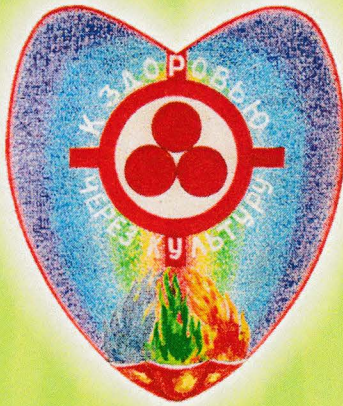


ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ



22

2015

TO HEALTH VIA CULTURE

И. Ю. Степаненко

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ В СВЕТЕ УЧЕНИЯ СКУМИНА О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ

(из работы на соискание учёной степени магистра Культуры Здоровья)

Профессору Виктору Андреевичу СКУМИНУ за великое терпение и возможность постигать Основы жизни, Людмиле Анатольевне БОБИНОЙ за моральную поддержку и личный пример Служения Свету, Валентине Николаевне КОЛЕСНИК, Андрею Анатольевичу ХАРЧЕНКО и Наталье Леонидовне СЕРГЕЕВОЙ за содействие и помощь в материальном и техническом плане.

Здоровье — это непреходящая общечеловеческая ценность, гармония духовного, психического и физического начал в человеке, семье, обществе, природе, Космосе. Так пишет профессор В. А. Скумин — основоположник Учения о Культуре Здоровья.

В Живой Этике обосновано, что в эволюции планеты наступил поворотный, судьбоносный период, когда землянам суждено вступить во взаимодействие с тончайшими энергиями Космоса, которые соответствуют потенциальным психоэнергетическим возможностям человека. Только достаточно развитый духовный потенциал даст возможность освоить данные энергии, иначе контакт с ними будет опасен. [1, с. 14]

Учение В. А. Скумина о Культуре Здоровья открывает возможность каждому человеку постигать природную мудрость искусства духовно, психически и физи-

чески, овладевая вместе с тем конкретно-обоснованными методами оздоровления. [2, с. 10]

Учение о Культуре Здоровья является фундаментальной наукой о человеке, своего рода философией здоровья, решающей эту проблему концептуально и расставляющей вехи на пути к здоровью через культуру.

Различные нарушения здоровья, по В. А. Скумину, обусловлены факторами, которые связаны с духовным несовершенством, извращением или повреждением, с биологическим (физическим) несовершенством, извращением или повреждением. Возможно и сочетанное действие патогенных факторов. Болезнь может возникать так же и вследствие дисгармонии, духовной, психической и биологической структур организма. Любой недуг, независимо от того, какова его природа ставит заболевшего в особые жизненные обстоятельства, т.е. создаёт объективную социальную ситуацию развития всей его жизни, требующей особого уклада, стиля не только от самого заболевшего, но и от его близких.

В. А. Скумин научно обосновал, что каждый телесный недуг имеет, помимо поражения тех или иных структур организма и соответствующую психическую составляющую. Она включает в себя внутреннюю картину болезни, поведенческие реакции, невротические расстройства, характерологические отклонения. Нередко складывается так, что заболевший человек всю жизнь, всё происходящее с ним и вокруг него рассматривает как бы сквозь призму своей болезни. Случается, что когда недуг отступает и человек выздоравливает, у него остаётся невротический фантом излечённой телесной болезни, т.е. остаётся поражённым его тонкое тело и страдания не прекращаются. Поэтому требуется специальная психологическая коррекция, обучение особым приёмам самовоспита-

ния и самосовершенствования. [3, с. 13, 18, 111]

Болезни являются следствием несовершенства человеческого прошлого и настоящего. Даже при чисто физических недугах нужно искать причину их в качестве мышления. Бациллы низких мыслей являются источником множества болезней, как духовных, психических, так и телесных. Поэтому совершенствование будет и истинной профилактикой.

Заражается лишь расположенное к болезни тело. Заражение появляется, когда тело даёт вход «посланцам зла». Каждый организм предрасположен ко многим заболеваниям, но духовная крепость не даёт им развиться. Когда дух сможет правильно питаться высшими энергиями, он предохранит и тело от опасности.

Звук и цвет — это духовная трапеза человека. Их качественная характеристика влияет и на качество мышления.

Утверждение высшей связи Миров есть залог здоровья людей. Не будет здоровья, пока они не поймут, зачем несут земную тягость. Невозможно удовлетворить сознание пределами одной маленькой планеты.

Так, духовное здоровье служит главной основой здоровья тела. [4, с. 53, 50, 56-57]

Но как быть здоровым среди нездорового общества и нездоровой природы? Ведь вслед за сужением и обеднением жизненной среды, стремительным ростом численности людей, живущих в стиснутом пространстве, происходит ухудшение макро- и микросоциальных отношений. Чем более сконцентрировано живёт общество с перегруженным транспортом, быстрым темпом жизни и сложными взаимоотношениями, тем сильнее неуверенность отдельного человека из-за чувства постоянного давления, необъяснимого, неясного недовольства

жизнью, обществом, семьёй, самим собой. Это в свою очередь вызывает у человека малопредсказуемые реакции. Последствием их является агрессивность, неуравновешенность, беспокойство и ряд других патологических явлений. [5, с. 144]

Может ли человек быть здоровым среди больной природы и в больном обществе? В перспективе всё-таки сможет, — утверждает В. А. Скумин. — Нужно научиться взаимодействовать со светлыми, здоровыми силами в природе и обществе, овладеть способами преодоления нообиосоциального хаоса и его последствий. Учение о Культуре Здоровья служит полем общинного труда для всех, стремящихся к усовершенствованию, испытывающих внутреннюю потребность активного участия на началах духовности, красоты, гармонии. [6, с. 18]

Культура Здоровья — это эталон естественного поведения. Осваивая её, человек солнечно-духовный учится современно жить в современном мире. Формируя адекватный взгляд на мир и на себя в нём, он вписывается в конкретную биосоциальную среду и, исследуя её и себя в ней, совершенствуется сам и участвует в оздоровлении окружающего мира. [7, с. 19]

Мотивы вести здоровый образ жизни вытекают из различных потребностей человека, например, потребности в движении, ощущении радости бытия, сохранении здоровья, развлечении (оздоровительные игры), повышении трудоспособности, стремлении к самоутверждению, к самосовершенствованию. Мотивы к освоению культуры здоровья могут быть так же эстетическими — молодо выглядеть, иметь стройную фигуру, этически — быть здоровым, чтобы не быть обузой близким и обществу вследствие болезни. Ведь любая дисгармония вносит дисгармонию в жизнь.

Средствами воспитания культуры здоровья служат духовный и психофизический труд, психологические и физические упражнения, различные виды тренинга, овладение навыками гигиены, рационального питания, оздоровления духа, души и тела. [8, с. 40-41]

Сущность индивидуального подхода к воспитанию культуры здоровья заключается в том, что общие цели воспитания культуры здоровья конкретизируются в соответствии с состоянием духовного и психофизического здоровья индивидуумов, их возрастными, половыми и социальными личностными особенностями каждого. Это очень важно при перевоспитании, т.е. в тех случаях, когда приходится не только формировать у человека навыки культуры здоровья, но и преодолевать уже имеющиеся негативные установки. [9, с. 110]

Как относиться к жизни? Всё, происходящее с нами, всё нас окружающее можно воспринимать по-разному, утверждает В. А. Скумин, — Неудачу можно посчитать крахом, а можно — стимулом к поиску новых возможностей, к новым, более эффективным действиям. Можно постоянно сокрушаться по поводу мусора под ногами, а можно, восхитившись голубиной небой, сиянием звёзд, сделать всё, чтобы Земля стала чистой и светлой. [10, с. 128]

Актуальность темы. Данная тема имеет непреходящую актуальность. Существование многих методик по снижению веса и его коррекции, проблема массового ожирения, сахарного диабета 2-го типа, онкологических заболеваний остаётся не решённой. Различные диеты оказываются малоэффективными и приносят лишь временный результат. Вследствие заболевания у людей снижается работоспособность и продолжительность жизни.

Цель работы. На основе Учения Скумина о Культуре Здоровья разработать индивидуальную методику по

нормализации веса тела, его очищения, оздоровления и омоложения.

Основные задачи исследования:

1. Изучить сведения о продуктах питания, ароматах и цветах.

2. Сделать индивидуальные расчёты потребляемых калорий с учётом физической нагрузки и индивидуальных особенностей организма — конституции, темперамента, характера.

3. На основе полученных данных разработать методику по нормализации веса тела, его очищения, оздоровления и омоложения.

Научная новизна. Впервые в свете Учения о Культуре Здоровья комплексно изучены актуальные вопросы питания человека духовного.

Практическая значимость работы состоит в том, чтобы в условиях современного мира, не уходя от жизни, средствами духовной, психической и физической культуры здоровья воспитать новые здоровые привычки питания и навыки приготовления вкусной и здоровой пищи.

Реализация работы. Составлен и апробирован на себе рацион адекватного питания человека духовного.

Многие продукты являются хорошим источником разнообразных питательных веществ. Так, например, овощи и фрукты содержат большое количество витаминов А и С, фолиевую кислоту, клетчатку. Хлебобулочные изделия и крупы поставляют организму витамин В, железо и белок. Изделия из цельного зерна — так же хороший источник клетчатки. Молоко содержит белки, витамины группы В, витамины А и Д, кальций и фосфор. Мясо птицы и рыбы — витамины группы В, желе-

зо и цинк. Во всех продуктах питания содержатся белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

Но, ни один продукт не содержит питательные вещества в необходимом для организма количестве. В молоке, например, имеется кальций, но мало железа: в мясе имеется железо, но мало кальция. Таким образом, чтобы рацион был полноценным, необходимо есть разнообразную пищу. Один из способов обеспечить себя разнообразной и, вместе с тем, вкусной и питательной пищей — ежедневное потребление продуктов всех основных 5-ти групп:

1) овощи, 2) фрукты, 3) хлебо-булочные и макаронные изделия, крупы, 4) молочные продукты, 5) мясо, птица, рыба, яйца, орехи, горох и различные бобовые. [11, с. 30-31]

Порции устанавливаются индивидуально.

В древние времена отец медицины Гиппократ говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством.

Любую пищу, особенно растительную, нужно подготовить к употреблению. Например, зелень нужно аккуратно освободить от упаковок, помыть под проточной водой и очистить от плесени и гнилостной микрофлоры. При этом нужно мысленно произносить мантры и молитвы Культуры здоровья, представляя, что эта пища через некоторое время станет частью организма, что она принесёт здоровье. То же касается ботвы, овощей и фруктов, которые содержат много полезной клетчатки. Так приготовление пищи может быть священнодействием, как говорил В. А. Скумин.

Питание является мощным эмоциональным фактором. Причиной повышенного аппетита может являться расстройство или отчаяние. Да и старые привычки, так

называемые доминанты, здесь играют немаловажную роль. Так, если человеку просто не хватает жизненного опыта, то здесь может помочь методика психотренинга, разработанная В. А. Скуминым. Во время медитации нужно думать о хороших человеческих качествах, которые имеются в данный момент. Например: «У меня есть хорошие качества, такие как совесть, обязательность, непредвзятость. А остальные хорошие качества, такие, как скромность, мужество, аккуратность, деликатность, терпение и другие я приобрету со временем». И дальше во время психотренинга можно самопрограммировать свой характер, то есть те качества, которые хотелось бы приобрести.

Если же проблема в доминантах, глубоко укоренившихся старых неправильных привычках, то дело обстоит сложнее и здесь одним психотренингом не обойтись. Нужен такой тренинг, что называется, комплексный, всесторонний, чтобы выработались новые, правильные, здоровые привычки питания, труда и отдыха.

Итак, для начала оздоровления нужно определить тип своей конституции, темперамент, характер. Таким образом, если есть склонность к инертности и к полноте, то кроме питания, необходимы физические нагрузки. Ведь темпы современной жизни неумолимы к тем, кто ленив.

Так, биоэнергетическая гимнастика — вьяям, разработанная В. А. Скуминым, не только поможет упорядочить психическую энергию каналов иды, пингалы и шушуны, но она будет полезна для очистки суставов и улучшения кровообращения. Так же для участников Движения «К Здоровью через Культуру» В. А. Скуминым разработаны специальные ноопсихофизические комплексы, которые дают возможность почерпнуть оз-

дорование из Даруемых энергий, творчески развивая в себе навыки, позволяющие достойно участвовать в сложнейших процессах духовного совершенствования жизни. [12, с. 7]

Так жизнь в течение каждого дня приобретёт осмысленность и нужный ритм. И тогда всё происходящее дома, на работе и в обществе будет осознанным, и можно будет контролировать свои поступки, правильно анализировать их и вырабатывать в себе новые желаемые качества.

Растирания тела в сочетании с массажем и водными процедурами так же являются оздоравливающими и омолаживающими. Если кожу систематически растирать и делать разнообразные физические движения, чтобы были задействованы все группы мышц, то кровообращение и капиллярная сеть восстанавливаются. А, стало быть, восстанавливаются и ткани. Поскольку с возрастом у человека обмен веществ замедляется, то, значит, физические нагрузки нужно не уменьшать, как это обычно делается, а увеличивать. Но делать это нужно постепенно.

Дыхание задаёт тон мышлению и духовной сущности, эмоциональной обогащённости человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции — в общем, всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим нас миром.

Профессор В. А. Скумин разработал специальное дыхание ТУММО. Оно связывает с энергопоток культуры Здоровья и способствует объединению сознания с ним. Это дыхание может служить пранаямой, при помощи которой можно регулировать потребность в пище. На одной из своих лекций В. А. Скумин говорил, что в

будущем лёгкие человека будут служить ему органами пищеварения, а кожа заменит функцию почек. Таким образом, питание при помощи дыхания осуществляется не только через лёгкие, но и через кожу.

Вспомогательным лечебным средством для восстановления душевной гармонии могут послужить ароматы эфирных масел растений.

Одухотворённые эфирные масла, а так же ароматические палочки — стики, являются одним из средств Культуры Здоровья. Они привлекают из пространства целебные эманации и, как говорит В. А. Скумин, служат катализатором психической энергии, питают эфирное тело.

Эфирные масла лаванды и розы оказывают освежающее, расслабляющее, укрепляющее, антистрессовое, гармонизирующее действия.

При ослабленном состоянии организма и головной боли эфирные масла мяты, пихты, сосны, полыни, лимона, шалфея, эвкалипта оказывают очищающее, дезинфицирующее и бактерицидное действие.

Что касается значения цветов в духовном плане, то В. А. Скуминым разработана для участников Движения «К Здоровью через Культуру» ПДО — практика духовного осветления. Она заключается в медитации на цвета радуги. Цвета питают ауру человека, и чтобы она могла принимать все лучи солнечного спектра, она должна быть радужной. Практика духовного осветления способствует объединению сознаний и приобщению к энергопотокку Культуры Здоровья.

Формулы самовнушения:

Рубиново-красный — я наполняюсь жизненной силой.

Сердоликово-оранжевый — я раскрепощаюсь.

Золотисто-жёлтый — я наполняюсь радостью осознания новых возможностей.

Изумрудно-зелёный — я привожу себя в равновесие, наполняюсь спокойствием и торжественностью.

Нежно-голубой — сила познания приводит меня к гармонии.

Искристо-синий — Истина даёт мне силу.

Блистающе-фиолетовый — я самодостаточна.

Серебристо-белый — мы все едины. [13, с. 314-347]

Этим цветам соответствуют и звуки музыкальной гаммы. Полезно слушать и исполнять гимны-молитвы Культуры здоровья, которые создал В. А. Скумин. Это гимны «Сердце», «К Здоровью через Культуру», «Урусвати», «Шамбала», «Мория», «Ур», «Агни», «Солнце». Эти гимны так же соответствуют семи цветам радуги. Они приобщают к жизни Космоса.

Персональное исполнение гимнов очищает, просветляет микрокосмос сознания индивидуальности, гармонизирует, оздоравливает среду непосредственного обитания. [14, с. 8]

Заключение

Состояние здоровья являет перевес над вечным. Так сказано в Учении. [15, с. 13]

Что может быть важнее здоровья каждого человека, общества, здоровья организма планеты как космической структуры? Оздоровление через культуру — процесс эволюционный, предполагающий последовательное осветление, одухотворение микрокосмоса сознания, устремляющего всё естество к гармонии с сознанием Макрокосмоса. [16, с. 21]

В статье «Здоровье» Николай Рерих указывал: физи-

ческие движения на воздухе полезны. Но оздоровление требует от нас более заботливого отношения, чем грубое урегулирование желудка или примитивный однобокий спорт. Мы заботимся, конечно, о том, чтобы тело было здоровым, отвечая требованиям истинной культуры. Для здоровья нужны жизнеохранители, жизнедатели и осознание значения психической энергии. Чтоб её понимать и применять, осознать нужно пути овладения ею через проведение принципов высокой культуры в жизнь. [17, с. 23]

Предназначение человека духовного состоит в утончении, расширении, совершенствовании своего сознания, в облагораживании, одухотворении всего, с чем оно связано. Самая великая польза, которую мы можем принести, указывала Е.И. Рерих, состоит в том, чтобы путём расширения сознания, улучшения, обогащения своего мышления и очищения сердца оздоравливать всё окружающее. [18, с. 26]

Культура Здоровья — это широкое поле труда для всех, кто сознательно стремится к совершенствованию себя и всего окружающего путём взаимодействия со светлыми, творческими силами. И если решить данную задачу на уровне личностного сознания, в семьях, в обществе, то это поможет добиться победы над всеми проявлениями нообиосоциального хаоса. [19, с. 22]

Развитие Учения о Культуре Здоровья как мировоззрения и стиля жизни духовного этноса — специфическая сфера деятельности всех, кто готов принять участие в преобразовании бытия на этом прочном фундаменте. Учение В. А. Скумина, соединяя в сознании человека духовного почитание Света и реальное слияние со Светом, учит тому, как во всех сферах жизни выявить чистую радугу Изначального Света, не позволяя негодным построениям затмевать сознанию Свет. [20, с. 27]

Выводы

1. На основе Учения В. А. Скумина о Культуре Здоровья разработана индивидуальная методика по нормализации веса тела, его очищения, оздоровления и омоложения.

2. Потребность в питательных веществах и энергии изменяется с уровнем физической активности.

3. Если необходимо избавиться от лишнего веса, то следует делать это постепенно. Стабильное и планомерное уменьшение веса до одного кг, не больше, в неделю — до тех пор, пока не осуществится желаемая цель — относительно безвредно и легче осуществимо.

4. Длительный успех зависит от приобретения новых здоровых привычек питания и занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Скумин, В. А. Йога: путь самосовершенствования : Духовная, психическая, физическая культура здоровья / В. А. Скумин. — Новочебоксарск : Терос, 1994 . — 222 с.
2. Скумин, В. А. Научная основа Учения о Культуре Здоровья : учебное пособие / В. А. Скумин, Л. А. Бобина. — Чебоксары : Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012. — 48 с. : ил., цв. ил. — (Библиотека культуры здоровья. Серия : Основы Культуры Здоровья. Учение о Культуре Здоровья как мировоззрение ; ч. 1; вып. 5).
3. Скумин, В. А. Пропедевтика культуры здоровья : учебник для студентов ун-тов культуры здоровья / В. А. Скумин, Л. А. Бобина. — Новочебоксарск : Терос, 1994. — 189 с. — (Библиотека культуры здоровья. Серия : Учебная литература ; вып. 1).
4. Скумин, В. А. Йога : путь самосовершенствования. С. 53.

5. Скумин В. А., Бобина, Л. А. Пропедевтика Культуры Здоровья. С. 144.
6. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Научная основа Учения о Культуре Здоровья. С. 18.
7. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Научная основа Учения о Культуре Здоровья. С. 19.
8. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Пропедевтика Культуры Здоровья. С. 40-41.
9. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Пропедевтика Культуры Здоровья. С. 110.
10. Скумин, В. А. Йога: путь самопознания / В. А. Скумин. – Чебоксары : Кристалл, 1992. – 128 с.
11. Питание и здоровье / Перевод Ю. Б. Акимова. – Нижний Новгород, 1994. – 30-31с.
12. Скумин, В. А. О ноопсихофизических Комплексах Культуры Здоровья / В. А. Скумин // К Здоровью через Культуру. – 1999. – № 5. – С. 3-25.
13. Ваниорек Л. Ароматерапия /Линда Ваниорек, Аксель Ваниорек. – М. : Интерэксперт, 1995. – 367 с.
14. Скумин, В. А. Гимны Культуры Здоровья : учебное пособие / В. А. Скумин, Л. А. Бобина. – Чебоксары : Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2013. – 50, с. : ноты, цв. ил., портр. – (Библиотека культуры здоровья. Серия : Основы Культуры Здоровья. Учение о Культуре Здоровья как мировоззрение ; ч. 1 ; вып. 6).
15. Учение Жизни : хрестоматия. В 2 т. Т.1 / Составитель и автор предисловия В. А. Скумин. – Новочебоксарск : Терос, 1997. – 142 с. (Библиотека культуры здоровья. Серия : Классическое наследие ; вып. 3).
16. Скумин, В. А. Культура и здоровье – определение и синтез понятий : учебное пособие / В. А. Скумин, Л. А. Бобина. – Чебоксары : Международное общественное Движение «К Здоровью

через Культуру», 2012. — 40 с. : цв. ил. — (Библиотека культуры здоровья. Серия : Основы Культуры Здоровья. Учение о Культуре Здоровья как мировоззрение ; ч. 1 ; вып. 1).

17. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Культура и здоровье — определение и синтез понятий. С. 23.

18. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Культура и здоровье — определение и синтез понятий. С. 26.

19. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Концепция Учения о Культуре Здоровья. С. 22.

20. Скумин, В. А., Бобина, Л. А. Культура и Здоровье — определение и синтез понятий. С. 27.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАБЛИЦА РЕКОМЕНДУЕМОГО ВЕСА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Рост в см.	Вес в кг. От 19 до 34 лет		Вес в кг. От 35 лет и старше.	
	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
152,4 см	44,1 кг	— 58,2 кг	49,1 кг	— 62,7 кг
154,9 см	45,9 кг	— 60,0 кг	50,5 кг	— 65,0 кг
157,5 см	47,3 кг	— 62,3 кг	52,3 кг	— 67,3 кг
160,0 см	48,6 кг	— 64,1 кг	54,1 кг	— 69,1 кг
162,6 см	50,5 кг	— 66,4 кг	55,5 кг	— 71,4 кг
165,1 см	51,8 кг	— 68,2 кг	57,3 кг	— 75,9 кг
167,6 см	53,6 кг	— 70,5 кг	59,1 кг	— 75,9 кг
170,2 см	55,0 кг	— 72,7 кг	60,9 кг	— 78,2 кг
172,7 см	56,8 кг	— 74,5 кг	62,7 кг	— 80,9 кг
175,3 см	58,6 кг	— 76,8 кг	64,5 кг	— 83,2 кг
177,8 см	60,0 кг	— 79,1 кг	66,4 кг	— 85,5 кг
180,3 см	61,8 кг	— 81,4 кг	68,6 кг	— 88,2 кг
182,9 см	63,6 кг	— 83,6 кг	70,5 кг	— 90,5 кг
185,4 см	65,6 кг	— 85,9 кг	72,3 кг	— 93,2 кг
188,0 см	67,3 кг	— 88,6 кг	74,5 кг	— 98,2 кг
190,5 см	69,1 кг	— 90,0 кг	76,4 кг	— 98,2 кг
193,0 см	70,9 кг	— 93,2 кг	78,6 кг	— 100,9 кг
195,6 см	72,7 кг	— 95,9 кг	80,5 кг	— 103,6 кг
198,1 см	74,5 кг	— 98,2 кг	82,7 кг	— 106,4 кг

НАИЛУЧШАЯ МАССА ТЕЛА ЖЕНЩИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ И РОСТОМ

Рост (см)	Возраст																															
	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59		
	Масса (кг)																															
156	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	56	56	56	57	57	57	58	58	
157	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	58	58	58	58	59	59	59	
158	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	59	59	59	60	60	60		
159	57	58	58	58	58	58	58	58	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	60	60	60	60	60	60	61	61	61	61	62	62		
160	58	59	59	59	59	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	61	61	62	62	62	62	63	63	
161	59	60	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	62	62	62	62	62	62	63	63	63	63	64	64		
162	60	61	61	61	61	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	63	63	63	63	63	64	64	64	64	64	65	65		
163	61	62	62	62	62	62	63	63	63	63	63	63	63	63	64	64	64	64	64	64	65	65	65	65	65	66	66	66	66	67	67	
164	62	62	63	63	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65	66	66	67	67	67	68	68	68	
165	63	63	64	64	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65	66	66	66	66	66	66	67	67	67	67	67	68	68	69	69	70	70	
166	64	64	65	65	65	66	66	66	66	66	67	67	67	67	67	68	68	68	69	69	69	69	69	70	70	70	71	71	71	71	72	
167	65	65	66	66	66	67	67	67	67	67	67	68	68	68	68	69	69	69	70	70	70	70	70	70	71	71	71	71	72	72	72	
168	66	66	67	67	67	68	68	68	68	68	70	70	70	70	71	71	71	71	71	71	72	72	72	72	72	73	73	73	74	74	74	
169	67	67	68	68	68	69	69	69	69	69	70	70	70	71	71	71	71	71	71	72	72	72	73	73	73	73	74	74	74	75	75	76
170	68	68	69	69	70	70	70	70	70	70	71	71	71	72	72	73	73	73	74	74	74	74	74	74	74	75	75	76	76	76	77	
171	69	69	70	70	71	71	71	71	71	72	72	72	72	73	73	74	74	74	74	75	75	75	75	75	75	76	76	77	77	77	78	
172	70	71	71	72	72	72	72	72	72	72	73	73	74	74	74	75	75	75	75	76	76	76	77	77	77	77	77	78	78	78	79	
173	71	71	72	72	73	73	73	73	73	74	74	74	75	75	75	76	76	76	77	77	77	78	78	78	78	78	79	79	79	79	80	
174	72	72	73	73	74	74	74	74	74	75	75	76	76	76	77	77	77	77	78	78	79	79	79	79	79	79	80	80	80	80	81	
175	73	73	74	74	75	75	75	75	75	76	76	77	77	77	78	78	78	79	79	80	80	80	80	80	80	81	81	81	81	81	82	
176	74	74	75	75	76	76	76	76	76	77	77	78	78	78	79	79	79	79	80	80	80	81	81	81	81	81	81	82	82	82	83	
177	75	75	76	76	77	77	77	77	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	81	82	82	82	82	82	83	83	83	83	84		
178	76	76	77	77	78	78	78	78	78	79	79	80	80	80	81	81	81	81	82	82	83	83	83	83	83	84	85	85	85	85	85	
179	77	77	78	78	79	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	83	83	83	84	84	84	84	84	84	85	86	86	86	86	86	
180	78	78	79	79	80	80	80	81	81	82	83	83	83	84	84	84	84	84	85	85	85	85	85	85	86	87	87	87	87	87		

Примечание:

Таблицы взяты из книг:

1. Питание и здоровье. Перевод Акимов Ю. Б. — Нижний Новгород. 1994. (С. 44-45).
2. Трча Станислав. Искусство вести здоровый образ жизни. — М. «Медицина», 1984. (С. 125-127).