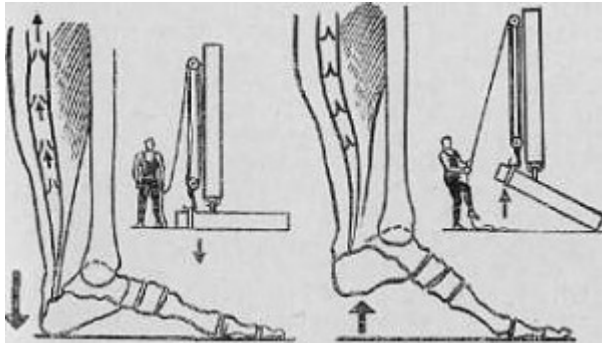


Zaklopte pätami o podlahu a budete zdraví..

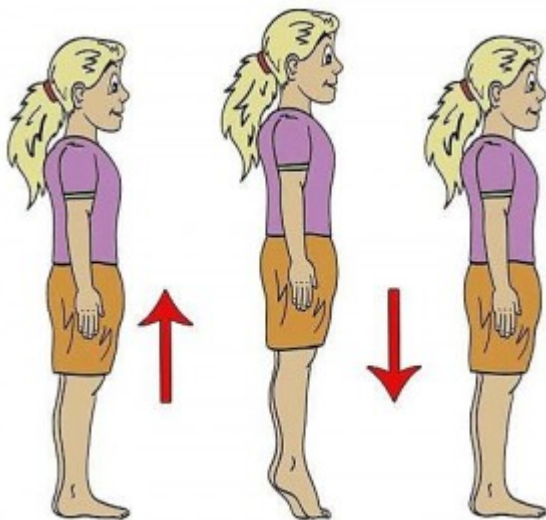
26. Jan 2017 [Zdravie](#)



V Sovietskom zväze bolo veľa jednoduchých a pritom geniálnych riešení, ale oficiálna medicína im nebola naklonená. Napríklad efektívne pôbiaca vibrogymnastika akademika Alexandra Mikulina je schopná zbaviť svaly prebytku kyseliny mliečnej a zlepšiť krvný obeh.

Akademik Orbel postihnutý infarktom bol veľmi vďačný Alexandrovi Mikulinovi za túto vibrogymnastiku, s pomocou ktorej si vyliečil svoje staré srdce a zlepšil krvný obeh. Toto cvičenie pôsobí nielen na veľké tepny a žily nôh, ale aj na kapiláry, ktoré sa najčastejšie upchávajú. A stačí iba zaklopať – udrieť pätami niekoľkokrát o zem.

Takže v stoji dvihnite päty 1 – 2 cm od podlahy a rázne ich spustite na podlahu. Týmto spôsobom poháňate krv nahor po cievach a žilách a nenechávate ju stagnovať. Pokiaľ budete toto cvičenie robiť veľa krát (30 ráznych zaklopaní o podlahu 5 krát denne) sťažovať na bolesti nôh si nebudete.



Alexander Alexandrovič Mikulin (1895 — 1985) – konštruktér leteckých motorov, hlavný konštruktér Moskovského závodu na výrobu leteckých motorov. Na dôchodku bol rovnako nepokojným a tvorivým človekom. Začal sa venovať problematike zachovania zdravia

a navrhol rad nových myšlienok, ktorých časť sa využívala v sanatóriách pri liečbe pacientov.

Vo svojich 76 rokoch sa zapísal na Lekársku fakultu, kde v roku 1975 zložil skúšky na výbornú a nasledujúci rok obhájil dizertačnú prácu. Všetky svoje medicínske nápady skúšal na sebe a napriek tomu, že v stredných rokoch mal veľké problémy so zdravím, dokázal zregenerovať svoj organizmus a dožiť sa 90-ky.

Vo svojej knihe píše: „Komplex ranných fyzických cvičení bezdôvodne nenazývajú „zarjadkoj“ (nabíjaním). V skutočnosti je to nabíjanie čerstvosťou, bodrosťou a aktívnosťou na celý deň. Dokonca aj tréning ľudia, fyzicky silní, zaoberajúci sa intenzívnou duševnou prácou, po niekoľkých hodinách práce začínajú cítiť ťažobu v hlave, jednoducho sa mozog unaví.

Ja navrhujem jednoduché cvičenie, ktoré môžu vykonávať aj ľudia s obmedzením na beh a rýchlu chôdzu. Pokiaľ sa zdvihnete na prstoch nôh tak, aby sa päty odlepili od podlahy aspoň na jeden centimeter a rýchlo sa pustíte nadol, tak pocítite úder, otras. Pritom prebehne to isté, čo aj pri behu a chôdzi: vďaka „klapkám“ v žilách dostane krv ďalší impulz pre vzostupný pohyb.“

Toto cvičenie autor nazval „vibrogymnastikou“. Takéto otrasy by mali byť vykonávané nie častejšie ako raz za sekundu. Po tridsiatich cvičeniach je potrebné dať si pauzu 5 – 10 sekúnd. Nesnažte sa zdvihnúť päty viac ako 1 – 2 centimetre nad podlahu. Cvičenie od toho nebude účinnejšie, ale spôsobí len zbytočnú únavu nôh.

Veľmi časté otrasy sú tiež k ničomu, pretože v medzichlopňovom priestore žíl sa nestihne nahromadiť dostatočné množstvo krvi a jej vlna nedosiahne nasledujúce „poschodie“. Autor spomína príklad s fľašou naplnenou kvapalinou, pokiaľ bude naliata iba do polovice, tak zátka sa nepodarí vyraziť, pretože hydrodynamický úder bude veľmi slabý.

Pri každom cvičení je potrebné robiť maximálne 60 otrasov. Vykonávajte ich rázne, ale nie tak dramaticky, aby boli bolestivé. Otrasy by mali byť také, aké príroda vytvorila pri behu. Pritom vibrogymnastika nepredstavuje žiadne riziko pre chrbticu, čo potvrdzujú aj desiatky rokov praxe.

Počas dňa sa odporúča opakovať cvičenie 3 – 5 krát za jednu minútu. Vibrogymnastika je vhodná pre ľudí so sedavou prácou, aj s prácou v stoji. Ťažoba v hlave, ktorá vzniká z prílivu krvi v dôsledku dlhej a namáhavej duševnej práce, prechádza vďaka vibrogymnastike. Vysvetľuje sa to tým, že zotrvačné sily intenzívne poháňajú krv v žilách od hlavy do srdca.

Únava prechádza po minúte cvičenia vibrogymnastiky pri výstupe do kopca. Tieto minútové cvičenia sa odporúča robiť každých 150 – 200 metrov výstupu. Veľmi efektívne sú tieto cvičenia pri dlhých peších pochodoch.

Vibrogymnastiku je možné priradiť k liečebným druhom terapeutických cvičení. Pokiaľ sa toto cvičenie vykonáva pravidelne, tak chlopne v žilách prestanú byť „tiché“. Otrasy organizmu stimulujú dôraznejšie pulzovanie krvi v žilách, eliminujú hromadenie toxínov a krvné zrazeniny v okolí chlopní v žilách. Otrasy organizmu sú efektívna pomoc pri

prevencii a liečbe rôznych ochorení vnútorných orgánov, prostriedok na prevenciu trombózy a dokonca aj infarktu.

Preložil: OZ Biosféra www.biosferaklub.info