

Дополнительные рекомендации для системы «НИКМЕН», г.Курган, РОССИЯ.

1. *Ментальный настрой на исцеление.*

- ✓ Исключить психологические факторы, вызывающие тревогу, беспокойство, переживания, страх.
- ✓ Здоровье – одна из самых главных ценностей Жизни.

2. *Применение интегральной системы «НИКМЕН» (по самочувствию)*

- ✓ 1 неделя - интегральный матрас.
- ✓ 2 неделя - интегральный валик (можно с подушками для головы и ног).
- ✓ 3 неделя - отдых на мягкой постели.
- ✓ При сидении применять интегральное сидение (особенно если есть геморрой, мочеполовые проблемы, варикоз сосудов ног) и спинку сидения (для поддержки и одновременно массажа поясничного отдела).

3. *Рекомендации в питании:*

Общие:

- ✓ Потребление калорий: 35(45)% - завтрак, 45(35)%-обед, 20% -ужин, после 18 час, только кефир и фрукты, после 21 ч. – желательно вообще не есть. Следит за весом, потреблять столько, сколько сжигает организм. Возможно отсутствие аппетита и наоборот.
- ✓ Для укрепления паравертебральных мышц корсета, снизить потребление жиров и углеводов и увеличить потребление белковой пищи – мясо, творог, рыба, сыр, орехи, гречка, горох, бобы, и другие продукты с большим содержанием белка.



- ✓ Два раза в неделю – холодец (студень). Со слов ортопеда: «Если хотите иметь здоровые суставы и позвоночник, два раза в неделю нужно, чтобы холодец стоял на столе» Природный желатин является «пищей» для суставов, для межпозвонковых дисков



- ✓ Ежедневно 1-1/2 луковицы репчатого лука.
- ✓ Ежедневно 1-2 зубчика чеснока. «народная пословица «ЛУК – от семи недуг»»



- ✓ 3 раза в неделю – овсянка, в любом виде - каша, кисель, хлопья с молоком и другие блюда.

- ✓ Лавровый лист при готовке блюд - 2-3 листа на блюдо (чистка суставов, межпозвоночных дисков позвоночника).



- ✓ Достаточное количество чистой природной воды, со скважины, с родника.

По неделе:

Желательно за 30 мин. до еды утром и вечером, для контроля патогенной флоры, против возбудителей воспаленных процессов, для повышения иммунитета:

- ✓ Грецкий орех + ложка меда – пережевывать до полного растворения во рту (мед лучше Башкирский, Сибирский, Алтайский с разнотравья или лесной).



- ✓ ИЛИ: Тыквенные семечки – 10 шт./день, пережевать до полного растворения во рту, можно с медом. Включая зеленую пленку на зерне или кожуре. Добавить в рацион блюда из тыквы – печеная тыква, каша из тыквы, тыквенный сок. Со слов уролога «горстка тыквенных семечек каждый день – не будет мочеполовых проблем»

- ✓ или: Корица + мед + стакан теплой воды (столовая ложка меда + 1/3 ч.л. корицы, утром и перед сном).





- ✓ или: Имбирь с медом, или как приправа с мясными, рыбными блюдами (противовоспалительное средство, а так же обеспечивает активный приток крови в область таза).

- ✓ или: Клюква в любом виде от размороженной ягоды, до сока, или морса. Желательно без термической обработки, клюква полезна витаминами, минералами, и как средство для здоровья мочеполовой системы.



- ✓ или: Специи и приправы к блюдам, в зависимости от переносимости и в меру.



- ✓ или: «Коньячный коктейль» - столовую ложку сладкого крепкого чая, смешать со столовой ложкой коньяка, и выпить ночью в 2-3 часа ночи, ничем не запивать (!). Сильнейшее антигельминтное средство!

Для повышения иммунитета:

- ✓ Овощи и фрукты с содержанием витамина С.
- ✓ Печень говяжья – блюдо, 2 раза в неделю.



- ✓ Возможно настойки: элеутерококка, лимонника дальневосточного (лучше производителей с Алтая или Дальнего Востока).

- ✓ Состав для укрепления сердечной деятельности: В равных долях, перемолоть: лимон, курага, грецкий орех, изюм, мед, лимон, чернослив.

ВАЖНО: Прислушаться к подсознанию, аппетиту, кушать, то, что «просит организм», но соблюдать норму и меру. Держать вес тела в норме или с запасом в 5-10%.



Рекомендации по упражнениям, гигиене, спорту:

- ✓ Утром и вечером применять контрастный душ: трижды (3 раза) чередовать обливание теплой или горячей водой, с прохладной или холодной, после душа интенсивное растирание полотенцем.



- ✓ После приема ванн, когда тело разогрето, полежать на интегральном матрасе. Важно что бы в помещении было тепло, чтобы не было переохлаждения, т.к. матрас хорошо вентилируется.

- ✓ Легкое парение в бане, с последующим обливанием прохладной водой, также после бани применить интегральный матрас, или валик, или подушки для ног и головы, но главное не переохлаждаться.



- ✓ Классическая спортивная ходьба (ни в коем случае не бег) для активной работы мышц ног и ягодиц, (особенно при геморрое, мочеполовых проблемах).



- ✓ Велотренажер, езда на велосипеде (особенно при геморрое, мочеполовых проблемах).

- ✓ Как пройдет острая боль, утром делать упражнения по укреплению паравертебральных мышц мышечного корсета. После сна, лежа в постели, согнуть ноги в коленях, и делать попеременно повороты вправо и влево 10-15 раз.



Подробнее: Джатхара паривартанасана – скручивание позвоночника из положения, лежа – обязательно должна входить в ваш йога-арсенал по нескольким причинам. Одна из них состоит в том, что эту позу можно выполнять практически в любом состоянии, она не требует ни особой

гибкости, ни силы, ни баланса. В то же время она обеспечивает приток свежей крови и массаж для органов брюшной полости и потому полезна, в том числе при любых интоксикациях.

Увеличивая подвижность позвоночника, и удлиняя его, эта поза также растягивает бедра, грудную клетку, плечи и верхнюю часть спины. С точки зрения энергетики скручивания, лежа - поза одновременно и расслабляющая, и восстанавливающая. Скручивание, лежа – это контрпоза для Позы Моста (Сету Бандхасана) и Позы Колеса (Урдхва Дханурасана).

Скручивания лежа. Как выполнять.

Лягте на спину так, как вам удобно. Подтяните колени к груди и протяните руки в стороны, как бы образуя большую Т, ладони направлены в потолок. Это базовое положение Джатхара паривартанасана.

Вдохните, притягивая копчик к земле. На выдохе опустите оба колена направо, а голову поверните влево, старайтесь смотреть как можно дальше влево.

Держите колени и стопы вместе, следите, чтобы плечи оставались прижатыми к коврику.

Удерживайте позу в течение 5-10 вдохов, затем на вдохе поднимите колени вверх, на выдохе опустите их налево, а голову и взгляд направьте вправо.

Вдохните, чтобы вернуться в исходную позицию. Обхватите ноги и мягко покачайтесь из стороны в сторону, чтобы расслабить нижнюю часть спины, затем положите ноги на коврик.



Мягкое скручивание позвоночника.

После наклона вперед, лягте на спину.

Руки и ноги слегка расставлены в стороны.

С вдохом поднимите правое колено перпендикулярно полу и положите его слева от себя на пол.

В это же время поверните голову вправо, отведя туда же правую руку.

Левая рука на правом колене.

Полежите так в течение 5 полных дыханий, затем вернитесь в исходное положение, и повторите все в другую сторону.

Внимание(!), выполнять только при отсутствии острых болей, с болью делать нежелательно, даже нельзя. Боль, это сигнал организма для ограничения движений.

После 3-6 месяцев применения системы «НИКМЕН»:

Обратить внимание на артериальное давление. Если будет отсутствовать динамика нормализации давления, необходимо искать причины и способы восстановления при этом.

- ✓ Можно рассмотреть чистку сосудов настойкой чеснока.
- ✓ Применить настой цветов красного клевера +1/4 аспирина или препарата разжижающего кровь (кардиомагнил и т.п.).





- ✓ Тренировка сосудов умеренным алкоголем. (при отсутствии давления, на ночь 50 гр. хорошего коньяка или 100 гр. хорошего настоящего (!) вина), но при этом надо 100 раз взвесить данный вопрос и метод (!))
- ✓ Посоветоваться с соответствующими специалистами.

ВНИМАНИЕ(!), советы требуют анализа применимости, переносимости, возможно совета со специалистами по здоровью, как традиционными, так и нетрадиционными. Главное учесть собственное мнение, собственный внутренний голос, интуицию. Важно знать, что восстановительный синтез требует времени, стоит во всем придерживаться меры и разумности, замечать пользу приемов восстановления, обеспечить закрепление и приумножение положительных результатов. Комплексный подход, позволит быстрее добиться результатов при восстановлении, и сократить время реабилитации. Благодарен Вам, что Вы используете систему «НИКМЕН», всегда рад помочь в вопросах здоровья – советом и делом. С Уважением к Вам!

***Ник Мен, «НИКМЕН»,
г.Курган, РОССИЯ.
www.nikmenltd.narod.ru***

