

Wibrogimnastyka Mikulina może wydłużyć życie o wiele lat

16 stycznia 2019

Wibrogimnastyka Mikulina jest rodzajem gimnastyki składającej się z krótkich, bardzo prostych ćwiczeń powodujących wibrację ciała poprzez uderzanie pięt o podłoże. Dzięki tym ćwiczeniom, które każdy może z łatwością wykonać zalegające w przestrzeniach międzykomórkowych szkodliwe złogi, szlam, śluz są wybijane i wyciskane do układu limfatycznego a następnie wydalone. Wibrogimnastyka działa na zasadzie siły odrzutu, w podobny sposób jak ma to miejsce przy uderzeniu w dno butelki co powoduje wypchnięcie korka z szyjki.

Technikę opracował wybitny radziecki konstruktor silników lotniczych Aleksander Mikulin. Chociaż sam nie był lekarzem ale inżynierem, znakomicie wykorzystał swoją wiedzę i obserwacje by samemu sobie pomóc jak wiadomo – potrzeba jest matką wynalazków . W wieku 50 lat zachorował na ciężką niewydolność serca i układu krążenia. Lekarze dawali mu najwyżej 2-3 lata życia i to pod warunkiem, że będzie za wszelką cenę unikał ruchu, gdyż najmniejszy wysiłek zaburzał rytm serca. Ale Mikulin zwyczajnie nie przyjął tego do wiadomości, żył jeszcze ponad 40 lat – dłużej niż medycy, którzy przepowiadali mu rychłą śmierć. Zmarł wieku 92 lat będąc do końca bardzo aktywnym człowiekiem.

W swej książce „Aktywna długowieczność” Mikulin przedstawił swoje przemyślenia oparte prawach fizyki, obserwacji natury dostrzegając pewne analogie w budowie ludzkiego ciała i konstrukcji maszyn. Stworzył teorię, udowadniając na własnym przykładzie jej skuteczność. Udowodnił wibrogimnastyka i odpowiednie ćwiczenia oddechowe znacznie poprawiają kondycję, minimalizują zużycie narządów wewnętrznych i przedłużają życie.

Już w czasie pobytu w szpitalu po usłyszeniu diagnozy poddał pod wątpliwość zalecenia lekarzy by postawić na odpoczynek ograniczając ruch do minimum. Wiedział, że bez zaangażowania mięśni serce zostanie dużo bardziej obciążone, zastoje i blokady będą zwiększać stany zapalne a niewydolność będzie się pogłębiać. Jednak zdawał sobie sprawę, że przy jego kondycji nie tylko nie jest w stanie pozwolić sobie na bieganie ale nawet szybszy marsz. Wymyślił więc ćwiczenia, które pozwalają na lepsze dotlenienie, oczyszczenie i usuwanie złogów nie obciążając serca.

Pomysł podsunęła mu obserwacja osób, które zmuszone do zaprzestania aktywności ruchowej zaczynają wyraźnie słabnąć. Zaczął analizować rolę zastawek żylnych warunkujących prawidłowy przepływ krwi dzięki czemu zachodzą procesy prawidłowego dotleniania i oczyszczania ze szkodliwych metabolitów. Biorąc pod uwagę zasady działania sił grawitacji, sprężystości i odrzutu opracował zestaw ćwiczeń, które w bezpieczny sposób pomogą mu stanąć na nogi i tak powstała wibrogimnastyka. Regularne stosowanie ćwiczeń na tyle podnosi kondycję, że nawet osoby z poważną niewydolnością krążenia po kilku miesiącach mogą wskoczyć w trampki i biegać. Sam Mikulin był tego najlepszym przykładem.

Pozycja wyjściowa

Stojąc prosto, swobodnie bez obuwia na palcach unieść pięty na niedużą wysokość ok 1-2 cm nad podłogą i opaść gwałtownie na całe stopy tak by odczuć delikatny wstrząs ciała. Wstrząs ten wprawia w wibracje komórki i dostarcza bodźca do gwałtownego przepływu krwi. Jest bezpieczny dla kręgosłupa.

Ćwiczenie wykonujemy powoli, w tempie 1 wstrząs na sekundę. Powtarzamy 30 wstrząsów, 10 sekund przerwy i kolejna seria. Całe ćwiczenie z przerwą zajmuje niewiele ponad minutę. Przy poważnych schorzeniach, stanach przedzawałowych zalecane jest 3 a nawet 5 serii w ciągu dnia o różnych porach ale z

dłuższą przerwą trwającą 5-10 minut.

Osoby zdrowe wykonujące pracę siedzącą lub stojącą by zapobiec schorzeniom krążenia, żyłakom powinny zrobić sobie przynajmniej raz takie ćwiczenie w ciągu 8 godzin.

Korzyści dla zdrowia

Wibrogimnastyka przede wszystkim podnosi ogólną sprawność i kondycję fizyczną w szczególności:

- wzmacnia i uelastycznia zastawki żylne;
- poprawia krążenie krwi i pracę serca;
- dotlenia organizm;
- normalizuje ciśnienie krwi;
- usuwa szkodliwe toksyny, złoży;
- eliminuje zmęczenie;
- zapobiega żyłakom;
- chroni przed tworzeniem niebezpiecznych zakrzepów;
- podnosi ogólną sprawność i kondycję;
- poprawia funkcje mózgu, niweluje objawy ociężałości umysłowej;
- zmniejsza lub niweluje obrzęki nóg spowodowane gromadzeniem się płynów w tkankach.

Wstrząsanie ciałem jest doskonałą profilaktyką zapobiegającą chorobom układu krążenia odpowiednią dla każdego. Ćwiczenia można wykonywać również podczas biegu lub marszu. Ważne jest by stawiać całe stopy na powierzchni nie tylko przednią część i palce. Istotą terapii jest uderzenie pięty o podłoże. Ciało nasze składa się z cząsteczek, które są w ciągłym drganiu. Każdy organ ma swoją własną optymalną częstotliwość , zdrowy

organizm wibruje na częstotliwości w zakresie 62-72 MHz, przy ich zmianie pojawiają się choroby. Prawdopodobnie ćwiczenia te w pewien sposób przywracają i tu harmonię. Warto zatem spróbować.

Źródło: Sekrety-Zdrowia.org