

Международная академия биофизики безопасности жизни

человека А.Л. Чижевского

Казахский национальный университет имени аль-Фараби

Кафедра биофизики и биомедицины

**БИОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ГИДРОПЛАЗМЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ**

УТВЕРЖДАЮ

Президент академии

профессор В.М. Инюшин



Алматы, 2018

I. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ГИДРОПЛАЗМЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК

Гидроплазма является водным продуктом плазменной природы. Такой продукт впервые был синтезирован на кафедре биофизики КазНУ имени аль-Фараби в 2003 году. Гидроплазма не является допингом, потому что она не содержит химических и биохимических активных веществ и образуется из свободных частиц электронов, протонов воды, а также частиц физического вещественного вакуума, который образуют плазменные кластеры. Гидроплазма входит в состав так называемой биогенной воды или внутриклеточной воды, частично межклеточной воды, которая циркулирует в нашем организме и поддерживает стабильность статуса обменных процессов и регуляторов, которые распространяются в виде электромагнитных импульсов по водной среде. Наш организм более 70 % состоит из водной среды. Но эта водная среда имеет много особенностей, так как у неё каждая фаза содержит небольшие концентрации гидроплазмы, то есть плазменные кластеры структуры, состоящие из многих комплексов плазменных частиц, которые и создают биологическую ценность воды от которой зависит прежде всего жизнеспособность организма и работоспособность мембран. Из которых состоит вся наша центральная периферическая нервная система, а также весь мышечный аппарат как поперечные полосатые мышцы так и гладкая мускулатура, а также носители энергии крови в виде эритроцитов. Мембраны, которые насыщены гидроплазмой. В центре Биофизической экологии, академии и лабораториях кафедры были разработаны способы получения небольших количеств гидроплазмы, которую можно использовать для укрепления клеточных мембран, для замены даже целых комплексов водных структур которые входят в состав мембран при различных видах тренировок. Именно при тренировках часто происходит разрушение водных структур. Возникают такие явления, как миозит мышечный, усталость, а также могут проявляться вялотекущие болезненные очаги. Такие симптомы осложняют спортивные тренировки, снижают их эффективность и могут способствовать уменьшению жизнеспособности биологических структур (мышцы, нервы и т.д.). Такие явления обусловлены плохой проводимостью нервных импульсов по нервным волокнам. Одной из главных причин являются структурные дефекты в гидроплазме. Для замены дефективной гидроплазмы в организме спортсмена используется продукт изготовленный в лабораторных условиях, который восстанавливает и улучшает физиологические функции нервной и мышечной системы, которые сохраняют свойства в течении года и двух, не меняя свои характеристики. Таким образом для борьбы с усталостью, утомлением, для улучшения регуляции скорости прохождения нервных импульсов, для увеличения мышечного аппарата, то есть улучшения состояния мембран мышечного аппарата и наращивании мышечной массы физиологически полноценной, которая обладает повышенной работоспособностью, Гидроплазма может использоваться до и после других мероприятий как массаж, гипертермия, самовнушение и медитации и т.п.

II. БИОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ГИДРОПЛАЗМЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)

Имеется опыт применения биофизической реабилитации у спортсменов в период прохождения Олимпийских игр в Пекине и в Лондоне. Была создана группа тяжелоатлетов во главе с Олимпийским чемпионом И.Ильиным, а также женская команда тяжеловесов, в которой начали прием гидроплазмы по временной методике разработанной в биофизическом центре и кафедры биофизики и биомедицины. Прием гидроплазмы происходил за счет питья капель два раза в день в течение месяца. Далее закапывания в носовые нейрорецепторы по – 2-3 капли в левую и правую ноздрю утром и вечером. А также проводилась протирка мышц после тренировки в виде 2-3 капель которые наносились на поверхность кожи и растирались с помощью руки самого спортсмена в течение 3-5 минут. Это давало возможность улучшить состояние самочувствия, снять усталость после тренинга, повысить скорость регенерации и реабилитации процессов в трофических тканях как внутри мышц так и в нервной системе и повысить в целом работоспособность спортсменов при поднятии тяжести. Речь идет о тяжелой атлетике, что сказалось на результатах Олимпийских игр, все эти спортсмены взяли золотые Олимпийские медали и получили фактически звания Олимпийских чемпионов без применения допинга, благодаря использованию плазменной структуры, которая находится в биологической ценной воде. Ныне разработан более универсальный вариант для различных видов спорта, который даёт возможность улучшить эффективность тренировок, повысить спортивные результаты за счет улучшения работы мембранных структур как в центральной нервной системе так и в волоконных и перефирических узлах в проводящей системе импульсах, что создает условия для четкой психофизиологической регуляции нервного мышечного аппарата спортсмена. Длительность применения гидроплазмы не менее 2-5 месяцев до начала и в период спортивных занятий и тренировок. Возможно и более длительный срок свыше 7 месяцев, это дает возможность улучшить работоспособность нервно мышечного аппарата, быстро ликвидировать деструктивные структуры, которые образуются в процессе тренировок, особенно при больших перегрузках как мышечных так и нервных. Все это дает возможность с помощью гидроплазмы активизировать и ускорить процесс регенерации восстановления функций, причем функции восстанавливаются с увеличением физиологической активности и устойчивости работы нервно мышечного аппарата. В первый период принимается во внутрь по 3-5 капель гидроплазмы утром вечером или перед тренировкой, еще дополнительно принимается 2-3 капли в внутрь в течение дня.

Что касается женщин спортсменок, прием капель и втирание гидроплазмы в рефлексогенные зоны (подошвы, крестец, область солнечного сплетения, позвоночный столб грудной и поясничной отдел) не прекращается в критические дни.

Проводится закапывание по 1 капле в левую и правую ноздрю для активизации нейрорецепторного поля носовой полости, которая оказывает благотворное влияние на центральную нервную систему, на работу мозга в течение первых 5-7 дней. Начиная с 8-го дня количество можно увеличить в 3

с помощью гидроплазмы каждой примерно 10-15 см кожной поверхности мышц накапывается по 3-4 капли гидроплазмы, потом проводится протирка в течение 2-3 минут с помощью другой руки спортсмена. Затем проводится следующий этап. При протирке предплечья, натирания грудных мышц и натирания мышц позвоночного столба можно использовать помощь коллег спортсменов которые участвуют в процессе тренировки. Аналогичный процесс идет и на нижних конечностях. Начинать с голеностопного сустава до левой и правой ступни ног. Особое внимание уделить на икроножные мышцы для протирания. Такое протирание сначала проводится после тренировок, но уже через 15-20 дней включается протирание и до тренировок. То есть сначала тоже протирается, потом проводится тренировочная нагрузка по этой же схеме, и после этого также протирка. Особое внимание надо уделить коленному суставу ног, подколенной суставной сумке, которая протирается в течение 3-5 минут с помощью рук спортсменов 5-10 капель гидроплазмы использовать на каждом колене.

На 2-м этапе реабилитации уже в носовую полость закапывается по 5 капель гидроплазмы. Начинается протирка всех внешних точек ушной раковины в течение 2-3 минут по 5-7 капель. Идет процесс который дает возможность активизировать через проводящие каналы деятельность нервной системы и мышечного аппарата. Последующее увеличение количества капель до 20 используется для активации мышечного аппарата, при этом проводится протирка в течение 3 минут до и после тренировки. Опять эта процедура повторяется, но уже с большим количеством гидроплазмы и последняя еще добавляется зона подошв. Подошвы ног специально протираются с помощью гидроплазмы по 15-20 капель на тазик с небольшим количеством горячей воды ($T = +40^{\circ}\text{C} - +50^{\circ}\text{C}$), куда можно ставить ноги и тут же протирать подошвы и после начинаются тренировки. После тренировки эти процедуры опять повторяются. Длительность воздействия на подошвы не более 3 минут. Таким образом, этап длится порядка около месяца и за этот период происходит укрепление стабильности работы нервной системы, усиление мышечного аппарата, уменьшение усталости, возникновение новых возможностей, в смысле работоспособности при выполнении тренировочных физических упражнений. Таким образом гидроплазма позволяет «обновить» структуру внутриклеточных мембран и жидкой фазы крови. Она дает возможность еще раз повысить работоспособность нервной системы, избавиться от шоковых состояний которые часто мешают выполнению всяких, особенно запредельных и предельных физических нагрузок при спортивных состязаниях уже в соревновании. Более того устойчиво начинает работать центральная нервная система, то есть, вся психика, которая так важна для спортсмена при получении высоких результатов зависит от психической так сказать саморегуляции способностей и устойчивости психики. И вот гидроплазма помогает как раз осуществлять такую устойчивость наряду с другими элементами которые дают возможность получить очень устойчивый комплекс психофизической активности, который обеспечит спортсмену отличный результат на соревновании.

III ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭФФЕКТА И УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Длительность положительного эффекта может составлять после тренировок до 3-5 месяцев. Эффект будет сохраняться в течение длительного времени. И даже если спортсмены в этот момент не имеют возможность тренироваться, то все равно могут активно выступать на спортивных соревнованиях и получать достаточно высокий результат. *Так как гидроплазма не является допингом, она не имеет химических посторонних веществ и является водным продуктом, частью биологической ценной воды и состоит из плазменных частиц, то действие её сугубо биотическое и не имеет феномена зависимости от приема и т.д., что и создает дополнительную базу для спортсменов.*

Принимая гидроплазму вы не только повышаете результаты в спортивных соревнованиях, но и укрепляете свое здоровье. Почему? Потому что гидроплазма улучшает иммунный статус организма, иммунокомпетентные клетки, обогащенные гидроплазмой очень успешно работают по ликвидации как вирусных так и бактериальных инфекций, которые периодически могут формироваться в крови у спортсменов в межклеточных и внутриклеточных жидкостях, на поверхности внутриклеточных мембран. Поэтому риск потери спортивных результатов в связи с инфекционными заболеваниями типа гриппа, ангина и т.п., снижается в 2-3 раза.

Гидроплазма - всеобщий оздоровитель огромной поверхности, на которой происходит энергетический обменный процесс организма. Достаточно сказать, что общая длина мембран в живом организме у любого спортсмена составляет порядка 100 тысяч километров и если соединить эти мембраны огромной нитью то мы можем 2,5 раза по экватору обмотать земной шар. Такова гигантская поверхность на которой происходят наши биофизические, биохимические, физиологические процессы. Это всегда надо помнить и именно поэтому во время тренировок или любой физической нагрузки использовать гидроплазму. Сама гидроплазма сохраняет в водной части свои способности свойств более 2 лет. Если ее хранить в обычных комнатных условиях при температуре +20 +27 С, вдали от яркого света в полутемном шкафу в помещении, в посуде из стекла - она сохраняет свои свойства в течении длительного времени. Также можно использовать гидроплазму еще для приготовления напитков, чая, компотов которые пьют спортсмены. Добавляя флакон гидроплазмы (30мл) на 5 литров воды, настояв 24 часа в темном месте, можно использовать воду для кипячения и приготовления компота, чая и изготовления каши и т.д. Это тоже дополнительно дает ресурс для увеличения свободной энергии, которая так нужна спортсменам при достижении высоких спортивных результатов.

Составила, научный сотрудник
Усипбек Б.А

Научный руководитель
д.б.н., профессор биофизики

08.02.2018г



В.М. Инюшин