

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ НА КРУГЛОГОДИЧНОМ ПЛЯЖЕ «РА СВЕТ»®

Национальный институт здоровья, Санкт-Петербург

В условиях хронической нехватки солнечной энергии жители Северо-Запада России страдают от синдрома хронической усталости и сниженного иммунитета. Дети школьного возраста, ввиду общей незрелости иммунитета в сочетании с большими учебными нагрузками, переносят энергетический дефицит особенно тяжело.

Цель исследования – изучить влияние на здоровье детей школьного возраста разработанного профессором П.П.Горбенко устройства поддержания энергетического баланса человека «Круглогодичный пляж «РА СВЕТ»®.

Задачи исследования - оценить соматическое здоровье и психо-эмоциональное состояние детей до и после посещения пляжа.

Материал и методы исследования. Объект исследования – дети в возрасте от 7 до 15 лет (средний возраст – 12,3 года), обоих полов, допущенные педиатром для посещения летнего оздоровительного лагеря. Обследовано 353 ребенка, из них мальчиков – 171, девочек – 182.

Контролем служили показатели здоровья детей, находящихся в том же лагере, но не посещавших пляж.

В результате оздоровления на «Пляже «РА СВЕТ»® все дети приобрели красивый ровный загар разной степени. При этом ни один ребенок не получил солнечных ожогов, не было необходимости использовать солнцезащитные крема, очки и прочие средства. У детей подросткового возраста после пяти-шести посещений значительно улучшалось состояние кожи: снижалась сальность, уменьшались воспалительные и/или угревые процессы.

Оценка здоровья детей по системе «Телекард» до и после курса посещений пляжа показала в $88,2 \pm 2,2\%$ случаев нормализацию баланса вегетативной нервной системы. В основном это происходило за счет повышения тонуса парасимпатической нервной системы, что в $79 \pm 1,2\%$ случаев напрямую коррелировало с количеством посещений пляжа ($r=6$).

Частота возникновения простудных заболеваний в группе детей, посещавших пляж, составила $2,9 \pm 0,2\%$, что достоверно ниже, чем в контрольной группе – $7,1 \pm 0,2\%$, $p=0$.

Общий эмоциональный настрой детей, по данным анкетирования, был положительный. Дети с удовольствием посещали пляж и выполняли все рекомендации врачей оздоровительного центра.

В результате проведенных исследований установлено, что посещение «Пляжа «РА СВЕТ»® улучшает общие показатели здоровья, вызывает повышение иммунитета и повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Этот метод оздоровления связан с получением положительных эмоций, вследствие чего может активно применяться как у детей, так и у взрослых, желающих совместить рекреацию, оздоровление и косметические процедуры.

П.П.Горбенко, А.В. Юрченко, Е.В.Горбенко

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

«КОД ЖИЗНИ»®

Национальный институт здоровья, Санкт-Петербург

Для создания эффективной системы обеспечения человеку высокого качества жизни, здоровья и долголетия ему должна быть разработана персональная программа качества жизни и здоровья «КОД ЖИЗНИ»®.

Основой разработки персональной программы является конституционально-генетическое типирование, тестирование физического, психического здоровья и качества жизни. После определения цифрового кода («КОДА ЖИЗНИ»®) устанавливающего конституционально-генетический тип, уровня, потенциала и резервов здоровья, а также показателей, характеризующих качество жизни человека, разрабатывается **персональная программа качества жизни и здоровья «КОД ЖИЗНИ»®, включающая следующие семь технологических направлений:**

1. натуральное здоровое питание и поддержание энергетического баланса человека;
2. очищение;
3. режим физических тренировок и нагрузок;
4. рекреация;
5. режим труда и отдыха;
6. здоровая среда обитания.
7. психическое оздоровление.

Основными принципами тестирования здоровья и качества жизни являются:

-персональный подход: при обязательном выполнении стандартной технологии обследования каждому человеку подбираются необходимые методы тестирования тех или