

беременных. Не рекомендуется злоупотреблять такой пищей как печень, рыбий жир, пищевыми добавками с большим количеством витамина А. Витамин В накапливается в плаценте и транспортируется к плоду чаще всего в соединениях с фосфорной кислотой. Витамин В2 (рибофлавин) накапливается в плаценте в несвязанном виде. Никотиновая кислота (витамин РР или В3) также содержится в синцитиотрофобласте ворсин хориона. Содержание в плаценте витаминов В6 (пиридоксин) и В9 (фолиевая кислота) колеблется в зависимости от сезона года (А.Н. Стрижаков, А.И. Давыдова, 2009). Сейчас всем беременным назначают фолиевую кислоту в дозе 300–400 мкг в сутки для предупреждения тягчайшего порока развития нервного ствола. Следствием дефицита фолата могут быть возникновение анемии, увеличение частоты токсикозов, отслойка плаценты, недонашивание до срока родов. Найдена связь между недостатком витамина В2 и внутриутробной гибели плода, неукротимой рвотой, снижением лактации. Дефицит витамина С – это риск раннего разрыва плодных оболочек. При избытке витамина С, врачи констатируют увеличение заболеваний почек и связанных с ними гестозов. Плацента мало проницаема для витамина Е. Потребность же составляет – 10 МЕ. Передозировка может вызвать геморрагические осложнения в органах, вследствие нарушения функции тромбоцитов. Доводя потребление витаминов А, С, Е, В1, В2 до двух и более раз увеличивается потребление и витамина Д. Этого достаточно для развития кальциноза сосудов матери в почках, кальцификация плаценты, костей лона и черепа ребенка. Поэтому отсюда склонность к повышению давления и возникновению заболевания почек у матери, нарушению плацентарного кровообращения, травматизму в родах. Потребность беременных в витамине Д – 600 МЕ в сутки. Абсолютно необязательно принимать витамин Д внутрь, в российском климате это обеспечивается 30-минутной прогулкой для выработки «своего, внутреннего» витамина Д. Таким образом, обязательно надо просчитывать дозы витаминов. Иначе стране грозит рост взрослых болезней (нервной, эндокринной, иммунной систем) у детей.

Курение во время беременности может сопровождаться увеличением частоты самопроизвольных аборт и дефектов нервной трубки. Сама плацента под действием никотина истончается, становится более округлой и развиваются нарушения кровоснабжения плацентарной ткани. Никотин и оксид углерода, цианид водорода, смола и канцерогены, содержащиеся в табачном дыме, стимулируют спазм маточных артерий, нарушают плацентарное кровообращение, из-за чего уменьшается способность гемоглобина плода доставлять кислород к растущим тканям и органам, что и является причиной задерж-

ки внутриутробного роста. Кроме этого оксид углерода легко проникает через плацентарный барьер, связывается с плодным гемоглобином и, способствует развитию внутриутробной гипоксии плода.

Таким образом, влияние на репродуктивную сферу женщин является многофакторным. Немаловажную роль здесь играют социально-бытовые, экономические, физические, природно-климатические факторы.

### ТЭНСИ-ДО КАК СИНТЕЗ ИННОВАЦИОННЫХ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ И СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Савельева И.Е.

ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава России, Иваново,  
e-mail: [angioneurology@yandex.ru](mailto:angioneurology@yandex.ru)

Тэнси-до (tensi-do) – школа самосовершенствования, имеющая всемирное признание, при внешней простоте, неуклонно приводящая заинтересованного человека в состояние гармонии и показывающая, что для человека нет пределов в умениях и познании.

Внешняя красота не столь привлекательна, если человек бездуховен и не стремится достичь гармонии во всем.

Достижение гармонии – конечная цель всех живых существ. Желание ее достижения – двигатель эволюции душ всех, кто встает на путь саморазвития.

«В любом, даже самом густом лесу можно найти дорогу», – говорил Уэда Масааки. Многие великие мастера боевых искусств, основатели всемирно известных школ восточных единоборств – сокэ и шиханы были убеждены, что абсолютно не обязательно, чтобы все дорожки и тропинки саморазвития («комити») были сведены к одному великому и единственно правильному Пути.

Конфуций говорил: «Путь всегда неизвестен». Тем не менее, философия дзюдо, кэндо, карате-до, кюдо, садо («путь чая»), кадо («путь цветка»), седо (каллиграфия) и других видов традиционных японских искусств является, в действительности, «философией пути». Люди открыли множество Путей.

Путь карате-до – это фактически «путь физического воспитания». Данный путь представляет собой путь самоосвобождения от жесткого влияния со стороны с помощью закалки и методичной физической тренировки организма. Это путь телесного просветления. Это путь, ведущий к собственному достоинству; путь, целью которого является свобода тела; это особая философия, позволяющая человеку стать сильным, позволяющая ему реализовать свои истинные намерения. Безусловно, слово «путь» («до») употребляется как в широком, так и в узком смысле. Есть множество различных

«хороших путей», применяемых в спорте для оздоровления, в качестве методов физического воспитания. Однако «хорошие пути», не уделяющие должного внимания техническому искусству («дзюцу»), не могут иметь ничего общего с карате.

Карате-до ранее относилось к военному искусству, бывшее в прошлом тайным и передававшимся по принципу «не выноси за ворота» («монгай фусюцу»), или «только одному сыну» («исси содэн»), но постепенно стало массовым [1]. Сложно говорить о том, что лучше: «индивидуальная тропа» или «коллективный путь», ведь и то, и другое ведет к своей цели.

Учитывая выше сказанное, мы представляем более широкому кругу людей школу (Путь) тэнси-до. Школу курируют врачи, доктора медицинских наук, имеющие высокую квалификацию и широкую медицинскую практику, сертифицированные по медицинской реабилитологии, неврологии, мануальной терапии, рефлексотерапии, лечебной физкультуре и спортивной медицине, обладатели черных поясов по нескольким стилям карате-до, кандидаты в мастера спорта по дзюдо и самбо, авторы запатентованных методик дыхательных гимнастик.

Обучение в школе ступенчатое. Каждая ступень осваивается индивидуально – до желаемого учеником результата. Так, на первой ступени адепты учатся управлять своим организмом и его функциями. Обучение включает ряд программ по направлению «Здоровье нации», разработанных Ассоциацией Национальной Безопасности. Так как целью школы является совершенство («тэнси» по-японски «ангел»), разработаны программы эффективного достижения красоты, гармонии тела, в рамках которых ученики Пути получают знания и практические навыки и по снижению веса (для тех, кому это необходимо) под руководством и наблюдением врачей по комплексной, современной, научно обоснованной программе; и по поддержанию своего организма в состоянии молодости практически без временных ограничений, что стало возможным благодаря глубокому исследованию нашими специалистами дыхательных практик, оздоровительных методик восточного направления, рефлексотерапии, а также отдельных элементов боевых искусств [2, 3]. При занятиях в школах и клубах тэнси-до любая занимающаяся по соответствующей программе женщина может быть уверена, в том, что будет выглядеть намного моложе своих лет. В программы оздоровления входят занятия по самореабилитации, эффективной профилактике заболеваний и травм, включающие методы мягкотканной мануальной терапии, остеопатии, рефлексотерапии, средства и эксклюзивные методики спортивной медицины и лечебной физкультуры [4], психологические и психотерапевтические техники [5].

На второй ступени ученик совершенствуется в управлении своими эмоциями и желаниями, что становится более легко достижимо для него, чем до обучения на первой ступени. В целом, обучение состоит из 5 ступеней.

Общедоступной на данный момент является лишь первая ступень обучения, согласно правилам школы, но и после прохождения данного этапа предусмотрено, что ученик может овладеть базовым уровнем всех преподаваемых дисциплин, и был в состоянии помочь себе сохранить здоровье, красоту и молодость с минимальным вмешательством других лиц или вообще без их вмешательства.

По ряду направлений нашей школы проходят обучение элитные спецподразделения России, что позитивным образом отражается на боеспособности нашей армии, в частности спецназа ФСБ, МВД и ВВ.

Как мощь боевого искусства и его духовность взаимосвязаны подобно инь и ян, запечатленным в известном восточном символе, так и каждая последующая ступень тэнси-до неуклонно приводит вставшего на Путь к всё большей гармонии тела, души и духа и гармонии человека с окружающим миром.

Система тэнси-до возникла на стыке медицинских наук, боевых искусств и психологии, что позволило ей стать наиболее эффективной и научно обоснованной системой самосовершенствования.

#### Список литературы

1. Икеда Хошу Современное каратэ древнего стиля. – Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство, 2006. – 24 с. (пер. с япон. Э. Барышев).
2. Савельева И.Е. Оценка влияния рефлексотерапии на динамику изменения содержания метаболитов оксида азота в периферической крови больных с инсультами // Рефлексотерапия. – 2006. – № 2. – С. 53–56.
3. Савельева И.Е. Применение акупунктуры в условиях боевых спецопераций: монография. – М.: Изд-во «Вестник», 2005. – 140 с.
4. Савельева И.Е. Согласованная дыхательная гимнастика: монография. – М.: ИД «Гелеос», 2007. – 120 с.
5. Савельева И.Е., Трошин В.Д. Немедикаментозные технологии восстановительной медицины // Сосудистые заболевания нервной системы (руководство для врачей). – 2-е изд., испр. и доп. – Иваново: Изд-во «Иваново», 2010. – 402 с.

### ХРОНОПУНКТУРА В ВОЕННОЙ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

Савельева И.Е.

ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава России, Иваново;  
Академия военных наук РФ, Москва,  
e-mail: [angioneurology@yandex.ru](mailto:angioneurology@yandex.ru)

Если человек и окружающий его мир находятся в гармонии, то нет причин для возникновения болезни. Так, в главе 3 «Простых вопросов» (Су Вэнь) сказано: «С древних времен признано, что существуют тесные взаимоотношения между жизнедеятельностью человека и окружающей природой... Если человек нару-