з усього вищесказаного можна зробити висновок, що здоров'я, насамперед, залежить від нашого способу життя. Адже саме ми вирішуємо, у якому напрямку нам розвиватися – у здоровому, або навпаки.

Формирование основных концепций здоровья в контексте соматического и общефизического развития.

В.В. Кулик, *Фореввер Ливинг Продакс Юкрейн*

Исследование жизненных процессов, как соматического так и психического, дают основание считать, что состояние здоровья украинского народа - в создании благоприятной среды внутри организма. Создать такую среду в плане питания - значит, увеличить поступление в организм безусловно полезных веществ, способствующих поддержке и улучшению здоровья, и при этом исключить вредные вещества! В этом и состоит проблема нашего исследования.

Современная медицина интересуется быстрым достижением результата и лечением симптомов, а не причин патологий. При заболеваниях, связанных с питанием, медикаменты не способны справиться с одной из главнейших причин - низкой культурой питания. Чтобы сохранить здоровье спортсменам и людям, занимающимся физической культурой, необходимо с предельным вниманием относиться к питанию и увеличить потребление натуральных природных адаптогенов и антиоксидантов (витаминов, минералов, аминокислот, незаменимых жирных кислот и других веществ, которые оздоравливают организм).

С целью решения этой задачи по ряду причин считаем необходимым обратить внимание на Гель Алое вера - природный растительный экстракт с доказанными целебными свойствами и полезным действием, который дает значительные возможности в подготовке спортсменов к соревнованиям а так же в процессе физической культуры населения.

Мякоть (гель) свежесорванного листа Алое вера, надлежащим образом стабилизированного и обработанного, сохранивший в себе все свойства сырого геля, обладает мощным целебным действием: способностью укреплять иммунитет, противовирусной, антибактериальной и противогрибковой активностью,

противовоспалительными, питательными, общеоздоровительными и омолаживающими свойствами, полезными при лечении целого ряда нарушений и заболеваний.

Гель оказывает ярко выраженный положительный эффект и при принятии перорально (в виде напитка), и при нанесении на кожу, а так же при сочетании обоих этих способов применения. Алоэ вера также помогает при широком круге, нарушений и болезней - от кожных заболеваний и до артритов, астмы, диабета, синдрома хронической усталости, язв и многих-многих других.

По своей сути, алоэ вера является одновременно одним из самых эффективных антиоксидантных компонентов, мощным иммуномодулятором, сильным противовоспалительным компонентом, анальгетиком, стимулятором клеточного роста, веществом, ускоряющим заживление поврежденных тканей, антисептиком, богатым источником питательных веществ, нормализатором работы пищеварительной системы, и при этом не дает побочных эффектов.

Алоэ вера гармонично взаимодействует с саморегулирующимися системами организма, не подавляет и не истощает их, способствует лучшему всасыванию питательных веществ, повышает биодоступность витаминов и минералов, укрепляет иммунную систему и при этом не имеет отрицательных побочных эффектов.

Алоэ вера обладает широко признанными адаптогенными свойствами, и это является одной из его основных особенностей. Это растение способно воздействовать непосредственно на индивидуальную патологию человека. Употребляя Гель для лечения, скажем, артрита или астмы, вы можете обнаружить, улучшение состояние кожи, нормализацию артериального давления, прибавление энергии. То есть Гель в любом случае принесет пользу организму, вне зависимости от того, страдал этот человек лишь одной или сразу несколькими болезнями.

В алоэ вера содержится широкий перечень аминокислот, ферментов, минералов, полисахаридов, витаминов и других важнейших категорий компонентов натурального происхождения, необходимых для сбалансированного питания, отличается уникальным набором веществ, оказываемое им оздоровительное действие обусловлены синергическим взаимодействием всех его полезных компонентов.

Содержащиеся в алоэ вера натуральные химические компоненты можно разделить по следующим категориям: 20 аминокислот, 8 из которых незаменимые, обнаружено 12 антрахинонов, 10 различных ферментов, лигнин, 10 минералов, моно- и полисахариды, салициловая кислота, сапонины, содержится 3 основных стерола, 9 витаминов.

Омолаживающее и ранозаживляющее действие алоэ вера состоит в его уникальной способности в 6-8 раз увеличивать выработку фибробластов в человеческом организме по сравнению со средними показателями, стимулирует процесс выработки коллагена.

Отмечается, что алоэ вера также ускоряет заживление сломанных или раздробленных костей, так как стимулирует всасывание кальция и фосфора - двух самых важных для здоровья и роста костей минералов.

Также предполагается, что в основе омолаживающих свойств алоэ вера могут быть, полисахариды с их влагоудерживающими свойствами.

Алоэ вера обладает мощными противовоспалительными свойствами, благодаря содержащимся в нем растительным стеролам природного происхождения, антрахинонам и другим веществам, а также благодаря синергическому действию всех его компонентов, включая полисахариды.

Алоэ вера продемонстрировало высокую активность против многих распространенных бактерий и грибов, в частности алоэ обладает антибактериальным действием против микобактерии туберкулеза.

В результате многочисленных исследований было дополнительно установлено, что экстракт алоэ вера в высоких концентрациях (от 60% и выше) обладает бактерицидной активностью против целого ряда распространенных бактерий.

На основании результатов клинических испытаний установлено, что алоэ вера улучшает пищеварение, не вызывая расстройства, выступает в роли буферного агента, (а не щелочного) нормализующего pH желудочного сока, уменьшает брожение и нормализует симбиотическую микрофлору ЖКТ, особенно эффективное при несварении желудка, СРК, колите и повышенной кислотности желудочного сока.

Также установлено, что алоэ вера помогает наладить регулярную работу кишечника, отмечается прилив энергии и повышение жизненного тонуса (эти благотворные результаты отмечают почти все люди, употребляющие высококачественные напитки или соки алоэ вера).

Также в ходе исследований обнаружено, что алоэ вера, проникая через стенки пищеварительного тракта, удаляет вредные бактерии и помогает вновь заселить пищеварительную систему полезной флорой.

Считаю, что правомерно будет утверждать следующее:

Значительное количество клинических исследований и тысячелетний опыт практического применения алоэ вера, свидетельствует о мощных заживляющих, иммуномодулирующих, противовоспалительных и регенеративных свойствах этого растения.

Нет никаких сомнений в том, что применение алоэ вера может внести значительный вклад в профилактику, лечение и скорость выздоровления от целого ряда заболеваний, нарушений и т.д.

Крайне важно, чтобы в качестве основного ингредиента во всех продуктах на основе алоэ вера использовался 100%-ный стабилизированный гель. Чтобы в полной мере ощутить пользу алоэ вера, оно должно оставаться «биологически живым» и сохранить свою биодоступность. Существует только один способ донести алоэ вера до конечного потребителя «свежим» и высококачественным - немедленная стабилизация извлеченной мякоти растения. В результате стабилизации должны сохраниться все активные компоненты, причем весь процесс должен протекать без участия повреждающих химических веществ и без перегрева получаемого геля.

Патентом по разработке технического решения, которое позволяет сохранить продукт без потери естественных свойств владеет компания Форевер Ливинг Продакс, самая крупная компания по выращиванию, производству и распространению продукции из Алое Вера. ФЛП гарантирует, что в очищенном геле, полученном из мякоти листьев алое вера, присутствует именно гель со всеми питательными веществами, полисахаридами, с малой долей антрахинонов. В производстве используется только мякоть листа, которая не подвергается дополнительной обработке, кроме стабилизации, сохраняя все ценные свойства, температурный режим ниже, чем при пастеризации, поэтому не приводит к денатурации компонентов и сохраняет его активность.

На сегодняшний день неоспоримо установлен факт, что из всех видов алое самым насыщенным по содержанию полезных компонентом является Алое вера Барбаденсис Миллер, который к тому же, является биомодулятором, а не биостимулятором, и именно он используется ФЛП.

ФЛП владеет 90% коммерческого алое в мире, существует на мировом рынке существует 35 лет, представлена в 160 странах, вертикально интегрирована и контролирует весь процесс от посадки растений до поставки продукта конечному потребителю. Продукция компании производится в соответствии с самыми высокими

фармацевтическими стандартами и согласно параметрам, установленным контролирующими органами, имеет ряд важнейших сертификатов качества на свою продукцию.

Продукция ФЛП имеет знак одобрения международного научного совета по алоэ.

Из всех компаний по производству алоэ вера лишь ФЛП имеет на своей продукции знак кошерности. Прежде чем дать разрешение носить эту эмблему, тщательно изучается технологическое оборудование, формула метода стабилизации (в случае с алоэ вера), производственный процесс, техническое оснащение, полный состав продуктов. Требования данного стандарта очень высоки и соблюдаются неукоснительно, так что приверженцы не только иудаизма, но и самых разных религий расценивают эту эмблему. Мусульманский знак одобрения также свидетельствует о высоком качестве и натуральности и о том, что продукт отвечает высочайшим стандартам, установленным данной религией.

Продукция ФЛП имеет сертификаты соответствия FDA Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов агентства Министерства здравоохранения и социальных служб США, GMP, который отражает целостный подход и регулирует и оценивает собственно параметры производства и лабораторной проверки, Сертификаты соответствия, в том числе и Украины, и много других.

Применяя Алоэ Вера, мы очищаем наш организм, улучшая перистальтику, употребляем биологически активный продукт высочайшего качества, который хорошо усваивается. Алоэ Вера улучшает ткани нашего организма, и не важно, что это - глаза или ногти. Организм человека производит 2,4 миллиона клеток в минуту. Поэтому после 2-3 недели приема Алоэ Вера неожиданно люди замечают, что у них нет бессонницы, они больше не устают, не чувствуют себя измотанными в середине дня.

А самый главный результат - это улучшение работы организма на клеточном уровне. Когда метаболизм на клеточном уровне скорректирован и организм получает все необходимые элементы, он начинает работать лучше, и Вы это чувствуете. И не спешите, клетка не меняется в течение одной ночи. В крайнем случае, быстрое заживление можно наблюдать в эпителиальном слое ткани, но более глубокие слои ткани, и кровь меняются каждые девяносто дней. Поэтому для получения ощутимого результата необходимо пить Гель Алоэ на протяжении 90 дней.

Схематично, внутренние стенки кишечника покрыты пальчиками, которые, в свою очередь, покрыты ворсинками. Эти маленькие ворсинки, представляющие отдельные клетки, помогают усваивать вещества. Но в случае не правильного питания эти ворсинки склеиваются, что приводит к недостаточному усвоению необходимых организму витаминов и минералов. Алоэ Вера, попадая внутрь, смягчает ворсинки, распрямляет их, и Ваш организм начинает лучше усваивать пищу. А для того, чтобы иметь здоровые ткани и клетки, необходима правильная программа питания, при которой пища будет усваиваться.

На основе Геля ФЛП разработала продукт, который стал революционным прорывом в решении такого специфического заболевания, как артрит, а также других патологий, связанных с опорно-двигательным аппаратом. Огромное количество людей страдает от различных заболеваний, поражающих суставы, сухожилия, связки и мышцы.

"ФорEVER Свобода" - безопасная и эффективная альтернатива лекарствам. Его формула разработана, с целью поддержки надлежащего функционирования и подвижности суставов и снижения боли, обеспечить организм самыми существенными питательными элементами в уникальной и эффективной формуле.

"ФорEVER Свобода" изготовлен на основе стабилизированного геля Алоэ Вера, содержащего компоненты, поддерживающие иммунную систему, уменьшающие воспаление и укрепляющие соединительные ткани. Добавление глюкозамина, хондроитина, MSM и витамина С дает уникальную синергическую формулу в легко усваиваемой жидкой форме.

Глюкозамин и хондроитин являются первой линией защиты хрящей от повреждения.

Глюкозамин сульфат содержится в панцире ракообразных (крабы, лобстеры, креветки) и является основным строительным материалом протеогликанов, больших молекул в хрящах, благодаря которым они имеют вязко-эластичные качества. Они сохраняют жидкость в хрящах и регулируют метаболизм хрящей, защищая ткани от повреждений. При пероральном применении глюкозамин сульфат может попасть в хрящи уже через 4 часа после употребления. Подобно нестероидным противовоспалительным медикаментам, глюкозамин сульфат оказывает уникальное противовоспалительное действие. Исследования показали, что 1500 мг Глюкозамин сульфата (именно такое количество содержится в 120 мл сока "ФорEVER Свобода") эквивалентно по болеутоляющим свойствам 1200 мг (рекомендуемая дневная доза) популярного нестероидного противовоспалительного медикамента ибупрофена.

Но, в отличие от нестероидных противовоспалительных медикаментов, он является безопасным веществом. Кроме того, лабораторные исследования показали, что глюкозамин сульфат останавливает процесс разрушения хрящей и помогает их восстановлению.

Хондроитин сульфат чаще всего получают из акульих хрящей, эта большая молекула также имеется в хрящевой ткани человека. Исследования показали, что хондроитин оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие. Некоторые лабораторные исследования показали, что хондроитин сульфат может замедлить разрушение хряща и даже способствует росту хрящей.

MSM (метил сульфонил метан) - это натуральная форма органической серы, которая встречается во многих свежих продуктах: фруктах, овощах, мясе, рыбе и молоке, но при употреблении пищи не в сыром, а в приготовленном виде, практически невозможно получить необходимое для поддержания здоровья количество MSM. MSM очень легко разрушается при разогреве, сушке, варке, пастеризации и другой обработке пищи. Известно, что организм ежедневно использует как минимум 1/8 чайной ложки MSM, поэтому пополнять его запасы необходимо каждый день. MSM является частью аминокислотной цепи и эластичной связью между белками. Когда умирает клетка, ее место занимает новая. Без необходимого количества MSM новая клетка присоединяется, но становится не гибкой. Когда ткани теряют свою подвижность, начинаются проблемы с легкими и другими частями тела. MSM помогает организму вывести токсины и улучшает циркуляцию крови. MSM снимает воспаление мышц, останавливает болевые импульсы идущие в мозг, действует как болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Сера, содержащаяся в MSM, принимает участие в формировании кератина (важный белок для кожи, волос, и роста ногтей) и коллагена (белок, поддерживающий здоровье кожи и подвижность суставов). Сера также помогает организму вырабатывать иммуноглобулин (класс антител), который необходим для нормального функционирования иммунной системы. MSM также борется со свободными радикалами. Помогает справиться с аллергией на пищевые продукты и пыльцу, контролирует кислотность в желудке. Об этом важном питательном компоненте ФорEVER Свобода можно говорить долго, но необходимо упомянуть о побочном эффекте: ваши ногти и волосы станут крепче, и будут расти быстрее, так как именно они содержат больше всего

МСМ! Оно не более токсично, чем вода... в случае "передозировки" МСМ становится инертным и просто выводится из организма.

Еще один основной компонент "Форевер Свобода" - витамин С, в форме аскорбиновой кислоты. Витамин С важен для синтеза коллагена и восстановления соединительных тканей, а также полезен как антиоксидант. Кроме того, он увеличивает эффективность МСМ.

Несмотря на то, что на рынке представлено много препаратов, содержащих эти субстанции, ни один из них не может сравниться с "Форевер Свобода". Все они начинают оказывать свое действие после длительного приема, в то время как описываемый продукт начинает работать уже через несколько дней или недель, так как Алоэ Вера улучшает его усвоение и биодоступность. Мы знаем, какой силой обладает сам Алоэ Вера, а его проникающие способности, не имеющие себе равных, позволяют другим компонентам Форевер Свобода легче и эффективней усвоиться, что значительно сокращает время получения результата!

Продукция ФЛП на ряду с множеством зарубежных, в комплексе используется в ряде ведущих медицинских учреждений и институтом Украины. В частности, Львовский медицинский университет получил патент на использование сока алое и мин. воды «Нафтуса», в результате их совместного применения срок выздоровления сократился в разы. Херсонская областная инфекционная больница получила положительные результаты при лечении гепатита С. Несколько туб. диспансеров Одессы не ведут лечение без применения сока алое. Этот метод поддерживают многие физиары Одессы. Профессор Георгий Козинец исследовал применение алое вера при лечении ожогов и осложнений после них. И это далеко не полный их список.

Растущее число научных исследований, а так же накопленные реальные примеры из жизни дают нам достаточное основание полагать о возрастающем значении алое вера для здоровья человека.

Благодаря тщательному анализу и освещению результатов исследований и использования алое вера, люди будут более информированы и, таким образом, смогут осознанно сделать выбор.

Цвет как средство развития психологического здоровья детей

И.Э. Куликовска, доктор педагогических наук, профессор, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Сегодняшняя сложная в экономическом, политическом, эмоциональном отношении жизнь, безусловно, оказывает влияние на психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста. Одним из ведущих показателей психического здоровья является умственная работоспособность, наличие познавательного интереса, уровень развития восприятия, внимания, памяти и др. Познавательный интерес является интегральным проявлением сложных процессов мотивационной сферы ребенка. Устойчивый интерес к учению возникает у ребенка в том случае, если педагог создает в образовательном процессе условия, способствующие проявлению умственной самостоятельности и инициативности. Однако в нашем исследовании обнаружено, что такие важные показатели познавательного интереса как устойчивость, целенаправленность, произвольность у многих детей являются