

**ДОКЛАД 15.06.2015.**  
**ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ, ВЫСТУПЛЕНИЯ, ОТЗЫВЫ.**

**1. Вопросы и ответы.**

Вопрос:

- Вы сказали, что во время тренировки и после пьёте воду, а утром Вы не пьёте воду?

Ответ:

- Конечно, утром я выпиваю натошак стакан воды.

Вопрос:

- Вы плаваете?

Ответ:

- Да, конечно.

Вопрос:

- Сколько Вам лет?

Ответ:

- Готов согласиться с Вашей оценкой, хотя и рискую – ведь можно получить и все 75! Как потом отбиться? Шутка! Только для Вас, по секрету: 83 года.

- Не может быть!

- Вот мой паспорт.

Вопрос:

- А что Вы едите?

Ответ:

- Я ем всё!

Кроме мяса и любых изделий из него, а также кроме рыбы и любых изделий из неё. А также кроме любых изделий из пшеницы. Ну, и кроме картофеля и любых изделий из него. И ещё кроме молока и любых молочных изделий (правда, по настойчивым требованиям вкусовых рецепторов оставил изделия из овечьего молока: йогурт, твёрдый сыр и брынза «Фета», всё очень умеренно). А так – я ем всё!

Вопрос:

- Так что же остаётся в этом «всё» без мяса, рыбы, пшеничных изделий, картофеля и молочных изделий?

Ответ:

- Так всё: овощи, злаки, яйца (белки 2-3 штуки ежедневно, желтки 2 в неделю), сухие пластинки из кукурузы, риса, ржаной муки, упомянутые изделия из овечьего молока, орехи, фрукты, сухофрукты; разное молоко из злаков – рисовое, овсяное, рисово-миндальное; соки фруктовые и овощные; различные чаи – зелёный с каркаде, кашмирский, бадьянный напиток, иногда травяные, кофе, какао; в обед стакан красного сухого вина.

Вопрос:

- Ну, с мясом понятно, есть много критики, но рыбу почему не едите?

Ответ:

- Рыбу я перестал есть сравнительно недавно, начитавшись интернет-страшилок о том, что вся морская и океаническая рыба накапливает ртуть, десятилетиями сбрасываемую в моря и океаны с отходами химических производств, а прудовую рыбу для ускорения роста и набора веса кормят стимуляторами роста, гормонами и пр. У меня нет знаний и возможностей для проверки правдивости этих сообщений, поэтому я решил, что лучше дуть на холодное – охлаждённую или мороженую рыбу, чем обжечься на этой ртути и стимуляторах ☺

Вопрос:

- За что «наказана» пшеница?

Ответ:

- Американский врач Строгат в конце прошлого века в книге «Рак» показал, что главную роль в появлении раковых заболеваний играет употребление очищенной пшеницы, самая высокая смертность от рака в «пшеничных» странах – Америка, Канада, Европа. И наоборот, самая низкая – в странах Азии, где едят только рис.

Вопрос:

- А картофель почему исключён?

Ответ:

- Высокий гликемический индекс, что способствует накоплению жировых отложений.

## 2. Выступления.

### Лариса Попова.

С интересом прослушала и посмотрела выступление Александра. Впечатляет разнообразие и насыщенность утренней зарядки. Вряд ли многие смогли бы выполнить и половину из представленных упражнений. Очень впечатлена!

### Руководитель секции медицины и психологии, д-р медицины Семён Златин.

Я хочу отметить то обстоятельство, что у Александра несколько лет назад были серьёзные проблемы с позвоночником, что в значительной мере затрудняло двигательную активность и качество его жизни. Перипетии лечения своих болей в спине, многочисленные обращения к врачам и походы к различным «специалистам» от Хайфы до Иерусалима, выздоровления ему не принесли. Об этом безуспешном лечении он в свое время, два года назад, подробно рассказал на подобном заседании, а затем описал в своём очерке «Хроника пикирующего пациента».

Его сегодняшнее выступление весьма убедительно и наглядно показало, что настойчивость и упорство в борьбе с болезнью приносит свои плоды. Он разработал комплексную систему реабилитации и оздоровления своего организма, главное в которой адекватная двигательная активность. Эта система включает элементы самомассажа, различные упражнения лечебной физкультуры, ходьбу, воздействие на биологически активные точки, купание в море и т.д. Он нашел выход из казалось бы безвыходного положения - путь к своему здоровью; то, что он продемонстрировал нам сегодня и удивляет, и поражает. Довольно сложные упражнения, которые он выполнял легко и непринужденно, не всегда посильны вполне здоровому человеку.

Сегодня Александр Коган выглядит полным сил и энергии, заряженным на здоровье, как будто и не было тяжелой болезни в прошлом. Своим здоровым образом жизни, упорством и настойчивостью он подтвердил тезис известного хирурга Н. Д. Амосова: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно создавать самому».

Итак, каждому из нас есть повод еще раз задуматься: «А все ли я сделал для своего здоровья». Следует объективно оценить свое состояние, посоветоваться с врачом и приступить к делу - к борьбе за свое здоровье. И тут очень важно не переборщить. Главный принцип его восстановления – адекватные и постепенно возрастающие нагрузки. Настойчивость и целеустремленность наполнит Вашу жизнь новыми положительными эмоциями и здоровьем.

А пример этому наш коллега Александр Коган, от выступления которого мы получили огромное удовлетворение и вместе порадовались его поразительным успехам в достижении цели – восстановлении и укреплении своего здоровья, чего я искренне желаю ему и каждому из Вас. Успехов всем на этом важном пути.

В целом же, поблагодарим докладчика за содержательное изложение и пожелаем ему дальнейших успехов!

## 3. Письменные отзывы.

16 июня 2015 г., 10:55 пользователь **Лариса Блехман** <[blekh@mail.ru](mailto:blekh@mail.ru)> написал:

Уважаемый Александр!

Вчера из-за устроенного "базара" вместо нормального обсуждения мне не удалось высказать моё мнение по Вашему сообщению.

Во-первых, я очень признательна за интересную и живую манеру изложения.

У Вас, на мой взгляд, очень сложная и объёмная "зарядка", занимающая много времени (какова продолжительность, я не поняла, но думаю - по количеству и разнообразию движений - не меньше часа). Это доступно в нашем возрасте только очень подготовленным и тренированным людям, не имеющим серьёзных заболеваний (сахарный диабет, болезни сердца, гипертония, серьёзные болезни суставов, онкология и т.д.).

Но в Вашем случае я могу только выразить своё восхищение Вашей тщательностью, настойчивостью, упорством в достижении цели и, конечно, умением владеть своим телом.

Желаю Вам здоровья и дальнейших успехов!

Завидую Вам белой завистью.

С уважением - Лариса Блехман.

16.06.2015, 14:50

Спасибо, уважаемая Лариса!

Очень тронут Вашим тёплым отзывом в мой адрес.

Конечно, всякая нагрузка должна соответствовать возможностям организма, а при заболеваниях - нагрузка только под контролем врача.

Очень жаль, что из-за сбоя с экранной демонстрацией не удалось донести до слушателей всё в полном объёме. Там расписано подробно сколько времени занимает каждое упражнение и каждый этап. А весь утренний комплекс, включая поход к морю и обратно, вместе с завершающим контрастным душем - около 1.5 часов.

В ближайшие день-два эта демонстрация будет размещена на сайте ДУХа и станет доступной, включая ряд вопросов, ответов и выступлений.

Ещё раз спасибо,  
Александр.

17.06.2015. 14:03 пользователь **Semen Zlatin** <[semen.zlatin@gmail.com](mailto:semen.zlatin@gmail.com)> написал:

Ты действительно большой молодец и для многих можешь стать примером того, как нужно творить и созидать свое здоровье и относиться к жизни. Твой пример заразителен.

Желаю тебе доброго и крепкого здоровья, удач и успехов во всех делах и начинаниях.

С искренним уважением и благодарностью за глубоко содержательное и наглядное выступление, д-р С. Златин

17.06.2015.

Спасибо, уважаемый Семён, за добрые слова в мой адрес!

Александр.