

Владимир Гетман

Здоровье для жизни

ОТ АВТОРА

Наверняка не ошибусь, если скажу, что все мы стремимся к успеху в достижении поставленных целей и хотим счастливой, наполненной радостью жизни. Так устроен человек и таким образом формируются устремления, желания, потребности, но так ли складывается наша жизнь?

Все мы разные и поэтому видим и естественно формируем этот путь каждый по-своему. Кто-то свою успешность соотносит с карьерой, ростом благосостояния, положением в обществе, некоторые видят свое счастье в увеличении своих качественных и количественных возможностей. Но мало кто понимает, а если и понимает, то, как правило, не в полной мере отдает себе отчет в том, что за все чего мы достигаем в этой жизни, приходится платить определенную цену, и самое главное что мерой этой цены является ЗДОРОВЬЕ и нередко сама ЖИЗНЬ.

Отдавая преждевременно ресурс, а в дальнейшем и резерв непреходящей ценности — здоровья, мы укорачиваем продолжительность нашей жизни, теряем ее качество и нередко

превращаем ее в сплошные мучения. Отсюда и неудовлетворенность собой, своими успехами; неправильно организованный образ и способ самой жизни и как следствие этого: раздражительность, болезни, синдром хронической усталости и даже суициды.

Да, именно здоровье является той самой монетой, которой мы платим в нашей современной жизни за преодоление трудностей, проблем, стрессов на пути к успеху, радости и счастью, и эти траты, как правило, несоизмеримы с результатом. Вроде бы и рекомендаций, как и что нужно делать, имеется достаточно много, но работают ли они в полной мере и приносят ли желаемый результат? Как правило, эффект крайне редко положительный, по одной простой причине — наш современный мир меняется быстрее чем мировоззрение и мировосприятие человека. В такой ситуации возникает справедливый вопрос — что нужно сделать для того, что бы и по жизненному пути идти смело и уверенно, и при этом не только сохранить потенциал здоровья, но и приумножить его? Ответ достаточно прост — *необходимо сформировать свое личное мировоззрение по отношению к здоровью и овладеть искусством формирования индивидуальной системы построения здоровья.*

Книга, которую Вы держите в своих руках,

дает возможность каждому человеку, желающему достигать своих целей при наименьших потерях, получить весь необходимый набор инструментов в свой жизненный несессер, для естественного увеличения продолжительности самой жизни и наполнения ее счастьем и радостью созидания.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель, материал, предлагаемый Вам, является неординарным, инновационным, но изложен он в интересной и в вполне доступной форме. Содержание работы базируется как на многолетнем профессиональном опыте автора, так и на целом ряде теоретических и практических исследований, итогом которых стало создание авторского направления в сфере здоровья человека — Антропозтика здоровья¹. Анализ результатов всех работ показал, от чего зависит как само здоровье, так и качественное наполнение жизни человека. К примеру, выяснилось то, что здоровье человека не вписывается в рамки более чем 300

¹ В. А. Гетман. *Антропозтика здоровья*. — «МЕДКНИГА», Киев. 2009.

В. А. Гетман. *Онтологии антропозтики здоровья*. — «Освіта України», Киев. — 2011.

существующих на сегодняшний день понятий здоровья. Доказано, что здоровье человека напрямую связано и естественно зависит от целостного здоровья.

Здоровье человека всегда сугубо индивидуально, оно поддерживается, формируется, сохраняется и приумножается только при наличии у человека позитивного мировоззрения, мотивации и личностной системы построения своего здоровья. Здоровье не может быть измерено секундами, минутами, часами или же сантиметрами, метрами, километрами. Единственным его количественным и качественным показателем может являться продолжительность жизни и радость ее созидательного наполнения.

Безусловно нет сомнения в том, что данная книга, не оставит равнодушным ни одного думающего человека и немаловажно то, что с помощью предлагаемого Вам материала Вы можете создать свой ХРАМ ЗДОРОВЬЯ и ДОЛГОЛЕТИЯ.

ВВЕДЕНИЕ

Не прав тот, кто продолжает пребывать в своем неведении

Сенека

Мы вместе с Вами пройдем достаточно

интересный, и что немаловажно, полезный путь познания того, чем является для нас здоровье, как его формировать, приумножать и сохранять не только для себя, своих близких и родных, но и для целостного здоровья всей Живой Природы. Почему это важно, что мы делаем не так и какие результаты в итоге мы имеем? На эти и многие другие вопросы мы и постараемся дать ответы.

Здоровье — самое большое богатство, данное человеку, но это состояние, эти энергии могут быть им скорректированы в ту или иную сторону, и в этом смысле стать союзником человека или его врагом. Вот тут-то и кроется одна из первых граней проблемы. Мы сами себя все больше втягиваем в водоворот искусственного мира. Неестественный темп и ритм современной жизни не дают возможности человеку остановиться и задуматься, — как сбалансировать и правильно организовать свою жизнь? Результат не замедлил сказаться: стрессы, синдром хронической усталости (СХУ), синдром лишения отпуска (С/10 — в США отнесен к болезням цивилизации), раздражительность, жестокость, неконтролируемость своих эмоций и действий, и многое другое, все то, что ведет человечество к потере главного богатства — здоровья.

Большое количество трактатов, рукописей и исследований посвящено вопросам здоровья. Во

всем мире работаюттысячи научно-исследовательских институтов над проблемами здоровья, десятки и сотни государственных и международных программ направлены на решение проблем здоровья и долголетия человека. Решен ли вопрос? И если даже есть пути его решения, то ценой чего они достигнуты? Ответ прост — ценой самого здоровья, как человека, так и Природы. Возможно ли говорить, в принципе, о здоровье как такового только самого человека, не рассматривая данную проблему в более широком аспекте? Можно ли получить позитивные результаты и, даже какие-либо положительные ответы на стоящие вопросы, не приблизившись к познанию Законов Мироздания, Любви, Веры и Созидания? Это вторая грань проблемы, требующая ответа на стоящие вопросы, ведь на самом деле *здоровье есть неотъемлемая часть категории целостной жизни всего живого, и оно является структурной составляющей окружающей нас Природы.* Основной закон известного во всем мире ученого В.И. Вернадского, именно это и подтверждает — Природа целостная система: все связано со всем. Все очень просто в этом аспекте. Во-первых, Природа во всем своем многообразии — венец творения Высшего Разума Творца, а человек, являясь частью этой Природы, сам себя водрузил на

высшую ступень ее Олимпа. Периодически, в разные эпохи, по-разному, он идентифицировал себя не с кем-нибудь, а с самим Господом Богом, естественно присваивая, тем самым себе его права. Результат, как накопительный продукт жизнедеятельности человека, не замедлил сказаться и в первую очередь на самом здоровье. Во-вторых, жизнь и здоровье нашей планеты Земля, всей ее Живой Природы зависят от того, осознаем ли мы все то негативное, что совершили за последние 150–200 лете благодатными дарами Высшего Разума Создателя и какие выводы мы способны сделать. Как писал Оскар Уайльд, «люди всегда разрушают то, что любят сильнее всего».

Мы вполне можем многое изменить не только для самих себя, но и для всего мира, который нас окружает. Именно для этого мы вместе с Вами окунемся в интересный мир познания и получим ответы на неизмеримо важные вопросы — о здоровье и счастливом долголетии.

ГЛАВА I. ЗДОРОВЬЕ КАК ТАКОВОЕ

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

Геродот

*...не ошибается лишь тот, кто ничего не делает...
ошибки того, кто делает что-либо впервые, —
почетны, хотя бы потому, что они становятся
удачной почвой для последующих...*

Альберта Сент-Дьёрдьи

Здоровье — непреходящая ценность и главное богатство

Позвольте начать наше повествование с повторения утверждения о том, что проблема здоровья, — одна из самых главных, животрепещущих и насущных проблем современности. Да, именно так и обстоят дела в нашем современном мире, где мы говорим одно, думаем о другом, а делаем совершенно противоположное тому, что говорим и думаем. Мы умалчиваем о самом главном, мы стараемся не «будоражить лихо пока оно тихо», а на самом деле ускоренными темпами разрушаем мир, в котором мы живем и уничтожаем его основу — **ЦЕЛОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ** ². Естественно, если

² *Целостное здоровье — гармоничное сосуществование, жизнь, развитие и адаптация всего живого в биосфере в соответствии с сбалансированными законам Живой Природы.*

рушится основа, надеяться на то, что ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ³ может какие-то радужные перспективы, просто бессмысленно.

Можно ли изменить ситуацию в лучшую сторону? Ответ вполне может быть позитивным, если мы этого сами по настоящему захотим и поймем, что для решения этого вопроса нам придется много раз пройти по спирали захватывающей прошлое, настоящее и будущее.

Рассуждения о важности и ценности здоровья начались еще в древние века, наверняка одновременно с самими понятиями «жизнь» и «смерть». Считается, что существуют две основные доктрины здоровья. Первая определяется как западная, ее можно назвать рационалистичной, и она опирается на следующий сократовский тезис: *человек — познай самого себя*. Вторая — восточная, ее можно назвать эмпатичной, чувственной, она базируется на конфуцианском тезисе: *человек — сотвори себя сам*. В наше не простое время не вызывает сомнения тот факт, что многие, скорее всего, согласятся с необходимостью объединить эти две доктрины. Вместе они дают возможность открывать новые и

³ *Здоровье человека — баланс и гармония внутренних миров человека с многообразием миров его окружающих.*

малоисследованные пути изучения сил и энергий человека, его воли, эмоций, любви, целеустремленности в преобразовании образа жизни, его установок на здоровье. В этот процесс удивительно вписывается система духовных сил человека, его разум, эмоции, воля и вера. Только человек, владеющий своей волей, контролирующей свои эмоции, целеустремленный и верящий в возможности позитивного преобразования не только самого себя, но и окружающей Природы, может избавиться от многих вредных зависимостей.

Смысл человеческой жизни, его предназначение заключаются в творчестве, в созидании, в непрерывном труде и приближении к познанию законов Мироздания. Не случайно долгожители — это люди напряженного труда. Об этом свидетельствуют биографии великих личностей, которые потому такими и стали, что всю свою жизнь отдавали постоянному труду на благо Природе и человечества. Примером может служить долгая и творческая жизнь известных ученых Н. Амосова и Н.Н. Бурденко, «...тот, кто работает, всегда молод. И иногда мне кажется, что может быть, труд вырабатывает какие-нибудь особые гормоны, повышающие жизненный импульс...».

С древности считалось, что для сохранения крепкого здоровья, ни на какие чудеса не следует надеяться, необходим разумный режим жизни,

высокая культура поведения, культура самой жизни и культура веры. Еще в «таблицах здоровья», составленных в середине XI века арабским врачом Абу Ибн Бутланом, а также в «Каноне врачебной науки» Авиценны, даются одни и те же основные, непреременные условия, необходимые для сохранения здоровья. К ним относятся: свет и воздух, питание и питье, движение и покой, сон и бодрствование, обмен веществ, умеренные эмоции. В последнем пункте правил о здоровье приводятся сведения о том, как следует управлять своими эмоциями и страстями, такими как гнев, радость, печаль, досада и страх, которые в течение всей жизни буйствуют в груди и тревожат душу. В настоящее время этот аспект очень важен, и мы с Вами вправе сказать следующее: *если человек не научился управлять своими эмоциями, то эмоции будут управлять человеком. Творчество и созидание во благо, а не во вред, — это не только возможность и обязанность человека, но и феномен, пронизывающий красной нитью все сущее, все живое.*

Однако, осуществляя с помощью нашего мышления творческий процесс в его высшем значении, мы приводим в движение всю «пирамиду творческих процессов», соответствующую «информационной пирамиде» нашей биологической организации. Этот процесс может

приносить пользу всей Живой Природе⁴, но может наносить непоправимый вред, последствия которого невозможно предсказать, при этом возможна и обратная связь (по принципу действий связей в сложно организованной системе). Возвращая организму, состояние творческого поиска, как функциональной нормы, следует ожидать, что организм, как целостная система, начнет сам гармонизовать «психосоматику», избавляясь от патологии или компенсируя их.

У долгожителей Абхазии есть такое высказывание — «Если ты абсолютно здоров, тебя все должно радовать, если ты злишься на что-то, значит ты заболел».

Познание себя и сотворение себя в контексте творчества и созидания во благо, а не во вред, является нормой здорового образа и способа жизни — это стержень всей рамки здоровья, как человека, так и всей Живой Природы.

Испокон века общеупотребляемое приветствие «здравствуйте», означало ничто иное, как пожелание здоровья, «здравия желаю» — приветствие. По разным поводам мы слышим и

⁴ Живая Природа — то, что создано Высшим Разумом во всей своей сложности и многообразии, как единичное и целое Великого творения жизни со своим предназначением.

сами произносим — «будь здоров», удивляясь и давая чему-то оценку — «вот здорово». Все чаще слышны в нашем обиходе словосочетания: «здоровая семья», «здравомыслящий», «здоровый образ жизни», «здоровый способ жизни». Известный философ А. Шопенгауэр однозначно утверждал, что здоровье занимает первое место в ряду наиболее значимых ценностей и ради него следует всем поступиться. Но, как же так получилось, что все мы очутились на краю *антропологической катастрофы*? Ведь уже давно многие международные организации говорят, кричат и бьют во все колокола о *проблеме выживания человечества! Игнорирование и незнание Законов Живой Природы поставило человечество на грань экологической и антропологической катастрофы!*

Чтобы раз и навсегда защититься от стихии глупости и воинствующего невежества, бушевавшего целые столетия, человек должен своевременно овладевать знаниями законов Природы, понимать предложенные самой Природой стратегические ориентиры, авторитет которых непререкаем, для дальнейшего продвижения к духовному здоровью. Отечественный ученый Г.С.Никифоров выделяет главные аксиомы, донесенные до третьего тысячелетия лучшими умами человечества:

1. Стратегия природы есть эволюция всего сущего, всех форм жизни во времени и пространстве на пути их *бесконечного совершенствования*.

2. Человек — венец белково-нуклеиново-квантовой формы жизни — облечен особым доверием Природы: *свободой совершенствовать самого себя и все вокруг себя*.

Еще Лао Цзы (китайский мыслитель, VI в. до н. э.) утверждал что в Универсуме, где все неизменно и изменчиво, непрерывно и прерывно, едино и единично одновременно, наиболее полным выражением реальности является человек. Причем, именно человек выполняет данную ему функцию: он служит картиной мира (космоса), где присутствуют все его (космоса) элементы, все формы энергии.

Ну что же, давайте посмотрим, как живем мы с Вами. Человек проживал на Земле достаточно успешно и благополучно, в относительном балансе с Природой, до начала XX столетия. Люди приспособлялись к естественным условиям и требованиям Природы, жили почти в гармонии с ней, во всяком случае, мало что, деформируя, тем более видоизменяя — разрушая. Ритм и темп жизни соответствовали биоритмам окружающей человека Природе. Существовали некоторые болезни, их было немало, и даже были страшные эпидемии. Но,

если принять за основу то, что мы, как и все живое на земле, являемся частью целого, то можно говорить, что все сосуществовало в естественном русле протекания всех процессов и гармоничных состояний.

Начиная с XX столетия ситуация стала существенно меняться не в пользу человека и среды его обитания. Люди стали все больше изменять окружающий мир под свои потребности и желания, особенно не задумываясь о последствиях. Рассматривая глобальные результаты деяний человека, американский учёный Н.Винер писал: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя». Мы обязаны изменить себя, свой образ жизни и мышления, ведь как мы мыслим свою жизнь, так мы реально и живем. Здесь необходимо сказать о силе мысли, которая может иметь созидающую или разрушающую направленность. Мысль материальна и именно поэтому, не так давно, появился термин «ментальное здоровье». «Ментальное нездоровье» подталкивает людей к удовлетворению эгоистичных желаний. Ошибки, допущенные в процессе воспитания, приводят к разрушению и даже к уничтожению материальных или духовных ценностей. Все действия людей, целых народов и государств объяснялись, и обосновывались только

для оправдания потребительского отношения человека к Природе, исходя из эгоистически гуманных целей построения комфортности существования. Прогресс развития превратился в агрессора-разрушителя. Все это привело к нарушениям баланса и гармонии в Живой Природе, она предупреждает человечество и отвечает на его разрушительные действия своими проявлениями в виде различных катаклизмов и значительных изменений в своих циклах. Катастрофические изменения в слоях атмосферы, водных ресурсах, уничтожение плодородного слоя, все это приводит к глобальным нарушениям равновесия в существовании живых организмов, умерщвлению флоры и фауны, появлению новых, «искусственных» вирусов, болезней на генетическом уровне, порождающих патологические изменения в структуре живых организмов — СПИДа, нетипичной пневмонии, гепатитов, штаммов гриппов и еще многого другого. Как это печально не выглядит, но все это и есть наша жизнь, деяния человека и наличие их плачевного результата, который мы уже начинаем пожинать. Этот результат разрушает здоровье всей Живой Природы, в том числе и человека. Но к счастью в Природе заложен мощный механизм самовосстановления, а «человеческий организм обладает одной особенностью, которой не обладает

ни одна машина — самовосстанавливаться» утверждал Е. Кроаль. Этот факт обнадеживает и дает нам возможность, «карт бланш», а так же вселяет веру в то, что если мы сможем понять свои ошибки, то у нас еще есть шанс их исправить.

Во второй половине XX столетия Всемирная организация охраны здоровья (ВОЗ) отметила существенное повышение заболеваемости и смертности, а также возникновение новых разновидностей и видов болезней, что привело к необходимости срочного обсуждения и придания гласности данных фактов, как общемировой проблемы. Еще в далеком 1977 году ВОЗ на внеочередном международном конгрессе ставит проблему с формулировкой — «Здоровье для всех». Данная проблема обсуждается в дальнейшем вплоть до 1986 года (печальное стечение обстоятельств — Чернобыльская катастрофа), пока в городе Оттава, на очередном симпозиуме, не были даны определения понятий — здоровый способ жизни (ЗСЖ), здоровье и принята целая хартия. Понятие «здоровье» рассматривается в пяти категориях — философской, социальной, экологической, биологической и медицинской. Однако понятие «здоровье» было взято из преамбулы ВОЗ еще с 1948 года, как — *состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.*

Данное определение понятия вполне устраивало государственные институции власти, но не могло являться рабочим для большинства исследователей, ученых, да и мало что давало рядовому человеку. В связи со сложившимся положением использовались другие понятия, к примеру, — *здоровье это состояние оптимальной жизнедеятельности человека.* В настоящее время понятий и определений «здоровье» уже существует более 300, что может говорить об отсутствии точного представления о самом здоровье.

Важным аспектом в определении факторов, влияющих на состояние здоровья человека, являются следующие показатели: система охраны здоровья оказывает влияние на состояние здоровья человека всего в пределах 10 %; на наследственность отводится около 20 %; экология — в пределах 25 %; условия и способ жизни человека — более 50 %.

Эти факторы влияния рассматриваются в следующих сферах — физической, психической (мыслительной), социальной (общественной) и духовной. Но для всех сфер наиболее важным является способ жизни человека. Именно поэтому в 1995 году, в отчете ВОЗ было определено понятие здорового способа жизни (ЗСЖ) и звучало оно следующим образом—*это все то, что в человеческой деятельности связано с сохранением*

и укреплением здоровья и основными его функциями, которые являются факторами, влияющими на ЗСЖ. Представьте себе, что эти факторы обуславливают до 70–80 % причин смертности населения планеты, при этом, рост количества заболеваний напрямую связан с качеством и культурой питания, с поведением и тем состоянием, в котором находится человек.

Поведенческая структура человека так же подчинена неестественному образу современной жизни (тому же темпу, ритму), которая не соответствует природно-естественным биоритмам. Это приводит, в первую очередь, к порождению стрессовых ситуаций, находясь в которых, или же выходя из которых, человек несет в себе следовой эффект, напрямую влияющий на работу всех функциональных систем организма. К примеру, в настоящее время выявлено, что наибольшее стимулирование процессов инволюции

- угасания функций, оказывают не алкоголь, не табакокурение и даже не «легкие» наркотики, а состояние длительной депрессии. Для некоторых людей достаточно находиться в этом состоянии более двух лет, чтобы произошли необратимые процессы в состояниях функциональных систем, которые, в свою очередь, приводят к летальному исходу. Поэтому, введено новое понятие — синдром хронической усталости (СХУ). Данное

заболевание проявляется у лиц с истощением психического эшелона резервов организма и приводит не только к психоэмоциональным срывам и депрессии, но и к суицидальному синдрому. К счастью тенденции развития многих стран дополнили картину прямого влияния ЗСЖ и здорового образа жизни (ЗОЖ) не только на здоровье человека, но и на возможности изменения негативных факторов в демографической ситуации целых народов.

Если способ *и образ жизни* -определяющий фактор здоровья, то естественно, человек мыслящий и должен «накинуться» на рассмотрение этого вопроса и начинать раскручивать спираль проблем, опираясь на эту точку опоры. Вроде бы логика развития событий подсказывала единственно правильный путь. Но к сожалению, человек мыслящий, по прежнему, шел по искусственному пути своего развития, порождая тем самым, все новые и новые проблемы. Не зря говорил Гиппократ «всякий излишек противен природе».

Выход из положения есть. Он заключается в элементарном усилии человека и его подлинном желании познания возможностей как целостного, так и личностного здоровья, умении действовать осознанно, с высоким уровнем ответственности и понимания последствий своей деятельности в русле

течения жизни. И в первую очередь, эти действия должны совершаться по отношению к самому себе, тем самым они станут и катализатором, и толчком к позитивному преобразованию окружающего нас мира

- выздоровлению нашей матушки Земли, а вместе с ней и нас с вами.

Как-то известный автор индивидуальной системы построения здоровья Поль Брэгг на встрече с очень богатыми людьми, в своем вступительном слове, приблизительно сказал следующее — «...перед Вами стоит самый богатый человек нашей планеты, богаче которого нет на земле. Я обладаю самым большим богатством — здоровьем, и мое здоровье не может быть эквивалентно никаким финансовым накоплениям...»

Наверняка многим известна крылатая фраза — лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. У каждого из нас есть выбор. Думать и принимать решение — это право дано каждому. Давайте вместе будем идти по пути познания данных нам возможностей для достижения подлинно важной цели — здоровья и долголетия.

Ретроспектива здоровья

Здоровье — это не все, но все без здоровья — ничто.

Сократ

Необходимость в здоровье, его важность и даже культ здоровья можно проследить во многих культурах народов населявших нашу землю. Культуры древнего мира, такие как Трипольская, Мinoйская, и многие другие в равной степени несли в своей составляющей здоровье как одну из главных ценностей. Народы древних цивилизаций Майя, Инки, Шумеры, Ацтеки, индейцы, проживавшие на теперешней территории Америки, народы, населявшие Европейский, Азиатский, Африканские континенты, все они почитали и возносили хвалу дарованному им здоровью. Были, безусловно, и недостатки в культе здоровья и даже крайности, так в Спарте в достаточно жесткой и даже жестокой форме оставляли жизнь только тем младенцам, которые имели явные признаки здоровья. В тоже время в древнем Египте и Греции увековечивали память героям, которые благодаря крепости своего Духа, Тела и Души совершали подвиги, вошедшие в историю.

Согласитесь, для того, что бы формировать настоящее и строить какие либо планы на будущее, необходимо иметь, как минимум, представление о прошлом. Именно поэтому мы с Вами проведем небольшую экскурсию в прошлое, — на примере античной культуры, которая уже в те годы имела

достаточный арсенал средств укрепления Тела, Духа и Души. Но в начале ответим на вопрос, — почему именно античная культура? В ответе на этот вопрос открывается один очень интересный факт. В культуре древних цивилизаций историки физической культуры и здоровья не находили каких-либо намеков на четко построенные общие системы оздоровления, каковые присутствуют в настоящее время. Оказывается, в этих системах не было никакой необходимости по одной простой причине, — уровень потенциала здоровья, функциональных возможностей организма человека тех времен был достаточен для их жизнедеятельности. То есть, люди проживавших в те далекие времена, по сравнению с нами, просто-напросто были практически здоровы. В настоящее время такое положение вещей даже представить себе невозможно, поскольку у каждого человека имеется какая-то болячка и нередко она сидит в нем с самого его рождения. Именно поэтому великое множество людей вместо размеренных прогулок на оставшихся небольших оазисах нашей Живой Природы, просиживают, простаивают в очередях к врачам.

Как же поступали в случае возникновения, каких либо отклонений в состоянии здоровья в те далекие времена? История представляет нам удивительно — интересные факты. Прежде чем

обращаться к знахарям и лекарям, человек просто садился у дороги, и рассказывал проходившим вдоль него людям какая у него проблема. Люди выслушивали сидящего у дороги, неспешно обсуждали его проблему, давали разнообразные советы, какие-то рекомендации из собственного жизненного опыта, что позволяло страждущему находить свой путь к выздоровлению.

Открытость общения, желание помочь ближнему и, в конце концов, просто вовремя сказанное доброе слово — это то, что действительно лечит и помогает человеку в трудную минуту. Задумайтесь, есть ли в наше время у человека такая возможность: обратиться за помощью и получить от незнакомых Вам людей искреннюю поддержку, понимание, сострадание, и, наконец, воистину дельный и полезный совет? К сожалению, мы утратили не только эти качества, а как станет нам понятно немного позже, — много больше. Но, давайте не спеша идти шаг за шагом дальше, и тогда мы не только поймем проблему, но и определим как каждому для себя ее решить.

Именно со времен античной культуры начинают прослеживаться первичные оздоровительные системы. Философия античной гигиены строилась на непростых представлениях о взаимодействии Тела, Духа и Души, природных и космических начал в человеке. Так, к примеру,

греческая гимнастика, в отличие от соревновательной атлетики, предусматривала использование простых физических упражнений в числе средств гигиены тела (в греческой мифологии Гигея — богиня здоровья). Наряду с гигиеной тела, в древней Греции, благополучно обитала и «гигиена Души»: мир музыки, поэзии, искусства и разнообразные культурные ритуалы обеспечивали достижение катарсиса — очищения и возвышения Души. Любовь к прекрасному, вера в высокие идеалы и в себя изначально наполняли здоровым началом Душу, Дух и Тело человека, и позволяли ему возвышаться над жизненной суетой. Базовая идея античности заключалась в том, что здоровье рассматривалось как результат добродетельной, тщательно организованной, дисциплинированной жизни человека. Этот принцип был зафиксирован в V веке до н. э. в правилах школы пифагорейцев. Пифагор постулировал следующее: для всех, многих и для немногих, — беги от всякой хитрости, отсекай огнем, железом и любым орудием от тела болезнь, от души-невежество, от утробы — роскошество, от города-смуту, от семьи — ссору, беги от всего, что есть неумеренность. Также и другие античные философы и мыслители полагали, что величие Души и сила Духа, обеспечивающие добродетель, могут быть достигнуты путем самоограничений и состязаний человека с самим

собой. Так, к примеру, в диалоге «Тимей» Платон рассуждает: «Человек — нечто отличное от своего тела... Человек — это то, что пользуется своим телом. Человек — душа, тело и целое, состоящее из того и другого». «Для обеих частей, — утверждает Платон, — существует единственный путь спасения: не приводить в движение ни души без тела, ни тела без души, дабы одно и другая, помогая друг другу, приходили бы во взаимное равновесие и таким образом оставались здоровыми». Несколько иной подход к формированию здорового образа жизни был заложен в идею самоограничения человека, — аскез, как один из основных принципов стоицизма. Луций Сенека достаточно образно и точно представляет этот принцип: «Я скажу тебе, как распознать здорового: он доволен собою, доверяет себе, знает, что для блаженной жизни ничего не дают ни молитвы смертных, ни те благодеяния, которые оказывают, которых добиваются. Держите тело в строгости, чтобы оно не переставало повиноваться душе: пусть пища лишь утоляет голод, питье — жажду, пусть одежда защищает тело от холода, в жилище — от всего, ему грозящего».

Как мы можем увидеть уже из этого небольшого обзора, Дух, Духовное начало, Душа человека, по мнению мыслителей тех времен, являются первоосновой здоровья.

Вряд ли сегодня можно представить, как выглядела оздоровительная культура древних, и сказать, в какой мере возможен перенос античной практики в мир наших проблем. Ясно одно: в древней Греции сформировались основные подходы к решению проблем здоровья, которые получили продолжение вплоть до наших дней. К примеру, в богатой культуре античного мира, мы можем найти все основные компоненты современной науки валеологии — науки о здоровье. В данном аспекте интерес представляют несколько фактов, так, к примеру, Клавдий Гален (130–200 годы н. э.), намного опережая взгляды современных валеологов (на 18 столетий), уже в те годы описал так называемое «третье состояние» — некое среднее состояние человека между здоровьем и болезнью, подчеркивая необходимость использования особых средств выхода из него. Более чем, на тысячу лет опередил в своих размышлениях и выводах современных валеологов, основоположник арабской медицины, врач и мыслитель Абу Али Ибн Сина, больше известный нам как Авиценна (980-1037 годы н. э.). Он указывал та то, что основной опасностью для здоровья является малоподвижный образ жизни (современный термин — гипокинезия). Еще одна примечательная деталь, которую нам следует взять на заметку, — в текстах старых времен мы не раз

встречаем упоминания о важности образа и способа жизни человека. Авиценна уже тогда предупреждал, что применение лекарств — крайняя мера. По его мнению, неизменным средством терапии для человека должны быть двигательная активность и специально подобранное питание, а также способ его потребления. Подобную мысль утвердительно высказывали и наши современники — П. Брэгг и Г. Шелтон. Ибн Сина утверждал, что человеку, который разумно и своевременно занимается физическими упражнениями, не потребуется никакого лечения, его организм способен сам справиться с любой болезнью. Интересно то, что еще великий философ и мыслитель Сократ, в дополнение к сказанному Авиценой по этому же поводу, отмечал: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то тяжело найти врача, который знал бы лучший способ для его здоровья, нежели сам человек. Нельзя лечить тело, не лечя душу». Врач и философ Гиппократ (460–377 годы до н. э.) убедительно доказывал, что организм исцеляет Природа. Задача врача, утверждал он, уметь помочь ей. Логично, что в число основных средств оздоровления, по Гиппократу, должны быть внесены физические упражнения, диета (дословный перевод слова диета — прогулка), закаливание и массаж. Действительно, если вдуматься в вышеприведенные

высказывания, то именно Природа, во всем ее многообразии, величии и неограниченных своих возможностях, и является тем самым Великим целителем всего живого на Земле.

В дальнейшем в истории формирования и развития оздоровительной культуры наблюдаются существенные изменения, основной акцент смещается от телесного к духовному началу. В средние века, в частности, господствовала идеология, исповедовавшая превосходство Духа и умерщвление плоти. Эпоха Возрождения существенно изменила представления человека о сути самой жизни и значении в ней здоровья. Работы о сохранении здоровья Фрэнсиса Бэкона вышедшие в 1597 году, довольно просты, понятны и доступны. Основной смысл их содержания основан на таких незамысловатых рекомендациях: «чередовать бодрствование и сон, но предпочитать сон, чередовать отдых и упражнения, но чаще упражняться;...изучи свои привычки в отношении диеты, сна, занятий, одежды и тому подобного и старайся мало-помалу сокращать то, что ты сочтешь вредным...;...не оставляй без внимания ни одного происшествия с твоим телом, когда болен — обращай внимание главным образом на здоровье, когда здоров — на свою активность;...вышколенное тело, столкнувшись с не очень серьезной болезнью, обойдется без

лекарств».

Давайте, обратим наше с Вами внимание на одну немаловажную деталь — Фрэнсис Бекон фактически, кроме всего прочего, указал также на то, что человеку необходимо прислушиваться непосредственно к самому себе, к своим состояниям и учиться управлять ими. Это важный аспект, так как баланс и гармония здоровья могут регулироваться человеком за счет умений чувствовать и ощущать свои состояния и на основании этого принимать правильные решения, что может, является одним из оснований в формировании потенциала здоровья. А способен ли современный человек восстановить эту важную способность? Ответ напрашивается сам собой — скорее всего, неспособен. И тогда возникает другой вопрос — решения, принимаемые людьми, касательно своего здоровья, могут ли быть верными и приносящими пользу? Скорее всего, ответ может быть только отрицательным. Но имеется и еще одно условие формирования потенциала здоровья, это способность сохранения душевного равновесия, как необходимое условие для внутреннего баланса. И вновь мы сталкиваемся с противоречием современного мира, так как выполняем мудрые рекомендации мыслителей древности с точностью до наоборот, в первую очередь — добродетель: «...избегай зависти, затаенного гнева, тонкого и

путаного самоанализа, чрезмерных радостей и веселий, неразделенной печали...;...переживай удивление и восхищение от знакомства с новшествами: занимай ум такими блестящими и прославленными предметами, как история, предания и размышления о природе...».

Почему так важны для здоровья баланс и гармония внутренних состояний человека? Давайте пока этот вопрос, как говорят диспетчеры в авиации, «подвесим», поскольку ответ должен прийти сам собой, в нужное время и в нужном месте. Не станем торопиться и продолжим наш экскурс из прошлого в настоящее с перспективой на будущее.

Здоровью уделялось значительное внимание философами и моралистами нового времени, которые полагали, что оно является самой важной ценностью. Один из ярких представителей этого времени — Мишель Монтень утверждал: «Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели... Всякий путь, ведущий к здоровью, я не решился бы назвать ни чересчур трудным, ни слишком

дорогостоящим». Стремление к сохранению баланса душевных состояний, естественная и нередко рационально построенная двигательная активность, соблюдение постов, что от части помогало формировать баланс с внешним миром, давали возможность какое-то время обходиться без специальных знаний об оздоровительных упражнениях. Но пришло время технологической организации производства, развития военного дела, которые потребовали специальной, в том числе и психофизической, подготовки людей. Ситуация существенно изменилась в XIX веке. Тогда возникла необходимость вспомнить многое из былого, в том числе и об античных системах гимнастики. Возникла необходимость в новых конструктивных идеях. Авторами данных систем оздоровительной культуры были физиологи и педагоги, на которых оказывал существенное влияние новый вектор в развитии мышления — инженерные идеи. В связи с этим в Европе появляются оздоровительные системы — шведская и немецкая системы гимнастики, построенные на использовании специальных средств и гимнастических снарядов. При этом сохраняются и те, которые построены на естественных упражнениях и ритме танца — французская (Ж. Эбер) и швейцарская (Ж. Далькроз). Кстати говоря, от данных систем и берут свое начало современная

ритмическая гимнастика и аэробика.

Требования времени и опыт использования новых средств, впоследствии формируют технологии современного мира. Мира, который все в большей степени становится искусственным, фактически тем самым, отдаляя человека от естественного мира Живой Природы.

И снова, давайте вместе с Вами, обратим внимание на эту деталь изменения хода развития мира, всей биосферы⁵. Появляется «пружина» скручивающая, и тем самым и запускающая новые, небывалых размеров процессы уничтожения мира Живой Природы. Искусственный мир, созданный человеком, стал поглощать потенциал, предназначенный для жизни и здоровья всего живого на земле. Это было началом тупикового пути.

К началу XX века несоответствие быта людей темпам технологизированного производства становится всеобщей проблемой цивилизованных стран. Данное несоответствие было порождено искусственной составляющей жизни — неестественным темпом и ритмом жизни современного человека. Эта ситуация начинает уводить людей и целые страны все дальше от

⁵ Биосфера — область жизни.

возможности духовного развития и мироощущения себя (человека) как составляющей единицы мироздания. Потребовались новые средства переключения, позволявшие людям компенсировать вызовы формирующегося технологизированного мира. Первым среагировал на данную ситуацию датский инженер Йоган Мюллер. Он разработал комплекс простых и доступных гигиенических упражнений, проверил их эффективность и написал знаменитую книгу «Моя система». Безусловно, гимнастика Мюллера по современным меркам примитивна: полтора десятка элементарных движений, рекомендации по поводу закаливания и водных процедур, использование приемов самомассажа. Однако его книга имела всемирный успех. Оказалось, что укрепление здоровья — вполне реальное дело: отдавай ежедневно 20 минут гигиенической гимнастике — и отойдут, а возможно и вовсе пропадут болезни.

«Моя гимнастика» на какое то время оживила и помогла многим восстановить радость бытия, но временное затишье было недолгим. Оздоровительных эффектов европейских оздоровительных средств было уже недостаточно.

В 20-е годы XX столетия житель Америки Мак-Керди «зазвонил во все колокола»: конвейерное производство заводов и фабрик, и

темпы, и ритм жизни крупных городов оказались намного хуже всемирных эпидемий. Эту проблему подтвердило открытие в середине 40-х годов феномена стресса. В 1959 году вышла в свет знаменитая книга Ганса Селье «Стресс жизни». Многолетние клинические исследования Г. Селье подтвердили, что на любую длительную нагрузку, будь-то физические и психические напряжения, интоксикация или неблагоприятные климатические условия, организм реагирует одинаково. Вначале возникает реакция тревоги, за ней — фаза сопротивления и, наконец, — фаза истощения. Г. Селье считал, что существует некоторая индивидуальная мера адаптационной энергии, обеспечивающей сопротивление стрессу. Реагируя на стресс, наш организм интенсивно выделяет особые вещества — кортикостероиды, которые обеспечивают на какое-то время возможность жить человеку на пике своих возможностей. Но при этом нарушается жизненно важное биохимическое равновесие в организме человека. Г. Селье доказал — дисбаланс может быть устранен интенсивным двигательным режимом, при котором сжигаются гормональные излишки. Гипотезы Г. Селье (в особенности в его итоговой книге «Стресс без дистресса») оказались весьма продуктивными.

В XX веке жизнь людей в большинстве стран мира начинала меняться все быстрее и вызовы

жизни уже требуют от человека адекватных действий. В 60-е годы в развитых странах высокий жизненный уровень уже не гарантирует здоровья, если люди не относятся к своему Телу, Духу и Душе осознанно, разумно и бережно. Без соответствующих усилий и напряжений, направленных на сохранение здоровья, человеку уже не обойтись. Технологии начинают во всю захватывать саму жизнь человека, вызывая непроходящие состояния стресса. Но сам по себе стресс не страшен, страшны — бездуховность, безысходность, уныние, лень, страх.

Приоткрыли еще одни новые возможности и пути к сохранению здоровью бестселлеры 70-х годов — книги Гарта Гилмора «Бег ради жизни» и К. Купера «Аэробика для хорошего настроения». Массовое увлечение оздоровительным бегом (трусцой) приняло почти глобальный характер. Автором книги «Жизнь в беге» Гартом Гилмором была предложена интересная формула в виде афоризма: «Лучше пить, курить и бегать, чем не пить, не курить и не бегать». Бег оказался волшебным средством спасения от перенапряжений и малоподвижного образа жизни, помогая человеку на какое-то время выйти из сфер технологизированной жизни, заполнить километры и часы индивидуальной тренировкой, мыслительными, двигательными и

психоэмоциональными переключениями, забытыми ощущениями естественного состояния единения с Живой Природой. Бег трусцой в те годы стал распространенным рекреационным занятием для мужчин. Для женщин, благодаря усилиям американской актрисы и мастера шоу-бизнеса Джейн Фонда, таким спасением здоровья стала аэробика, которая была не только новой эмоциональной системой движений, но и становилась своего рода клубом для досуга и общения.

Маркетинг «рынка здоровья» развивался темпами, вполне сопоставимыми с технологизированными процессами, что в какой то степени взаимозависимо и в этом смысле объяснимо. Сфера оздоровительной культуры принимала и новые внешние формы. Так в 90-е годы появляются первые специализированные фитнес-центры и оздоровительные клубы. Эти структуры представляют собой уже настоящие комбинаты технологизированной деятельности: оздоровительные центры с бассейнами, саунами, компьютеризованными тренажерами, массажными кабинетами, аэрациями, кабинетами фитотерапии, спасалонами и многое другое. Таким образом, искусственный мир, созданный человеком, требовал создания новообразований для возможной компенсации всех тех бед для здоровья, которые

были привнесены самим же человеком в свою жизнь. Можно сказать и так, что для поддержания здоровья теперь уже требовалось, определенное и достойное место в самой жизнедеятельности человека. Но, к сожалению, ниша здоровья получила свое место, прежде всего, как успех точно разработанных финансовых схем и маркетинговых кампаний, в связи с чем, человек конца XX столетия здоровее, естественно, не стал.

Гигантские социально-экономические и технологические изменения целых стран и народов завели человечество в сужающийся коридор выбора. Все больше возрастают требования и их уровень, предъявляемые к деятельности человека и его здоровью. Знаний, средств и образцов сохранения здоровья в избытке, но отсутствуют соответствующие требованиям современного мира новое мировоззрение и система индивидуально построения здоровья. Проблема заключается в том, что человек из мира производственных технологий, вынужден попадать в технологии оздоровления. Таким образом, мы погружаемся в искусственный мир и все больше отдаляемся от естественно — природного начала. Мы находимся в том состоянии неестественного темпа и ритма жизнедеятельности, которые уже заставляют нас искать пути и возможности восстановления баланса сил и энергий. Но, при этом, мы все меньше думаем о

сохранении и приумножении здоровья всего живого, находящегося рядом с нами на планете Земля. Проблема, которую необходимо решать, но давайте посмотрим — в чем же суть самой проблемы здоровья.

Проблема здоровья

Важность, сложность, осторожность хитрость, подлость и обман — в жизни нашей вот дорога, как себе набить карман.

ВАГЕТ

К сожалению, приведенный выше эпиграф является ни чем иным, как искусственной формулой жизни для некоторых людей и схемой их движения к поставленной цели. Но в настоящее время возникает естественная и острая необходимость построения иного пути, и другой траектории движения, — с подлинными ценностями и высоким уровнем ответственности уже в нашем настоящем, и перед нашим будущим.

Потребность в сохранении потенциала здоровья, обусловлена целым рядом объективных ситуаций и субъективных факторов влияния современной цивилизации на саму жизнь. Мы с Вами начнем рассматривать этот непростой вопрос с проблемы, которая находится в основе самой

жизни не только человека, но и всей биосферы. Давайте просто посмотрим на противоречия, возникшие в результате действий человека как по отношению к самому себе (внутренние миры), так и к естественной внешней среде обитания (мир Живой Природы).

Человек, к сожалению, не ценит то, что имеет и в первую очередь знания и опыт, накопленные веками и целыми поколениями. Такое положение вещей сопровождает человечество на протяжении многих веков. Так, еще несколько тысячелетий тому назад, величайшее хранилище опыта и жизненных знаний человечества — Александрийская библиотека (более 700 тысяч томов) и ее содержимое были разрушены и уничтожены в 391 году. В средние века эта тенденция продолжалась в Европе, где массово уничтожались и сжигались еще оставшиеся манускрипты, рукописи, тексты дохристианского периода. Вначале в огне пылали книги, а затем и люди, которые сохраняли и несли жизненно важные для человечества и всей планеты Земля опыт и знания.

За последние столетия человек, отлученный от подлинных знаний и ценностей, не дожидаясь милости от природы, сам стал на путь захватчика и разрушителя собственного Дома. Результаты мы с Вами видим и уже пожинаем. Приведем только

небольшую часть из них: уничтожено более 1000 видов растений и животных, живших и создававших необходимый баланс в окружающей нас Природе; нарушена экология водных ресурсов нашей многострадальной Земли; загрязненность воздушной среды нашей планеты «зашкаливает» за какие-либо допустимые нормы; отходы жизнедеятельности человека и его безответственное отношение к Природе привели к опасным патологиям в структурных образованиях биосферы, водных, воздушных и особенно земельных ресурсах; озоновые разрывы в атмосфере Земли превратили Солнце из нашего друга в возможного недруга; нарушен основной баланс и механизм жизнедеятельности всей Живой Природы и как ответная реакция — нарастающие в количественном и качественном выражении катаклизмы, такие как землетрясения, наводнения, цунами, тайфуны, торнадо и в целом глобальные изменения климата на всей нашей планете, создавая защиту от болезней человек «одно лечит, другое калечит», как результат- многообразии вирусных инфекций, сердечно-сосудистых болезней, онкологических заболеваний, гепатитов, СПИД, снижение иммунных функций организма и многое другое.

И вот тут необходимо просто сделать ряд резких фиксаций. Во-первых, результаты

жизнедеятельности человека за последние 100–150 лет привели его к тупику, выход из которого только один — прекратить варварское отношение к данным нам богатствам Природы и начинать на многие века процесс осмысленного созидания. Во-вторых, мышление и деятельность человека должны носить, наконец-то, осмысленный и позитивный характер. И, в-третьих, мы просто обязаны принять тот факт, что ресурсы и резервы Живой природы, в том числе и самого человека, не бесконечны, но осмысленное и ответственное их использование позволяет по-разному раскрывать потенциал и его возможности. Все вроде бы очень просто, можно рационально использовать, приумножая и созидая во благо настоящего и будущего, а можно и бездумно, по известному всем нам принципу

- «после меня хоть трава не расти».

С другой стороны — каково же отношение человека к самому себе? Во-первых, мы можем и должны говорить достаточно уверенно о том, что на протяжении уже многих столетий (не исключено, что на протяжении более длительного времени) вопросы здоровья, как и само здоровье, рассматривались как некие проблемы сугубо самого человека, другими словами

- исключительно только для «самого себя любимого». То есть — здоровье человека только

ради и для самого здоровья, что является нонсенсом и приводит естественно к тем результатам, которые мы имели, имеем и если останемся на тех же позициях, то и будем иметь. Мало того, здоровье определялось отдельными показателями по некоторым параметрам и измерялось, в частности, в таких единицах как сантиметры, метры, километры, граммы, килограммы и т. д. Задайте себе простой вопрос — возможно ли определить здоровье человека по показателю развития, например, качеств силы, выносливости или скорости? Или же — проживет ли долго и счастливо человек, регулярно посещающий фитнес центры, но находящийся в состоянии постоянного стресса? А возможно ли вообще говорить о том, что человек здоров, если он накачивает свои мышцы, укрепляет свои связки и опорно-двигательный аппарат, но не живет в гармонии с самим собой и в балансе с окружающим миром? Не будем спешить с ответами. Давайте посмотрим на некоторые еще интересные фрагменты данной проблемы.

На настоящий момент, для примера, можно разделить и распределить на плюсы и минусы достижения и недостатки в сфере здоровья, исходя из того, какую позицию занимало человечество на протяжении последних столетий. Посмотрим и сопоставим, при этом, опять таки, не делая никаких предварительных выводов.

Достижения. Появилась разветвленная сеть оздоровительных и лечебных услуг в различных сферах (медицина традиционная, нетрадиционная и народная; психология, физическая культура и др.). Появилась возможность компенсировать нехватку естественной двигательной активности искусственными механизмами, приборами и препаратами. Появилась возможность противостоять многим болезням и эпидемиям при помощи достижений в области медицины и др. наук. Появились возможности замены естественных органов и даже систем, в том числе и на искусственные. Появилась возможность искусственного наполнения, частичного замещения и восстановления баланса пищевого рациона (широкий выбор продуктов питания, благодаря ГМП, витаминные комплексы, БАДы и др.). Расширились возможности и мобильность в оказании помощи и предоставления услуг в сфере здоровья.

Упущения. Средняя продолжительность жизни человека так и не приблизилась к отметке максимально возможных сроков ее активного и творческого проживания (120 и более лет). Все больше довлеют результаты искусственной жизни и ее обустройства — гиподинамия и гипокинезия, стрессы, СХУ, СЛЮ и др. Возникают все чаще новые штаммы инфекционных, вирусных и других

заболеваний, их разновидности, и их последствия. Возникают все более мощные блоки и конгломераты атакующих стрессовых факторов и постстрессовых синдромов. Возникают новые, неизвестные и все более опасные виды заболеваний, болезней влияющих на генные структуры будущих поколений. Сформировались и закрепились-неестественный образ и способ, темп и ритм жизни человека.

Как мы видим плюсы в достижениях нашей цивилизации, по отношению к здоровью человека, весьма сомнительны. Минусы в этом вопросе нивелируют многие позитивы и ставят новые вопросы. В первую очередь возникает вопрос — может ли быть здоровье человека, как некий феномен, закрытым в самом себе и предназначенным только для самого себя? Здесь ответ можно сформулировать однозначный — здоровье, безусловно, является открытой и многофункциональной системой. Целостное здоровье — здоровье всего живого, в том числе и человека, зависит от состояния здоровья планеты Земля как живого организма, ее биосферы. Прямое воздействие на здоровье в целом, оказывают не только состояние биосферы, атмосферы, гидросферы, а также мыслеобразы и мыслеформы

наполняющие и формирующие ноосферу⁶. Все указанные области и сферы в итоге обеспечивают взаимодействие с мирами космоса и Вселенной, которые в свою очередь наполняются и обмениваются энергиями, необходимыми для гармонии и баланса здоровья всего живого, в том числе и человека.

Вот такая вот получается большая, красивая, но очень не простая картина здоровья, яркость, насыщенность и цвета которой зависят от нас с вами, от выбранного нами жизненного пути.

Верно говорят в народе — что посеешь, то и пожнешь. Став однажды на технологический, техногенный путь развития мы утратили многие возможности — понимания подлинных ценностей Живой Природы, приобщения себя к естественной жизни по законам Мироздания. Став закоренелыми материалистами, мы свернули с пути духовного становления и развития, познания силы Веры Духа и масштабности Любви Души. Это комплексная многогранная проблема, порождена жизнедеятельностью человечества. Однако, не все так плохо и безысходно. Человек не зря наделен структурами сознания и механизмами мышления.

⁶ Ноосфера - составлена из греческих слов «ноос» — разум и «сфера» — в смысле оболочка Земли.

В это непростое время многократного увеличения количества вызовов жизни, информационных и энергетических потоков, разнообразных стрессов, человеку для спасения себя и всего живого на земле, необходимо включать в повседневность своего бытия свой интеллект и логику. *Без сформированного мировоззрения у человека не возникнет адекватного мироощущения и мировосприятия, и соответственно не будет подлинного здоровья.* Правильно сформированное мировоззрение у человека, в этом важном вопросе, может обеспечить рациональное использование потенциала здоровья, что в итоге позволит, наконец-то, насладиться активным, счастливым долголетием в полном смысле этого слова — созидательным взаимодействием в гармонии и балансе внутренних миров человека с внешними мирами его окружающими. При таком подходе к жизни, счастливое долголетие вполне возможно, что подтверждается немалым количеством исторических фактов и, к сожалению, только отдельными случаями из нашей современной жизни.

Счастливая, насыщенная и созидательная продолжительность жизни и является единственной единицей измерения здоровья человека.

Все, опять же таки, достаточно просто и в

этом вопросе. Если мы принимаем такой подход к формированию нашей жизни и здоровья, то у нас с Вами появляются два вектора, определяющие наши возможности в этом непростом вопросе. Первый зависит от прошлого, от того, что получено нами в наследство в результате жизни всех предыдущих поколений. Второй, и сложный и в тоже время достаточно простой, — то, как мы сами живем. Часто, если говорить честно и откровенно, мы сами себе усложняем жизнь, основательно урезаем как ее продолжительность, так и существенно ухудшаем ее наполнение — качество.

Здоровье дает нам все возможности для достижения наших целей, но с ним далеко не все обстоит так благополучно, как хотелось бы, поэтому давайте продолжим путь познания здоровья и ненадолго окунемся в многообразие его понятий и критериев, которое мы сами и создали.

Понятия здоровья и его критерии

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля

Шопенгауэр

Безусловно, мы не станем рассматривать все существующие ныне понятия здоровья и критерии

его определяющие, этот анализ потребовал бы его изложения не в одной книге, да в этом и нет необходимости. Основные аспекты, которые мы с Вами рассмотрим, позволят нам определиться в понимании сути вопроса, для этого мы вновь прокатимся по спирали объединяющей прошлое с настоящим и будущим.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью для человека и общества являлось и является здоровье во всех его проявлениях. Еще в древности оно понималось мыслителями, врачами и философами как главное условие свободной и полноценной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, само понятие «здоровье» с давних пор не имело единства в его определении. В настоящее время, как мы уже поняли, также существуют разные взгляды и подходы к его определению. Многие ученые нашего времени тоже согласны друг с другом лишь в одном — сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида».

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил». Обратим Ваше внимание на то, что ключевым, в

данном случае, выступает слово гармония ⁷. Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Соотношение различных состояний вполне может характеризоваться так же как гармония и баланс этих состояний. Ф. Перлз, рассматривая человека как единое целое, он считает, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя.

Как мы видим, к гармонии добавляется целостность или же здоровье рассматривается как единое целое. Почему мы сейчас заостряем внимание на этих аспектах? Потому, что здоровье может рассматриваться, и мы с Вами в этом сможем убедиться, только как гармония, баланс ⁸ и целостность всех составляющих человека. Давайте продолжим рассмотрение понятий здоровья и критериев его оценки именно через призму этой схемы, чтобы каждый смог сам для себя отделить

⁷ Гармония — целое, единое, целостность.

⁸ Баланс — взаимодействие в равновесии противоположностей.

семя от плевел.

Зигмунд Фрейд определял психологически здорового человека как того, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. В отличие от З. Фрейда, К.Г. Юнг считал, что здоровье в человеке может присутствовать тогда, когда он способен ассимилировать содержание своего бессознательного и быть свободным от захвата каким-либо архетипом. В уставе ВОЗ записано, как мы с Вами уже отмечали, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. В энциклопедических изданиях встречаются иные формулировки здоровья — состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения. В основу данного определения положена категория состояния здоровья, которое оценивается по трем признакам: соматическому, социальному и личностному. Соматический — совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. Социальный — мера трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение человека к миру. Личностный признак

подразумевает стратегию жизни человека, степень его господства над обстоятельствами жизни. В то же время имеется немало количество мнений о том, что организм на протяжении всего своего развития не находится в состоянии равновесия или уравновешенности с окружающей средой.

Как биоэнергоинформационная система, человек характеризуется пирамидальным строением подсистем, к которым относятся тело, психика и духовный элемент. Понятие здоровья подразумевает гармоничность данной системы. Отмечается, что нарушения на любом уровне отражаются на устойчивости всей системы и основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. Организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида.

Мы с Вами видим, что как понятий здоровья, так и его критериев великое множество, но

ключевыми, по прежнему, остаются гармония, баланс системы, состояния, и добавляется биоэнергоинформационный обмен, что фактически означает процесс или же механизм формирования и сохранения здоровья. Неспешно будем двигаться дальше в этом непростом многообразии понятий здоровья и представлений о нем, чтобы у каждого предоставилась возможность сформировать свою собственную позицию в этом вопросе.

Интересно, что с философской точки зрения рассматривая здоровье важно понимать, что оно отражает необходимость, вытекающую из сущности явлений, а болезнь — это случайность, не имеющая всеобщего характера. Таким образом, можно сделать вывод, что современная медицина занимается преимущественно случайными явлениями — болезнями, а не здоровьем, являющимся закономерным и необходимым. Даже у тяжелобольного есть некое количество здоровья, хотя его очень мало, поскольку абсолютно полное исчезновение здоровья равнозначно смерти.

В большом количестве трудов подчеркивается, что абсолютное здоровье является абстракцией или просто феноменом. В тоже время здоровье человека многими рассматривается как не только медико-биологическая, но, прежде всего социальная категория, определяемая, в конечном счете, природой и характером общественных

отношений, социальными условиями и факторами, зависящими от способа общественного производства. Но, здесь присутствует некое противоречие, давайте на нем ненадолго остановимся. Здоровье естественно и конкретно, оно присутствует (или отсутствует) всегда, везде и во всем, и является определяющим по отношению к каким-либо категориям, отношениям, а также факторам. Болезнь может быть естественна или же искусственна, но всегда привнесенная и в этом смысле она не может быть определяющей. Что же получается в нашей современной жизни — болезнь нередко определяет как содержание, так и качество жизни. В тоже время здоровье (подлинное здоровье) может считаться таковым только тогда, когда оно гармонирует и находится в балансе с Природой. А как может быть иначе? Баланс и гармония — основа здоровья. Только таким образом данное противоречие должно и может быть разрешено.

Основоположники и продолжатели валеологии дополняли ряд представлений о здоровье и подчеркивали, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Здоровье человека — это способность сохранять соответствующую возрасту

устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров информации. Предлагалось понимать здоровье как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Называли здоровье характеристикой запаса жизненных сил человека, который задается природой и реализуется или не реализуется человеком.

В качестве альтернативы рассматривается системный подход к здоровью. Его основными принципами являются: отказ от определения здоровья как не болезни; выделение системных, а не изолированных критериев здоровья; обязательное изучение динамики системы; выделение «зон ближайшего развития», показывающей насколько пластична система при различных воздействиях, т. е. насколько возможна ее самокоррекция или коррекция; переход от выделения определенных типов к индивидуальному моделированию.

При определении понятия «здоровье» часто возникает вопрос о его норме. При этом, само понятие нормы является достаточно спорным и дискуссионным, ведь организм человека никогда не находится в состоянии постоянного равновесия со средой. Предлагалось понимать норму как

биологический оптимум живой системы, который имеет подвижные границы, в рамках которых сохраняется связь со средой и согласованность всех функций организма. И тогда нормальным следует считать функционирование в пределах оптимума, что и будет рассматриваться как здоровье организма. Имеется и такая точка зрения. Но, все-таки, понятие нормы остается абстрактным потому, что означает состояние, предшествующее заболеванию, а оно может быть просто неодинаковым у разных людей, при этом сама проблема здоровья для человека возникает, как правило, в кризисных ситуациях.

Известный хирург и ученый Николай Амосов обратил внимание на то, что здоровье организма определяется его количеством, оценить которое можно максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. Но максимальная производительность может быть достигнута за счет высоких энергетических затрат и работы на выносливость, т. е. через преодоление утомления, и может иметь отрицательные последствия для организма. Кроме того, еще не разработаны соответствующие критерии, позволяющие судить о качественных пределах функционирования различных органов и их систем.