

Введение в новую парадигму здравоохранения. Здоровье и фитнес

КУПИТИ

В книге подводятся итоги 50-летней работы автора по проблеме здоровья человека. Автору в жизни повезло: после окончания ВМА им. С.М. Кирова (1959) он 20 лет работал с самыми здоровыми людьми СССР — подводниками и водолазами, а впоследствии — со спортсменами. По проблеме здоровья защитил две диссертации - кандидатскую и докторскую. Впервые решил проблему «измерения» и управления здоровьем. Основатель новой медицинской специальности в Украине «врач-санолог» (врач по здоровью).

В книге доказывается необходимость смены стратегии здравоохранения в связи с резким увеличением стоимости лечебно-диагностического процесса при одновременной недостаточности его эффективности. В качестве альтернативы предлагается развивать термодинамическую концепцию здоровья. Альтернативой существующей стратегии здравоохранения в виде борьбы с патологией является противодействие энтропии. Организационная форма противодействия энтропии — управление здоровьем, т.е. мероприятия, цель которых поддержание аэробного энергopotенциала биосистемы в границах «безопасной» зоны здоровья (система управления здоровьем).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
1. Что происходит с современным человеком?	13
2. В чём ошибка в стратегии медицины	20
2.1. Почему одержала победу аллопатическая медицина	25
2.2. Финансирование здравоохранения и продолжительность жизни	26
3. Истоки и история развития учения о здоровье	29
3.1. Истоки развития учения о здоровье	29
3.2. Учение о здоровье и новая парадигма здравоохранения	40
4. Индивидуальное здоровье: сущность и феноменология	46
4.1. Здоровье и болезнь	46
4.2. Сущность здоровья	51
4.3. Биополе как основа самоорганизации биосистемы	54
4.4. Переходные состояния	56
4.5. Методологические основы учения о здоровье	58
4.6. Основные задачи учения о здоровье	61
4.7. О «безопасном» уровне здоровья человека	62
4.8. Механизмы формирования факторов риска ИБС при выходе индивида из «безопасной» зоны здоровья	72
5. Диагностика индивидуального здоровья	78
5.1. Классификация диагностических моделей	78
5.2. Донозологическая диагностика	79
5.3. Диагностика здоровья по прямым показателям	81
5.4. Определение биологического возраста	82
5.5. Диагностика здоровья по резервам биоэнергетики	83
6. Уровень здоровья и распространённость факторов риска ИБС	86
6.1. Методика и объём исследований	89
6.2. Распространённость факторов риска ИБС	91
6.3. Уровень физического здоровья мужчин 30-59 лет и его изменения с возрастом	92
6.4. Физическая работоспособность и аэробная способность мужчин с разным уровнем физического здоровья	96
6.5. Взаимосвязь уровня физического здоровья с основными факторами риска развития ИБС	101

7	Динамика уровня физического здоровья и выраженности факторов риска развития ИБС под воздействием профилактических программ	108
7.1.	Характеристика комплексных программ	108
7.2.	Динамика уровня физического здоровья и физической работоспособности под воздействием оздоровительных мероприятий	111
8.	Физическое развитие детей и подростков как показатель здоровья	122
8.1.	Общие положения	122
8.2.	Энергетическое правило скелетных мышц И. А. Аршавского	128
8.3.	Динамика функционального резерва биоэнергетики в онтогенезе	129
8.4.	Экспресс-оценка уровня физического развития детей и подростков по показателям биоэнергетики	134
9.	Прогнозирование здоровья	140
9.1.	Основы прогнозирования	140
9.2.	Проблема верификации прогноза	144
9.3.	Критерии прогноза	145
10.	Уровень соматического здоровья и старение	157
11.	Духовные аспекты здоровья	160
12.	Методы повышения уровня здоровья	163
12.1.	Физическая оздоровительная тренировка	163
12.1.1.	Показания и противопоказания	163
12.1.2.	Принципы, методы и средства оздоровительной физической тренировки	165
12.1.3.	Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке	166
12.1.4.	Дозировка интенсивности допустимой нагрузки по уровню соматического здоровья индивида	169
12.1.5.	Объем и кратность оздоровительной физической тренировки	170
12.1.6.	Контроль адекватности и эффективности оздоровительной тренировки	172
12.1.7.	Особенности оздоровительной тренировки женщин	174
12.1.8.	Возрастные закономерности динамики двигательной функции	176

12.2. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений	186
12.2.1. Роль физической активности в развитии перекрестной адаптации.....	187
12.2.2. Физические упражнения и функциональные резервы организма.....	188
12.2.3. Физические упражнения и система иммунитета	192
12.2.4. Физические упражнения как средство закаливания	194
12.2.5. Роль двигательной активности в коррекции липидного обмена.....	195
12.2.6. Физические упражнения, митохондрии и старение..	196
13. Теория и практика здорового питания	201
13.1. Теории питания	201
13.2. Альтернативное питание.....	203
12.3. Осознанное питание	207
13.4. Биологически активные пищевые добавки.....	211
13.5. О «читске организма»	218
14. Проблемы коррекции избыточной массы тела	219
14.1. Наиболее распространённые ошибки	220
14.2. Метод коррекции массы тела «Метаболик баланс»	225
14.3. Структурированная вода в коррекции массы тела	227
14.4. Режим питания и масса тела	230
15. Гипоксическая тренировка	239
15.1. Общие положения.....	239
15.2. Гипобарическая гипоксия в медицинской практике	241
15.3. Преимущества нормобарической гипоксии.....	243
15.4. Показания и противопоказания к использованию ИГТ.....	245
15.5. О методике волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) по Бутейко	246
15.6. Дыхательные тренажеры	248
16. Медицина 4Р и валеология: сходство и различия	251
17. В чем ошибается профессор Акст?	258
18. Фитнес и биохакинг	269
18.1. Фитнес.....	269
18.2. Коротко о биохакинге	274
Заключение	278
Литература	281
Приложение.....	286

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- АД – артериальное давление
АНА – Американская ассоциация по проблемам сердца
АСС – Американская коллегия кардиологов
АТФ – аденозинтрифосфат
БАД – биологически активные добавки
БУЗ – «безопасный» уровень здоровья
ВЛГД – волевая ликвидация глубокого дыхания
ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения
ГП – гипоксическая смесь
ДА – двигательная активность
ДАД – диастолическое артериальное давление
ДГТ – дыхательная гипоксическая тренировка
ДП – двойное произведение
ИБС – ишемическая болезнь сердца
ИГТ – интервальная гипоксическая тренировка
ИМТ – индекс массы тела
ИРЧП – индекс развития человеческого потенциала
КЖ – качество жизни
ЛОНП – липопротеиды очень низкой плотности
ЛНП – липопротеиды низкой плотности
ЛВП – липопротеиды высокой плотности
МБК-10 – Международная классификация болезней 10-го пересмотра
МЕТ – метаболический эквивалент. 1 МЕТ = 3.5 мл O_2 /кг/мин
МП – максимальное количество повторов
МПК – максимальное потребление кислорода
ПЖ – продолжительность жизни
САД – систолическое артериальное давление
СПА = SPA – аббревиатура от лат. «Sanus per Aquam» – «здоровье с помощью воды»
ЧСС – частота сердечных сокращений
УЭП – уровень энергопотенциала
ФР – факторы риска
ЦНС – центральная нервная система
ЭКГ – электрокардиография
ХНИЗ – хронические неинфекционные заболевания
рН – шкала, по которой измеряется кислотность и щелочность в растворе

Рекомендована література



[Вода и еда. Правила здоров'я](#)

[Перейти до категорії
Здоров'я та Фітнес](#)

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ