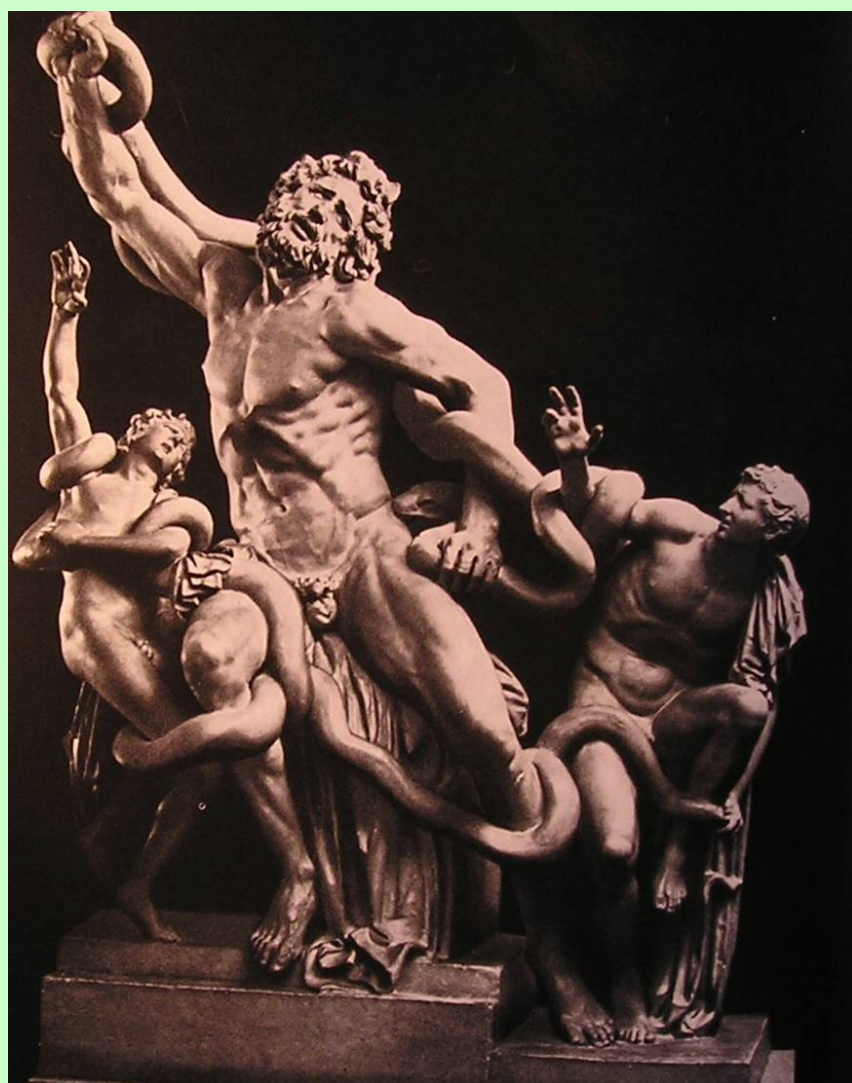


Лев Кривицкий

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Учебник здоровой жизни





Лев Кривицкий, к.ф.н., Минск

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЯ **Учебник здоровой жизни**

Представление автора читателям – Предисловие автора - Глава 1. Личный авторский опыт на пути создания Большого здоровья - 1.1. Мешок болезней. История моих бедствий - 1.2. Договор с собой и начало пути. Эксперимент длиною в жизнь - Глава 2. Здоровье и медицина - 2.1. Успехи и достижения медицины - 2.2. Бессилие и провалы медицины - 2.3. Медицинозависимый человек и нездоровый образ жизни - 2.4. Медицина болезней и медицина здоровья – Продолжение следует...

Представление автора читателям

Представляю читателям моего друга, современного выдающегося еврейско-белорусского философа **Льва Владимировича Кривицкого**, автора многих глубочайших историко-философских книг и ряда актуальных концепций, в первую очередь **исторического эволюционизма** и **практического гуманизма**. Его глубокие созидательные идеи направлены на объяснение и прогнозирование развития современной цивилизации, а также на создание **новой глобальной деполитизированной и деидеологизированной философии** как основы научного понимания мира и фундамента **научной веры** - единственной силы, противостоящей сегодня массовой **религиозной вере**, подчинившей себе души и сознание большинства людей планеты. Новая философия призвана не разъединять людей по классовым, идейным, политическим, партийным, корпоративным и каким-то иным группам или признакам, а объединять их на основе научной веры и научных знаний, которые по мере развития человечества асимптотически приближаются к объективной истине реального мира.

Научным знаниям даже при всей их текущей ограниченности, неполноте и

исторической незавершенности нет альтернативы. Система научных знаний в своем многообразии и единстве **достоверна** (постоянно проверяется и перепроверяется на опыте и в экспериментах), **верна** (соответствует реальному миру, а не пустым и произвольным человеческим домыслам) и **точна** (точность количественных измерений различных характеристик реального мира повышается из года в год, а по некоторым фундаментальным величинам достигает десятков значащих цифр).

Проверенные научные знания адекватны не только для условий и всех народов нашей планеты, но и во всей наблюдаемой нами части Вселенной. Наука и научная вера, в отличие от религии и религиозной веры, возлагает всю ответственность за действия человека как эволюционного продукта развития природы и общества исключительно на него самого, а не на некие божественные силы, от которых он якобы рабски зависим и которых должен денно и нощно молить о своем благоденствии и всепрощении за приписываемые ему религиозными жрецами каких-то первородных грехов. Религия безмерно пожирала те духовные и материальные человеческие ресурсы, которые, будь люди разумными и научно мыслящими личностями, могли бы использоваться для эффективного решения своих неотложных реальных, а не вымышленных и навязанных церковными манипуляторами проблем.

Объединяя людей на платформе единых и достоверных знаний, наука призывает их постоянно учиться, развивать и упорядочивать свое критическое мышление, повышать собственный уровень образованности, освободить свою душу и свой здравый смысл от заблуждений, суеверий, предрассудков и ложных стереотипов, строить свою жизнь на прочных и здоровых основаниях. В этом отношении **наука совершает единственное общественное противопоставление:** знания - незнанию, невежеству и иллюзиям, истины – заблуждениям, лжи и ошибкам.

Исключая религиозные иллюзии и обман в качестве основы для жизненного выбора (нет больше бога для замалывания своих грехов, и за все надо отвечать сполна перед собою и обществом), наука лишает человека возможности уклониться от собственной суровой ответственности за принятые решения и выполненные действия. Но, следует четко понимать, что указывая человеку правильный, грамотный, достойный путь жизни, сама наука, научная вера и научное знание бессильны перед его внутренними природными страстями, желаниями и интересами. Человеческие чувства противоречивы и часто душат разум и знания, заставляя человека поступать вопреки последним и толкая его тем самым на разрушительный, гибельный путь.

В предлагаемой работе автора речь идет не о глобальной философии, а о другом – о том, чем не дорожат молодые и здоровые люди, но о чем горько плачут больные и старые – о здоровье. В большинстве случаев люди думают о нем тогда, когда уже его теряют. В состоянии же молодости они тратят его без счета и меры. О здоровье написано множество разных книг, но данная отличается глубокими философскими обобщениями, основанными, во-первых, на философском способе мышления самого автора, а, во-вторых, на его почти 50-летнем опыте самооздоровления, который он реализует не эпизодически, от случая к случаю, а жестко, педантично, каждый день, без праздников и выходных. **Его методику самооздоровления отличает также замечательное единство физического и психического начал человеческого организма, истоки которого прослеживаются еще в идеалах здоровья и красоты, рожденных выдающимися философами и ваятелями Древней Греции.**

Еще первый философ античности, один из семи древнегреческих мудрецов **Фалес Милетский**, 7-6 вв. до н.э., говорил: “Кто счастлив? Тот, кто здоров телом, одарен спокойствием духа и развивает свои дарования...Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума – в знании”. В этих ранних высказываниях мыслителя уже звучит стремление сочетать здоровье тела со здоровьем духа, но, пожалуй, наиболее определенно

это впервые выразил другой греческий мудрец **Клеобул из Линда** (6 в. до н.э.; о. Родос): **“Будь здоров и телом и душой”** (некоторые полагают, что впервые об этом заговорил якобы **Пифагор из Самоса**, которому заодно приписали и победу в кулачном бою на олимпиаде, но здесь имеет место хронологическая путаница – победу в 588 г. до н.э. одержал другой Пифагор с этого же острова, а знаменитый философ родился лишь спустя 18 лет - в 570 г. до н.э., и его заботило не столько тело, сколько душа человека, а особенно способы манипулирования ею, благодаря умелому применению которых он и создал в 530 г. до н.э. в южноиталийском Кротоне, греческой колонии, свое знаменитое пифагорейское религиозно-философское братство).

Глубокую мысль о необходимости гармонии тела и духа впоследствии повторяли многие писатели (например, римский поэт **Децим Ювенал**, 1-2 вв. н.э., писал в своих **“Сатирах”**: **“Надо молить богов, чтобы ум был здоровым в теле здоровом”**), и, в конце концов, извратили ее до неузнаваемости: **“В здоровом теле здоровый дух”**. То, что в здоровом теле может быть гнилой, хилый, ущербный дух и, наоборот, в слабом теле может быть мощный и стойкий дух, об этом позднейшие плагиаторы как-то не подумали. Хотя еще римский философ-стоик **Эпиктет** (1-2 вв. н.э.) хорошо различал свойства тела и духа, не сводя автоматически одно к другому: **“Кто крепок телом, может стерпеть и жару, и холод. Также тот, кто здоров душой, может перенести и гнев, и горе, и радость, и другие чувства”**. Поэтому важно быть не только крепким телом, но и крепким духом.

Клеобул говорил **“будь”**, а Ювенал – **“молись”**, но вопрос о том, как достичь гармонии тела и духа, сделать их обоим достойными друг друга, причем не для какого-то выдающегося человека, будь он **воином** (спартанское суровое воспитание известно многим) или **йогом** (их методы самоистязания также хорошо известны), а для **любого обычного человека**, оставался долгое время открытым. **Книга белорусского мыслителя делает эффективную попытку решить этот вопрос**. Сегодня медицина хорошо знает, что 90% всех заболеваний человека носит **психосоматический характер**, т.е. они имеют корни не столько в теле, в соматических клетках и тканях, сколько в нервной системе, в нервных клетках и нервных тканях (**“Виноваты нервы!”** – говорят в народе). Поэтому **вопрос создания надежного здоровья надо решать в неразрывном единстве духа и тела**.

Как это делать – об этом книга, и здесь нет нужды повторять ее рекомендации. Умный читатель сможет сам во всем отлично разобраться и принять для себя соответствующее решение. Желаю всем прочесть эту книгу (хотя это не легкое чтение - оно требует концентрации внимания и остроты мышления), извлечь из нее для себя полезные сведения и применить их в собственной жизни для укрепления здоровья и продления активного периода своего бытия в земном мире.

Гуртовцев А.Л., к.т.н., с.н.с., Минск, 20 марта 2021 г.

Предисловие автора

Эта книга предназначена для миллионов, потенциально - для каждого человека, который хочет быть здоровым и прекрасно себя чувствовать каждый день на протяжении всей жизни. А для этого нет другого пути, кроме как здоровье сделать. А быть здоровым и прекрасно себя чувствовать каждый день своей жизни хотят едва ли не все. Но для этого здоровье необходимо целенаправленно, регулярно создавать - так же, как мы создаём некие результаты труда в своей профессиональной деятельности. Эта книга - именно о создании здоровья, а не о лечении

болезней или исцелении от болезней так называемыми «народными» средствами. Её цель - научить человека трудиться и жить так, чтобы болезни уходили и больше не появлялись. И не благодаря лекарствам, мучительным операциям и претерпеванию связанным с болезнями, болям и страданиям, а благодаря созданию здорового и гармонично развитого организма.

Огромное большинство людей во все века весьма легкомысленно относились и теперь относятся к своему здоровью. Они бездарно растрачивали своё здоровье на каждодневные нужды и губили его вредными привычками и нездоровым образом жизни. Можно сказать, что люди, живущие как попало и надеющиеся при появлении болезней только на медицину, каждый день совершают маленькое самоубийство, они убивают себя своим безобразным отношением к собственному здоровью. Они живут, сами создавая свои страдания и сокращая собственную жизнь. А потом обижаются на врачей, что они не могут им помочь. Нужно понять прежде всего, что медицина не создаёт здоровья, она направлена на лечение болезней. Можно вылечить от болезни больного человека до того момента, как больной организм отреагирует на больной образ жизни новой болезнью, ещё более тяжёлой и опасной, чем предыдущая.

Многие люди только и делают, что лечатся. На создание здоровья у них, как правило, нет времени. Часами тупо сидеть у телевизора в свободное время, потворствовать своим вредным привычкам, обжираться вредными продуктами у них есть время, а на создание здоровья - нет. Причиной же подобных отговорок выступает лень. Такая лень охватывает даже трудолюбивых, ведь с самого детства людей приучают направлять свои усилия на создание внешних объектов, а не на создание здоровым самого себя. За труд, вложенный в самого себя, никто не заплатит, не поощрит продвижением по службе, не обеспечит карьерный рост. Между тем, здоровье - это половина человеческого счастья, а успех в наших начинаниях - это вторая половина, во многом зависящая от первой.

Здоровье никогда не бывает абсолютным. Даже у самого здорового человека время от времени возникают некоторые колебания состояния и самочувствия - в зависимости от съеденной пищи, сна, внешней среды, отношений с другими людьми. Но можно создать так называемое Большое здоровье, то есть такое, при котором болезни вообще не наступают, а колебания состояний не просто эффективно преодолеваются, а происходят на фоне почти постоянных великолепных самоощущений.

Созданию Большого здоровья, методам и способам его образования и поддержания посвящена эта книга. Её написанию предшествовал почти полувековой эксперимент, в ходе которого были испытаны самые различные оздоровительные практики, как восточные, так и западные. Все эти практики и системы оздоровления были испытаны и на их основе была создана своего рода система систем. Был предложен инновационный научный подход к самооздоровлению человека на основе системы методов психофизического самосовершенствования.

Систематической науки о создании здоровья до сих пор не существовало даже несмотря на то, что число людей, вовлечённых в различные формы здорового образа жизни во всём мире в наше время непрерывно возрастает и уже охватывает миллионы. Дать им научно обоснованную теорию и систему апробированных практических рекомендаций - чрезвычайно амбициозная задача современной науки. В этой книге читатель найдёт одну из первых попыток решения этой задачи.

Собственно, локальных попыток подобного рода предпринимается неисчислимое множество. Ежегодно издательская продукция в виде печатных книг, статей, журналов и интернет-изданий выходит в таких количествах, что становится практически необозримой. Но, к сожалению, отсутствуют комплексные исследования, посвящённые не сохранению малого, а именно созданию Большого здоровья. Отсутствует понимание того, что здоровье следует не просто оберегать, а что его можно и нужно делать. Подобные издания содержат главным

образом советы медиков о том, как вести себя при наличии определённых болезней - как питаться, как заниматься элементами двигательной активности и т.д.

Всё это, разумеется, очень полезно для болеющих людей, но к созданию Большого здоровья это не имеет отношения. Медицинская наука имеет огромное значение для существования и спасения людей от угроз, связанных с многочисленными заболеваниями. Но она была и остаётся наукой о болезнях и способах их лечения. Поэтому медицинская наука о здоровье - валеология, как и медицинская профилактика всегда ограничиваются указаниями, как болеть поменьше, а не как целенаправленно формировать здоровье. Не говоря уж об огромном количестве изданий, опубликованных всякого рода шарлатанами, лжецелителями и экстрасенсами, стремящимися получать материальные выгоды от эксплуатации человеческого невежества. Настало время для создания новой науки, которая в настоящей книге получила название валеокреологии (от лат. «валео» - здоровье, «креаре» - создавать, творить и греч. «логос» - слово, учение, закон).

Но дело не в названии, а в сущности. Направить активность людей, стремящихся создать собственное здоровье и здоровье своих близких на практически осуществимый и эффективный путь можно только на прочной научной основе. А создание такой основы, как и в любой науке, возможно только на широчайшей экспериментальной базе, которую ещё предстоит нарабатывать и проверять. И среди тех людей, которые сегодня спонтанно увлечены локальными практиками самооздоровления - ограничиваются различными диетами, пьют настои трав, совершают пробежки, ходят в сауны, принимают различные виды массажа, плавают в бассейнах, ходят в спортивные секции, занимаются фитнесом, йогой, ушу, цигун, пилатесом и т.д., очень много таких, кто способен, хочет и может создавать здоровье научно обоснованными методами психофизического самосовершенствования.

Эти люди найдут много полезного для себя и своих единомышленников в авторской системе формирования Большого здоровья, предлагаемой в этой книге. Чтобы реализовать идею о достижении Большого здоровья, необходимо основать широкое международное движение, участники которого смогут обмениваться своими проблемами и достижениями, учиться на ошибках и неуклонно двигаться к поставленной цели. Они-то и будут способствовать созданию широкой экспериментальной базы, которая необходима для развития научных подходов, исследований и обоснованных практических рекомендаций.

Читайте эту книгу, и она научит вас не только создавать здоровье, но и постоянно испытывать блаженство, то есть наивысший подъём жизненных сил.

Новизна предлагаемого в этой книге научного подхода заключается в особой тренировке. Тренировка должна быть регулярной и ежедневной и проводиться в течение всей жизни. Но не пугайтесь страдающие застарелой двигательной ленью! Вам не предлагают мучить себя изнуряющими физическими упражнениями, до изнеможения переживать тяжёлые спортивные нагрузки. Хотя между психофизическим самосовершенствованием и спортом много общего и огромное множество тех, кто хочет поправить здоровье, утверждают, что занимаются спортом, спорт, как и медицина, далеко не всегда приводит к здоровью, так как основная цель спортивных тренировок - победа в соревнованиях с другими людьми. Даже зачастую ценой утраты здоровья.

Подход, применённый в предлагаемой читателю книге направлен главным образом на тренировку внутренних органов, а затем уже на тренировку внешних мышц и формирование красивой гармоничной фигуры.

Читайте эту книгу, и она научит вас не только вести по-настоящему здоровый образ жизни и поправить с помощью его своё здоровье, но и испытывать состояния блаженства, то есть ощущения гармонии, радости жизни, крепости мышц и внутреннего подъёма жизненных сил в любом возрасте.

Глава 1. Личный авторский опыт на пути создания Большого здоровья

1.1. Мешок болезней. История моих бедствий

Я родился совершенно нежизнеспособным и очень больным. Моя бедная мама, страдавшая пороком сердца, никак не могла меня родить. Мешала очень большая голова. Врачи хотели проводить кесарево сечение. Но в родильный дом пришёл мой родственник, очень опытный и искусный гинеколог. Он провёл какой-то запрещённый приём. И вот 6 июня 1948 года я наконец появился на свет.

Но этот прекрасный и такой сложный мир встретил меня неласково. В младенчестве я четыре раза болел воспалением лёгких и был буквально исколот пенициллином. Затем на меня набросились детские инфекционные болезни - дифтерия, скарлатина, ветряная оспа и так далее. Постоянно после каждой острой респираторной инфекции меня одолевал так называемый лающий кашель, вызываемый спазмом бронхов, в результате которого я задыхался. Помогало только вдыхание пара над кипящим чайником через бумажную трубочку, то есть ингаляция водяным паром.

В детском возрасте проблемы, связанные с респираторными инфекциями, стали только нарастать. Развился так называемый хронический тонзиллит с периодическими обострениями. В начале обострения появилась незначительная боль в горле за левой миндалиной. Затем боль усиливалась, переходила на правую сторону и в горле начинало першить. Никакие полоскания не помогали. Затем забивало дыхание из носа и начинался насморк. При этом начинались перебои в сердечной деятельности и нарушался сон. Всё это вызывало головные боли. Затем воспаление добиралось до бронхов и органы дыхания стали разрываться от кашля. Лишь через приблизительно две недели воспалительный процесс спадал, начиналось облегчение и обострение проходило, чтобы через промежуток около двух месяцев повториться снова.

Причём с каждым новым обострением состояние организма всё ухудшалось, а применение медицинских средств абсолютно не помогало. Меня буквально разрывало от кашля. К счастью, воспалений лёгких больше не было. Но вследствие затруднённого дыхания начались нарушения сердечной деятельности и сильные головные боли.

В школьные годы у меня обнаружилась непреодолимая страсть к чтению. Учился я хорошо, поскольку меня интересовало содержание различных наук, в том числе физики, астрономии, биологии, географии, математики. Но особенно я увлёкся социальными науками - историей, обществоведением и литературой. Я был готов читать целые сутки напролёт. Родители запрещали мне читать ночью. Но страсть к чтению приобрела характер чуть ли не наркотической зависимости. Я укрывался одеялом, включал фонарик и при его свете читал, читал, читал.

Из-за постоянных обострений хронического тонзиллита врачи столь же постоянно освобождали меня от уроков физкультуры. Хроническая обездвиженность приводила к тяжёлым последствиям для моего растущего организма. Пока мои сверстники гоняли в футбол, я сидел и читал. Результатом явилось прежде всего ожирение. У меня стал расти живот и так называемый второй подбородок. В 12 лет районный врач обнаружил у меня небольшое искривление позвоночника. В 18 лет врач-ортопед констатировал у меня сколиоз третьей степени с рёберным горбом.

Обездвиженность в сочетании с ночными бдениями над книгами вызвали нарушения сна и перенапряжение сил организма. К 18 годам у меня начались боли в сердце, врачи констатировали постоянное повышение артериального давления. Меня преследовали адские

головные боли. Уже в пятом классе неправильная постановка чтения привела к развитию близорукости, а к 18 годам я уже носил очки с линзами минус 10 на оба глаза.

Закончив школу, я поступил в университет и при обучении в нём приобрёл привычки к неправильному и нерегулярному питанию. После занятий я до самого вечера просиживал в Национальной библиотеке, не в силах оторваться от книг. В Буфете Национальной библиотеки Беларуси, которая тогда была Государственной библиотекой имени В.И.Ленина, не было в то время ничего, кроме пирожных, сладких напитков, конфет, чая, кофе и пирожков с мясом. Нерегулярно и неправильно питаюсь, я испортил свои органы пищеварения. Несварение желудка, сбои в работе печени и особенно подташнивание вследствие недостаточной выработки её гормона панкреатина преследовали меня постоянно. Поздно вечером, приходя домой, я обжирался до отвала, вследствие чего раздувался живот и откладывался жир.

Медицина пыталась, но не могла мне помочь. Наоборот, глотая множество лекарств, прописываемых врачами, я только дополнительно отравлял свой организм и умножал свои мучения. Всё детство и всю свою юность я мучился от зубной боли. Напряжённо работающий мозг требовал подпитки глюкозой, а я накачивал его сахарозой из конфет, пирожных, булочек и прочих суррогатов питания. На этих суррогатах в избытке разводились миллиарды бактерий, которые прекрасно чувствовали себя во рту и подтачивали ткани зубов. В результате я был постоянным пациентом стоматологических поликлиник и терпел адские муки от пиления оголённых нервов бормашинами. Отсталая советская стоматология пломбировала зубы некачественными пломбировочными материалами, вследствие чего через непродолжительное время пломбы отваливались, зубы портились ещё больше и их лечили заново, пока они не оказывались неизлечимыми и их приходилось удалять.

Жизнь всё больше превращалась в земной ад, наполненный болью, страхом и скрежетом зубным. К 23 годам я имел практически все основные органы, нарушенные в своём функционировании, и жил в постоянных страданиях, двигаясь от воспалений дыхательных путей к нарушениям сердечной деятельности, от них - к головным болям и нарушениям функций органов пищеварения, под аккомпанемент острой зубной боли и трудного сидения в очередях ради ничем не помогающего лечения.

Больше всего пугали меня всё учащавшиеся сердечные приступы, которые уже непосредственно угрожали моей жизни. Сердце стало работать с перебоями, стали усиливаться боли за грудиной. Когда я ложился спать, мне не хватало воздуха, и я вынужден был спать в кресле. Сердечные приступы учащались. Мучения сделались нестерпимыми. Я медленно умирал.

1.2. Договор с собой и начало пути. Эксперимент длиной в жизнь

В 23 года я закончил университет. Именно тогда я осознал весь ужас ситуации и решил, что нужно самым решительным образом изменять свой образ жизни. Нужно было что-то делать, чтобы начать выбираться из мешка болезней. И вот в свой день рождения 6 июня 1971 года я решил заключить нерушимый договор с самим собой, направленный на организацию регулярной активной деятельности для создания собственного здоровья. Договор этот был очень коротким. Он содержал всего лишь четыре положения:

1. Отныне не меньше часа.
2. Больше можно, меньше нельзя.
3. Если один день пропустить, завтра вернуть долг.
4. Делать всё возможное.

Первые два положения обеспечили регулярность действий по созданию здоровья. Они означали, что отныне и в течение всей дальнейшей жизни я буду как минимум в течение часа в

сутки заниматься созданием своего здоровья, по возможности делясь достигнутыми результатами для помощи другим людям. Этот договор должен был уберечь меня от опасности начать и через некоторое время бросить занятия физической культурой под действием соблазнов обыденной жизни. Оба этих положения означали, что начинаемая мною борьба за здоровье никогда не будет прекращаться и будет продолжаться в течение всей жизни, до самой смерти. И если я пойму, что одного часа в сутки, посвящённого этой борьбе, недостаточно, я буду увеличивать это время настолько, сколько потребуется для реального создания здоровья и его воспроизводства.

Третье положение, или условие договора, заключённого с собой, уберегало меня от пропусков в борьбе за создание здоровья. Если я по каким-то обстоятельствам пропустил хотя бы одни сутки, я обязан был компенсировать самому себе недовложения труда по созданию здоровья на следующий день. Четвёртое положение (условие) договора означало, что в отведённое для создания здоровья время я буду работать по максимуму и постоянно совершенствовать эту работу по мере приобретения новых знаний и новых методов оздоровительной деятельности.

Советую всем, кто хочет стать здоровым, заключить с собой подобный договор. С тех пор, как я его заключил 6 июня 1971 года, прошло уже почти 50 лет. За это время в жизни происходило всякое. Но я ни разу этот договор не нарушил - ни на один день. И я глубоко уверен, что если бы каждый человек неукоснительно следовал подобному договору, он обязательно создал бы Большое здоровье, как это удалось мне. Конечно, выполняя этот договор, я вскоре заметил, что одного часа в сутки бывает недостаточно, что час - это только тот минимум, ниже которого нельзя опускаться. В сутках, как всем известно, 24 часа, и если 8 часов уходит на сон, а 8 часов - обычный рабочий день, то ещё 8 часов в суточном бюджете времени остаётся относительно свободными, и потратить всего лишь час на собственное здоровье может каждый.

Но начав с часа в сутки, я убедился в том, что хорошо бы поработать на своё здоровье ещё, и стал находить для этого время. Конечно, сначала переход к новому образу жизни давался мне нелегко, и копившаяся годами двигательная лень давала о себе знать. Я был страшно растренирован и очень болен. Поэтому я начал с часа быстрой ходьбы по парку каждое утро. При этом дыхание углублялось и тренировалось сердце. Через некоторое время я заметил что тренировки проходят с меньшим напряжением и даже в совокупности с общением с природой начинают приносить удовольствие. Так начала формироваться зависимость от двигательных удовольствий, которая сформируется и у любого, кто совершает регулярные повседневные тренировки. Ибо отсутствие привычки к оздоровительной работе есть величайшее социальное бедствие.

Любое регулярно получаемое удовольствие образует зависимость и необходимость повторения. Но одно дело, когда такое удовольствие исходит от курения, алкоголя, или хуже того, от наркотических веществ, и совсем другое - когда оно получено от здорового образа жизни. В последнем случае, несмотря на испытываемые трудности, сама жизнь внутри организма радуется и ликует от обретения двигательной свободы. Вырастала и скорость ходьбы. Но больной организм отзывался на нагрузки не только удовольствиями, но и страданиями. Нужно было справиться с ожирением, которое сказывалось и на работе сердца, и на функционировании других внутренних органов. Ведь эти органы, несмотря на первоначальные усилия по их оздоровлению и некоторые улучшения ритма сердечной деятельности продолжали работать плохо.

Я тогда ещё ничего не умел и лишь направил свою неистощимую страсть к чтению на изучение медицинской литературы и методике спортивных тренировок. Я воображал, что занимаюсь спортом и не понимал ещё той грани, которая отделяет спорт от психофизического

самосовершенствования. Вся советская пропаганда здорового образа жизни того времени была заиклена исключительно на занятия спортом. Моё же исследование оздоровительной физической культуры в это же время была нацелена на то, чтобы использовать наработки спортивных тренеров не для выработки качеств, позволяющих побеждать других людей, а для победы над болезнями в самом себе и создания чемпиона здоровья. Будучи человеком амбициозным, именно таким чемпионом я и хотел стать.

Именно в это время на экраны СССР вышел американский фильм «Чемпион». В нём были показаны мытарства и тяжёлые тренировки амбициозного спортсмена, который поставил перед собой жизненно важную цель - стать чемпионом мира по боксу. Я тоже поставил перед собой амбициозную цель - стать чемпионом мира по здоровью. Киношный чемпион для развития дыхательного аппарата и сброса лишнего веса часами прыгал через скакалку. А поскольку мне тоже нужно было сбросить лишний вес, развить дыхательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, я тоже решил, как и он, часами прыгать через скакалку.

Сначала я не мог прыгнуть через скакалку даже один раз. Лишний вес давил на меня и притягивал к матушке-земле. Я недоумевал, как у чемпиона в кино получалось так прыгать, что скакалка, рассекая воздух, издавала у него пронзительный свист. Может быть, это кинотрюк? Но я был упорен, как чемпион. Скоро у меня получилось прыгнуть один раз, затем по два, три раза. А через несколько дней скакалка, запускаемая вперёд или назад, свистела у меня не хуже, чем у чемпиона. Я отвёл на тренировки два часа двадцать минут и всё это время прыгал через скакалку. Пот струился с меня ручьями и стекал чуть ли не реками. Я очень устал.

Зато в сфере здоровья стали наступать благоприятные перемены. За пять месяцев я сбросил 11 килограммов собственной массы тела и стал весить не 96 килограммов, как раньше, а 85. У меня благодаря усталости наладился сон, пропала аритмия сердечной деятельности, усилилось действие диафрагмы, которой раньше мешали жировые накопления в животе. А главное заключалось в том, что «потогонная» система тренировки помогла снизить тяжесть вредных воздействий обострений хронического тонзиллита. Обострения стали менее частыми, менее мучительными и быстрее проходили. Горло меньше болело, нос быстрее освобождался от насморка, кашель сделался мягче и прекращался за две недели. После каждой тренировки я обязательно принимал горячий душ, чтобы прогреть мышцы и не дать выделявшимся с потом агрессивным кислотам разъедать кожу.

Однако я понял, что одной скакалкой моих проблем со здоровьем решить невозможно. Нужно было искать новые пути, изучать существующие в мире системы оздоровления, применять их на практике, получать научные знания по физиологии и анатомии человека. В течение многих лет я прорабатывал огромное количество книг и статей, советовался с врачами и физиологами, учился у мастеров йоги, ушу и цигун, исследовал возможности применения спортивных тренировок в различных видах спорта для тренировки внутренних органов. Я овладел искусством массажа, применял различные его виды и отбирал те, что обладают наибольшей эффективностью.

В определённые периоды своей жизни я занимался йогой, ушу, цигун, атлетической гимнастикой, изобретал специальные упражнения и комплексы упражнений для позвоночника, горла, сердца, лёгких, желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника, предстательной железы. Я постоянно применял массаж, разделив тело на определённые зоны. Начав с макушки головы, я массажировал виски, затылок, нос, уши, рот, шею, грудь, плечи, руки, живот, спину, ноги, ступни, а затем - в обратном порядке. С 1998 года по 2016 я применял регулярное целебное голодание. Я голодал и восстанавливался 4 раза в год 10 дней на воде, 10 дней на соках и 10 дней на соках и пюре. Применение голоданий научило меня правильно питаться.

С того же 1998 года я применяю прибор, изобретённый российской наукой, который сначала назывался «Ключ к здоровью», а затем, после некоторого видоизменения, стал

называться «Самоздрав». Этот великолепный прибор с помощью возвращения в дыхательную систему человека очищенного от вредных примесей углекислого газа, выделяемого на выходе, способствует расслаблению гладкой мускулатуры кровеносных сосудов и насыщению кислородом всех тканей и кровеносных путей организма.

Я испробовал и применил на себе и на своих учениках все или почти все методы и системы оздоровления организма, которые были изобретены и столетиями, даже тысячелетиями использовались и совершенствовались на практике. При этом я постоянно на их основе изобретал и совершенствовал новые методы, создавая своего рода систему систем, обобщающую лучшие достижения ранее созданных систем. Это был поистине эксперимент длинной в жизнь. Мои усилия по созданию и совершенствованию системы последовательного формирования Большого здоровья приближаются по своей длительности к полувековому юбилею.

За это время я не упустил ни одного дня без труда, вложенного в создание Большого здоровья, то есть такого состояния организма и психики, при котором отклонения от здорового состояния, именуемые болезнями, вообще не наступают. Мне понадобилось для перехода в это состояние семь лет упорного труда. Конечно, небольшие флуктуации, то есть случайные отклонения от оптимума могут происходить и в этом состоянии, но они преодолеваются методами психофизического самосовершенствования и, предполагая медицинский контроль, не требуют медицинского вмешательства.

В фундаменте системы, которую я разработал и постоянно применяю для создания и поддержания Большого здоровья, лежит ряд инноваций, никогда ранее не применявшихся. Они сводятся к следующему:

- 1.Заключается договор с собой, который не позволяет отлынивать от труда, вложенного в самого себя и осуществляемого регулярно, ежедневно с определёнными затратами времени.
- 2.Упор сделан на тренировке всех органов и систем организма, а не только на развитии внешних мышц и специальных навыков, как в спорте.
- 3.Тренировка органов и систем организма подразделяется на специальную и общую.
- 4.Такая тренировка осуществляется не только повторением механических упражняющих движений, а в связи с определёнными психическими действиями, то есть под контролем и с помощью практики оздоровительных медитаций, позволяющей регулировать все процессы, происходящие в организме и управлять ими.
- 5.Все упражнения и комплексы, используемые в данной системе, должны быть простыми и элементарными для усвоения и использования, не изнурять организм, а стимулировать его энергообеспечение и вызывать двигательное удовольствие, образуя психологическую зависимость. Это необходимо для того, чтобы создание здоровья проникло в толщу народа, сделалось массовым и приводило к оздоровлению общества.
- 6.Универсальный подход к здоровому образу жизни. Огромное большинство людей, приобщённых к ЗОЖ, используют лишь некоторые, отдельные его элементы и направления деятельности. Одни ограничиваются только изменением питания. Ведь это легче и ленивее всего. Другие выполняют какие-то гимнастические комплексы. Третьи бегают, ходят или ездят на велосипеде. Четвёртые посещают тренажёрные залы. Пятые занимаются аэробикой. Шестые плавают и ходят в баню с бассейном. И так далее. Но всего этого недостаточно. Необходимо соединить и поставить на службу создания здоровья в едином комплексе все элементы и направления здорового образа жизни, приспособив их к конкретному человеку и обеспечив индивидуальный подход. Необходимо соединить двигательный образ жизни, полноценный отдых и сон, дыхательный образ деятельности, медитативный образ жизни, здоровое питание и так далее. Всё это необходимо связать воедино в систему систем, обеспечивающую гармоничное развитие человека.

О таком развитии задумывались ещё древнегреческие мыслители, начиная с Пифагора, предложив идеал человека, выраженный словами: ум мудреца в теле атлета. Свои способы формирования гармонической личности предлагали и развивали индийцы, китайцы, японцы, корейцы, вьетнамцы и другие жители древневосточных стран. Стремление к идеалу, к совершенству путём усовершенствования самого себя всегда и во все эпохи являлось одним из неотъемлемых свойств человека разумного. Но реализация этого свойства возможна лишь на основе регулярной повседневной деятельности.

При этом сразу же возникает сакраментальный вопрос: где взять на всё это время? Этот вопрос, как правило, вызван стремлением оправдать человеческую лень, погрязанием человека в унылой обыденности и боязнью выйти за пределы бытовых нагрузок. Поэтому психофизическое самосовершенствование для создания и повышения уровня здоровья не должно изнурять человека физически, психологически и нравственно. При самой интенсивной работе над собой оно должно стать средством активного отдыха, а не перенапряжения сил. Правильно подобранная работа над собой должна приносить дозированную усталость, которая будет компенсироваться полноценным отдыхом и глубоким сном.

Более того, здоровый образ жизни должен охватить всю жизнь человека от пробуждения до засыпания и от рождения до поздней, как можно более поздней смерти. За здоровый образ жизни младенца несут ответственность перед обществом его родители. Здоровый образ жизни каждого человека порождает искусство его повседневной жизни. Он связан с искусством двигаться, искусством есть, искусством засыпать и спать, искусством сидеть, искусством работать в своей профессиональной деятельности, искусством познавать внешний мир и участвовать в усовершенствовании общества, искусством мыслить искусством медитировать.

Медитативный образ жизни как органическая часть здорового образа жизни предполагает постоянное нахождение в лёгком медитативном состоянии. Это означает постоянно культивируемое ощущение радости бытия, наслаждения своим здоровьем и радостью жизни и (или) лёгкой печали по поводу несовершенства этого мира. Всё это уничтожает уныние и необычайно полезно для нашего здоровья, вырабатывая гормоны радости и счастья.

Постоянное, регулярное, повседневное психофизическое самосовершенствование делает нас совершенно другим человеком, вырабатывая качества и свойства личности, которых без него не было и не могло быть. Оно укрепляет волю, совершенствует разум, мобилизует наши чувства и эмоции, делает красивым и привлекательным наше тело, позволяет контролировать раздражительность, агрессивность и конфликтность, улучшает наши моральные качества, формирует гуманную и справедливую личность, предрасполагает к накоплению житейской мудрости. Она вырабатывает несокрушимый дух, который необходим нам в любых жизненных обстоятельствах. Она помогает нам неуклонно стремиться к осуществлению своих жизненных целей, которые образуют смысл нашей жизни. Она продляет нашу жизнь и надолго побеждает смерть.

Так неужели же для этого не стоит потрудиться?

Глава 2. Здоровье и медицина

2.1. Успехи и достижения медицины

Успехи медицины не просто впечатляют, они просто поражают воображение. Медицине удалось поставить под контроль эпидемические заболевания, которые прежде уносили в небытие миллионы жизней. Это было написано до пандемии коронавируса, которая застала эпидемиологов врасплох. Изобретение антибиотиков позволило возвращать к жизни огромное

число ранее безнадежно больных, подавлять инфекции, резко ускорять протекание и заживление воспалительных процессов, ран и поражений различных органов. С фантастической быстротой развиваются средства диагностики, медицинская техника, способы лечения различных заболеваний. Медицина, по существу, стала мощной отраслью индустрии, занятой обработкой живых человеческих тел и их ремонтом.

Медицина буквально вытаскивает людей с того света, из состояния клинической смерти. Средняя продолжительность жизни людей в самых разных странах растёт главным образом за счёт успехов медицины: там, где медицинское обслуживание находится на более высоком уровне, средняя продолжительность жизни населения выше, а там, где этот уровень ниже, она тоже ниже.

Очень многие успехи медицины достигнуты благодаря росту её технической вооружённости, использованию новейших технологий. Развитие рентгенологии, УЗИ, электрокардиографии, радиологии, компьютерной томографии, магнито-ядерного резонанса, энцефалографии позволили медикам визуально и наглядно представлять состояние и функционирование внутренних органов живого человека, ранее недоступных никакому обследованию. На базе компьютерных информационных технологий стало возможно объединение самых различных сведений и создание моделей функционирования организма человека. В лечении различных заболеваний всё чаще находят применение различные виды физиотерапии - лазеры, электрические устройства, звуковые и ультразвуковые приборы, магниты, инфракрасные лампы и множество других.

Выдающиеся успехи медицины базируются на мощной научной основе и постоянно развивающейся сфере современных технологий. Огромное количество учёных-медиков не только ради научной карьеры, но и для блага больных людей самоотверженно трудились и трудятся, чтобы продвинуть решение сложных проблем, внести свой вклад в обеспечение здоровья различных категорий пациентов. И не менее самоотверженно миллионы рядовых врачей во всём мире жертвуют собственным здоровьем, отдыхом и сном, подвергая себя опасности заразиться тяжёлыми болезнями, спешат к своим пациентам в любую погоду и в любое время суток, чтобы спасти чью-то жизнь, облегчить страдания, сделать всё возможное для выздоровления человека.

В XXI веке важнейшим направлением развития технологий стали информационные технологии. Эти технологии позволяют собрать воедино, обработать, выделить необходимое, сконцентрировать на решении практических задач огромные массивы накопленной человечеством информации (за исключением, разумеется, той, что скрывается разработчиками для осуществления собственных целей). Глобальная сеть Интернет позволила придать доступу к знаниям поистине глобальный характер и настолько облегчить этот доступ при наличии знания иностранных языков, что практически осуществимым сделалось преодоление информационного кризиса, о котором так много говорили ещё в 70-е-80-е годы XX века. Вместо того, чтобы перерывать тонны бумажных источников и ездить по разным странам для получения ответа на интересующий вопрос, современный исследователь просто нажимает на клавиши персонального компьютера и получает доступную в сети информацию на дисплее прямо на своё рабочее место. Это обстоятельство совершенно изменило и характер медицинской науки, и её применение в деятельности практикующих врачей. Учёные-медики и практикующие врачи быстро узнают о достижениях своих коллег в самых различных странах, выезжают туда на консультации, получают необходимый опыт и оперативно используют его для собственных оригинальных решений в лечении болезней.

Использование информационных технологий в сочетании с диагностическими приборами позволяет построить индивидуализированную картину болезни, научно обоснованный прогноз её протекания и подобрать соответствующие средства, методы и

стратегии лечения. Тогда как до появления и развития таких технологий диагнозы носили крайне обобщённый, «туманный» характер, а лечение соответственно, назначалось не конкретному индивидууму, а больному вообще. Как тогда, так и сейчас постановка правильного диагноза обеспечивает важнейшую предпосылку принятия правильной стратегии лечения. Но сегодня врачи гораздо лучше вооружены наличием конкретных данных о характере и процессе протекания болезней их электронными моделями.

Огромную роль в поддержании приемлемого уровня жизнедеятельности пациентов и их избавления от разнообразных инфекций играют успехи фармакологии и фармацевтики. Производство разнообразных лекарств базируется на достижениях естествознания в целом, химии, физики, ряда биологических дисциплин, микробиологии, биотехнологии, геной инженерии, генетики, иммунологии, физиологии, вирусологии, бактериологии. Многие успехи современной медицины обязаны своим появлением узкой специализации медицинских дисциплин и самих врачей. Примерами такой специализации выступают всё более узкие профессиональные специализации в областях стоматологии, офтальмологии, отоларингологии, онкологии, травматологии, урологии, гинекологии, гастроэнтерологии, невропатологии, педиатрии и других.

Настоящие чудеса способны совершать и совершают современные хирурги. Они занимаются удалением разнообразных опухолей, пересадкой различных органов и тканей, кардиохирургией, нейрохирургией, эндоваскулярной (сосудистой) хирургией, микрохирургией, протезированием различных органов и тканей, реконструктивной и восстановительной хирургией, реаниматологией и т.д. Им на помощь приходят всё более совершенные средства анестезии, переливания крови, кровозаменители, препараты, препятствующие отторжению тканей при их пересадке, аппараты искусственного кровообращения, хирургические роботы, лазеры, компьютеры, разнообразные приспособления, позволяющие визуально контролировать ход и итоги операций.

Не будет слишком уж большим преувеличением сказать, что медицина встала на путь, который когда-нибудь, в очень отдалённом будущем приведёт к созданию искусственного человека (киборга). Важно лишь понять, останется ли в таком человеке что-либо человеческое. Во всяком случае уже многие инвалиды, потерявшие в своё время руки или ноги, благодаря пока ещё чрезвычайно дорогостоящим управляемым из мозга протезам, могут не только двигать искусственными конечностями, но и заниматься спортом, даже побеждать на параолимпийских играх.

Одним из наглядных примеров медицинских чудес являются современные офтальмологические операции по удалению катаракты и замене естественного хрусталика глаз на искусственные. Веками по мере уплотнения хрусталика вследствие помутнения поля зрения огромное количество больных катарактой полностью теряли зрение и становились слепыми. В настоящее время операции по удалению потерявшего прозрачность хрусталика с помощью лазера и вживления искусственного хрусталика не только возвращают людям возможность видеть этот прекрасный, но такой несовершенный окружающий мир.

Они исправляют дефекты зрения, позволяют видеть без очков людям, всю жизнь страдавшим близорукостью, излечивают дальнозоркость и астигматизм. Многие люди, даже в очках не видевшие ранее чёткие очертания предметов даже на самых коротких расстояниях, благодаря вживлённым им мультифокальным линзам, становятся обладателями почти стопроцентного зрения. Другим примером является трансплантация зубных протезов в стоматологии путём вживления искусственных зубов в кости челюстей, в результате чего люди, давно утратившие зубы, возвращают себе не только радость улыбки, но и полноценного жевания пищи, причём их искусственные зубы почти неотличимы от естественных. А иногда и гораздо эстетичнее последних.

При этом медицинская наука и сама медицина постоянно развиваются. Люди с нетерпением ждут от них всё новых чудес и эти чудеса появляются в самые краткие периоды времени. Генетические исследования и особенно расшифровка генома на рубеже XX и XXI веков позволили всё успешнее лечить многие генетические заболевания и обеспечивать почти полноценную жизнь ранее с детства обречённым на неминуемую смерть людям. Всё это создаёт вполне обоснованную уверенность в том, что развитие медицины не имеет абсолютных пределов и что она и в дальнейшем будет повышать свои возможности в борьбе с болезнями и уровень надёжности в своём служении здоровью людей. Но почему же, выразив своё восхищение успехами этой гуманной профессии, мы так часто впадаем в мрачное настроение, ощущая безысходность и страх за будущее человечества?

2.2. Бессилие и провалы медицины

Основная проблема прогресса медицины заключается в том, что медицина по мере своего развития лечит массы людей с помощью всё более совершенных средств всё более успешно, а люди в массе своей всё чаще обращаются к врачам и всё более постоянно лечатся, поскольку **становятся всё более больными, всё более беспомощными перед болезнями и неспособными к здоровой жизни**. Таким образом, медицина оказывается способной обеспечить жизнь людей в постоянных болезнях, вызванных ими страданиях и страхах.

Статистические данные Всемирной организации здравоохранения и национально-государственных систем здравоохранения содержат пугающие цифры, свидетельствующие о постоянном росте заболеваемости в мире и в самых различных странах. Год от года с небольшими отклонениями нарастает количество и опасность так называемых болезней цивилизации - сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе таких смертельно опасных, как инфаркт и инсульт, онкологических заболеваний различных типов, последствий травматизма, загрязнений окружающей среды и многих, многих других.

Болезни цивилизации постоянно «молодеют», то есть охватывают всё более молодую часть населения самых различных и в первую очередь развитых стран. Врачи говорят, что если так пойдёт и дальше, то на Земле вообще не останется здоровых людей. Уже не редкость, что в так называемых хосписах проводят остатки жизни, получая лишь паллиативную помощь, дети с неизлечимыми злокачественными опухолями и метастазами. Страшно даже подумать об этом! Те же врачи горько шутят, что нет здоровых людей, а есть только временно вылеченные, но ещё недолеченные.

Безопасность жизнедеятельности человека по-прежнему весьма проблематична. Но если в прежние века она подвергалась угрозам со стороны эпидемий, войн и стихийных бедствий, то сейчас на первый план, особенно в развитых странах, выдвигается **образ жизни самого человека. Патологический образ жизни огромных масс людей определяется прежде всего изменившимися условиями существования и функционирования самой цивилизации**. Неотъемлемые признаки (атрибуты) современной цивилизации - гипертрофированная урбанизация, автомобилизация, промышленная концентрация, загрязнение окружающей среды, химизация производства продовольствия, снижение рождаемости и демографически значимое постарение населения в экономически развитых странах оказывают всё возрастающее влияние на человеческую жизнь и здоровье человека.

С одной стороны, техногенная цивилизация обеспечила массам людей комфортное существование, о котором они не могли мечтать в предшествующие века. Они накормлены, сыты, одеты, могут приобретать ту пищу и одежду, которую сами выбирают. Они живут и работают в тёплых помещениях, пользуются ватерклозетом, вдоволь обеспечены водой, тепловой и электрической энергией, которые используются ими для приготовления пищи,

питья, работы электроприборов, освещения.

С другой стороны, **постоянная адаптация к комфортным условиям снижает адаптивные возможности их организмов, а негативные процессы, сопровождающие прогресс техногенной цивилизации, всё активнее формируют нежизнеспособную среду обитания человека и всё губительнее сказываются на его здоровье.** По существу, адаптированный к житейскому комфорту человек, изнеженный этими комфортными условиями и неприспособленный к форсированной адаптации, подвергается воздействию иного типа дискомфорта, приспособление к которому не подготовлено миллионами лет биологической эволюции, в которой сформировался человек. Этот тип дискомфорта, разрушительно действующий на человеческий организм и психику, порождается функционированием и развитием самой цивилизации, то есть создаётся самим человеком в его трудовой деятельности.

Люди живут и работают в индустриально развитых городах, часто в очень больших, которые иронически называют человеичниками, то есть человеческими муравейниками. Они всё время спешат и скучены в огромные толпы, в результате чего передают друг другу различные инфекции. Повышение сверх всякой меры темпов общественной, трудовой и личной жизни в сочетании со стрессами от возрастающего уровня конкуренции расшатывают нервную систему человека, подрывают его нравственное состояние, зачастую порождают в нём враждебное отношение к другим людям и даже к самым близким.

Одним из важнейших болезнетворных факторов стало загрязнение окружающей человека среды. Этот фактор действует объективно, независимо от воли и желаний отдельного человека. Загрязнение воздуха, воды и почвы промышленными отходами, выхлопами автомобилей, отходами жизнедеятельности огромного множества людей в виде мусора и канализационных стоков, обуславливают накопление по существу отравляющих веществ, поражающих органы дыхания, кровообращения и питания человека. От этих загрязнителей всё больше страдает вся живая природа - животные, растения, полезные микроорганизмы.

Разрушается вся биосфера Земли, происходит сокращение численности и вымирание видов, нарушается экологическое равновесие. Зато болезнетворные микроорганизмы и паразиты приобретают в загрязнённой среде высокую конкурентоспособность и выживают, сопротивляясь человеческим санационным мероприятиям. Загрязняющее и убивающее природу функционирование техногенной цивилизации тормозится природоохранными мероприятиями, которые по мере роста государственных затрат, применения правового регулирования и приложения человеческого труда способствуют очистке рек, снижению концентрации загрязнений, посадкам растительности и и.д. Но современная цивилизация не выработала пока достаточных средств и методов для полного воспроизводства природной среды и преодоления конфликтных отношений между экологической целесообразностью и экономической эффективностью. В этих условиях спасение человека - дело рук самого человека.

Наряду с загрязнением внешней среды обитания человека не менее интенсивно происходит **загрязнение его внутренней среды отходами цивилизации.** Речь идёт о результатах почти тотальной химизации производства продовольствия в сферах растениеводства и животноводства. Так называемая «зелёная революция» в сельском хозяйстве промышленно развитых стран открыла возможности колоссального увеличения производства сельскохозяйственной продукции за счёт применения результатов научных исследований, концентрации сельскохозяйственной техники, успехов селекции и скрещивания, интенсификации крестьянского и фермерского труда, использования химических веществ и соединений для защиты растений от сорняков и болезней, лечения животных на животноводческих комплексах и т.д.

Результаты «зелёной революции» позволили накормить миллионы людей, ранее голодавших или страдавших от недоедания, привели к снижению цен на продовольствие,

обеспечили значительное разнообразие продуктов питания для потребления самыми различными категориями граждан. Однако химизация сельскохозяйственного производства ужасающим образом сказывается на здоровье людей. Целые поколения людей выросли, поглощая остатки химических веществ, которые использовались при выращивании растений и животных. Они в какой-то мере адаптировались к ядохимикатам, нитратам и прочим побочным продуктам интенсивного растениеводства, к гормонам роста, антибиотикам и другим эффектам интенсивного животноводства.

Кто не сумел адаптироваться, отошли в мир иной, несмотря на попечение современной медицины. Но и те, кто приспособился, расплачиваются за эти «блага» цивилизации в лучшем случае синдромом раздражённого кишечника, при котором диарея (понос) сменяется запором, а нормальное испражнение наступает крайне редко и при диетическом питании. В худших же случаях людей преследуют ещё более тяжёлые заболевания органов пищеварения, включая рак.

При стойковом содержании скота домашние животные, некогда прирученные и прикормленные человеком, превращаются в его пленников, страдающих от обездвиженности, отсутствия свежего воздуха и скученности в ограниченном пространстве животноводческих комплексов. Это настоящие концлагери для кур, свиней, коров и других животных. Они живут в постоянном тяжёлом стрессе от отсутствия пространства для охраны собственной территории, что необходимо любым животным для нормального состояния. А по достижении цветущего возраста всех их ожидает бойня.

Угнетённое состояние животных при массовом производстве мясных продуктов не может не сказываться на здоровье их угнетателя - человека, который это мясо поедает. Конечно, обойтись без подобного массового производства невозможно, но для обеспечения здоровья сельскохозяйственных животных необходимо хотя бы частично возвращать их в естественные условия существования. Человек ведь тоже в построенных им огромных городах оказывается на своего рода «стойковом содержании». Он долгое время живёт без свежего воздуха, в душных помещениях. Вождение автомобилей, конфликты на работе и дома создают для него ещё более тяжёлые стрессовые ситуации, чем те, которым он подвергает сельскохозяйственных животных.

На все эти болезнетворные факторы накладывается накопление демографических проблем. Резкое сокращение рождаемости, перенаселение населения в крупных городах, рост и повышение числа разводов над заключением браков приводят к старению населения и росту количества неполных семей, что в свою очередь сказывается на воспитании детей. Состаривание населения естественным образом повышает рост заболеваемости и нагрузку на медицинскую сферу и увеличивает очереди, которые неизбежно сопровождают оказание медицинских услуг вследствие роста числа больных.

В свою очередь падение рождаемости в развитых странах приводит к депопуляции, то есть к сокращению численности их населения, что и является причиной старения общества. С одной стороны, малодетность позволяет растить детей в более комфортных условиях, уделять детям (одному или двум) больше внимания. А с другой - детей больше опекают, кутают и перегревают, панически боясь переохладения, что только способствует увеличению числа и тяжести респираторных заболеваний. Излишняя опека со стороны родителей, бабушек и дедушек стимулирует разнообразные капризы детей, а капризность и конфликтность в детском и подростковом возрасте является психологической почвой для девиантного поведения. Особенно в условиях повышения конфликтности между родителями.

Сокращение детской смертности в развитых и отчасти в развивающихся странах происходит исключительно благодаря медицинской помощи и является одним из величайших её достижений. То же можно сказать и о столь же резком сокращении смертности рождающих

женщин. Но, к сожалению, число опасных и калечащих патологий у детей уже с младенческого возраста в мире и в любой стране не падает, а возрастает. Хронические заболевания преследуют человека с рождения и до гробовой доски. Некоторые медики и физиологи склонны объяснять это отсутствием естественного отбора, который в дикой природе способствует выживанию и эволюции видов. В какой-то степени фактор отключения естественного отбора и роль этого фактора в формировании нездоровья огромного множества людей отрицать невозможно.

По мере развития медицины естественный отбор в эволюции рода человек заменяет медицински поддерживаемый отбор. От искусственного отбора, приводящего к выведению пород домашних животных с наиболее полезными для человека свойствами медицинский отбор отличается тем, что право на существование в соответствии с гуманистическими принципами получают все рождающиеся в человеческом обществе особи, но не все и далеко не все из них способны поддерживать своё существование хотя бы в относительно здоровом и в относительно независимом от медицины состоянии. **Сила медицинского отбора заключается в том, что он способствует выживанию всех, в том числе и наименее приспособленных к здоровой жизни, но ценных для человечества своим разнообразием и способностью компенсировать своё нездоровье или даже инвалидность повышенным трудолюбием и интеллектуальными усилиями.**

Наиболее впечатляющим примером такой суперкомпенсации является вклад в науку великого физика и космолога Стивена Хокинга. Слабость же, и притом хроническая и неустраняемая слабость медицинского отбора связана с тем, что **он способствует выживанию и передаче потомству хронических заболеваний наследственного характера, а также снижению общего уровня здоровья населения при увеличении числа и тяжести приобретённых заболеваний.** Ведь сущностью медицинского отбора является то, что чаще выживают те, кто успел добраться до спасительного медицинского учреждения, а те, кому не смогли помочь медики, умирают. Такой тип отбора обрекает растущее число людей всю жизнь страдать от тяжёлых заболеваний, испытывать постоянный страх смерти и уходить в небытие лишь тогда, когда медицина окончательно проявила своё бессилие.

При этом **медицина была бессильна уже и тогда, когда она своими услугами обеспечивала людям существование в муках и страхе, в беспомощном и бесперспективном состоянии.** Величие даже бессильной медицины проявляется лишь в том, что она с готовностью приходит на помощь каждому человеку, даже тому, кому не может помочь.

Нельзя не сказать и о таком факторе распространения хронического нездоровья людей и, соответственно, бессилия по отношению к ним медицинской помощи, как **повышение комфортности человеческого существования.** Как это ни парадоксально, по мере повышения уровня комфортности своего существования, люди становятся всё более подвержены различным расстройствам и хроническим заболеваниям. Изнеженный комфортом человек всё легче становится жертвой болезнетворных бактерий, вирусов и природных стихий. Ныне даже домашние животные, собаки и кошки всё чаще заболевают почти человеческими заболеваниями вследствие их пребывания в постоянном комфорте человеческих жилищ и рафинированного питания. И всё более востребованными становятся услуги ветеринаров.

Современная ситуация в медицине характеризуется, как признаёт большинство авторов медицинских исследований, всё более широким распространением хронических патологий с преобладанием неинфекционных, неэпидемических заболеваний. Конечно, это касается прежде всего промышленно развитых стран, тогда как в слаборазвитых странах продолжают бушевать различные эпидемии и инфекции, угрожая перекинуться на страны с достаточным уровнем развития медицинских услуг. Здоровье населения слаборазвитых стран постоянно страдает не только от отсутствия медицинской помощи, но и от продовольственной недостаточности,

недоедания, зачастую переходящего в голод, белкового дефицита.

Жители же развитых стран всё чаще страдают от постоянного переедания, ожирения и его неизбежных спутников - диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Бессилие медицины и связанного с ней медицинского отбора в развитых странах проявляется в крайне низком уровне прироста коренного населения. Благодаря успехам медицины в этих странах было достигнуто последовательное сокращение естественной смертности и, соответственно, искусственное продление жизни людей. Но вследствие всё более резкого сокращения рождаемости естественный прирост населения был крайне низок и к концу XX века составил ничтожную величину - чуть более 0,5%. В XXI веке в связи с рядом кризисных явлений он продолжает снижаться. Продление жизни населения усугубляет проблемы, связанные с его старением и увеличением числа старческих заболеваний. Возрастает риск депопуляции вследствие превышения смертности над рождаемостью.

Это уже происходит в России и в ряде областей Восточной Европы. Население западных стран уже целый ряд десятилетий приходится пополнять за счёт переселенцев из остальных стран Востока и Юга. Это приводит к усилению негативных последствий межнациональных и межрелигиозных конфликтов, которые также сказываются на здоровье и благосостоянии населения. Кстати, увеличение средней продолжительности жизни в развитых странах, достигнутое благодаря успехам медицины, имеет свой предел и везде застревает на определённой отметке, соответствующей естественным ограничениям «срока годности» телесных органов, сформированного в ходе биологической эволюции.

Тупики медицинской заботы о здоровье проявляются на всех уровнях деятельности систем здравоохранения. **Медицина как таковая способна лишь охранять здоровье людей, а не развивать его, не создавать его.** Охраняя здоровье людей путём лечения болезней, когда они уже возникли и требуют со всей настоятельностью обращения к врачам, медицина способствует лишь выздоровлению потенциально больных людей, их реабилитации и дальнейшему лечению. Тем самым она плодит больных людей, постоянно нуждающихся в медицинской помощи. **Огромное большинство людей практически не проявляет сколь-нибудь систематической заботы о собственном здоровье, перекладывая основную часть этой заботы на плечи медицины, непрерывно лечащей хвори непрерывно предрасположенных к заболеваниям людей.**

Такие люди больны даже когда чувствуют себя здоровыми. Своим образом жизни они загоняют болезни вглубь и придают им хроническое течение. Вдобавок многие из них ещё и негодуют на медицину за то, что она не смогла их полностью вылечить. Нередко они в грубой форме выражают своё недовольство врачам, пишут жалобы, занимаются самолечением, глотая таблетки по совету знакомых. Они также буквально осаждают поликлиники и больницы, надеясь найти лекаря, способного совершить чудо.

После окончания Второй Мировой войны во второй половине XX века в состоянии здоровья граждан развитых стран и в структуре их заболеваемости произошли колоссальные изменения. С помощью постоянно возрастающей мощи и систематичности медицинской деятельности удалось поставить под контроль распространённость инфекционных и паразитарных заболеваний. Бушующая ныне пандемия коронавируса, приведшая к тяжелейшим последствиям для жизни, здоровья и благосостояния людей во всех без исключения странах, показала, что контроль за эпидемическими заболеваниями может обернуться ещё более страшными инфекциями буквально в любой момент и развитые страны пострадают не меньше остальных. На первое место в структуре заболеваемости и смертности вышли хронически протекающие болезни и особенно болезни систем кровообращения. Составляя 5-7% общей заболеваемости, нарушения кровообращения занимают 35-50% смертей. Диагнозы ишемической болезни сердца (ИБС), гипертонической болезни, сосудистых нарушений

деятельности мозга констатируют хроническое протекание заболеваний. Но связанные с ними инфаркты и инсульты принимают особо острый характер и ставят людей на грань смерти. Причём, несмотря на успехи медицины, число и тяжесть заболеваний кровообращения постоянно возрастают. По своему характеру такие заболевания относят к болезням цивилизации, поскольку в основе их возникновения и развития лежит перенапряжение человеческих физических, психических и моральных сил в условиях современной техногенной цивилизации. Эта цивилизация, создаваемая людьми для своего блага, развивается по своим собственным законам, подменяя для человека природную среду и травмируя собственную природу человека.

Будучи втянут в темпоритмы и условия функционирования своей цивилизации, человек и свой образ жизни выстраивает в соответствии с требованиями и соблазнами этой цивилизации. В результате он из хозяина цивилизации становится её рабом и приобретает болезни, происходящие из несовпадения его телесной, физической и психической природы с химическими, физическими и техническими свойствами его цивилизации. Наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями наиболее опасную для жизни и благополучия человека составляет группа онкологических заболеваний. Составляя 15-20% от всей совокупности причин смерти, злокачественные образования в 3-4 раза реже образуются и уносят жизни людей в слаборазвитых странах, чем развитых. Это свидетельствует об их цивилизационном происхождении.

У обоих полов чаще всего выявляется рак лёгких и бронхов, тогда как мужчины чаще страдают раком желудка, женщины - раком молочной железы. Кроме того, у мужчин уязвимым для опухолей органом является предстательная железа. Раковые заболевания и смертность от них значительно чаще поражают мужчин, поскольку их подверженность травмирующему действию цивилизационных процессов в целом выше, чем у женщин. С каждым прошедшим десятилетием злокачественные опухоли, как и сердечно-сосудистые заболевания «молодеют», то есть поражают ещё более молодой состав населения развитых стран. Это свидетельствует о дальнейшей деградации здоровья жителей этих стран. Медицина всё чаще и больше лечит, а цивилизация - калечит.

Третьей по значимости причиной смертности, инвалидности и болезней цивилизации у населения развитых стран выступают несчастные случаи. Под этим названием в медицинских источниках объединяется широкая группа требующих криминального расследования событий, включающая травмы, убийства, самоубийства, отравления, утопления и ряд других. Как травмы на производстве, так и травмы в ходе автомобильных и других транспортных аварий, техногенных катастроф имеют цивилизационное происхождение.

Другие несчастные случаи имеют природное либо социальное происхождение. Природные катастрофы - извержения вулканов, землетрясения, цунами, горные лавины и оползни, наводнения и затопления, штормы, вихревые потоки в атмосфере и другие события, в том числе и связанные с глобальным потеплением, при всей своей трагичности уносят меньше человеческих жизней, чем техногенные и социальные бедствия. Социальное происхождение имеют отравления недоброкачественными продуктами питания, алкоголем и наркотиками, бытовые травмы, убийства и самоубийства, ожоги при пожарах, другие прискорбные происшествя. Всё это требует своевременного медицинского вмешательства. Очень часто медицина оказывается бессильной перед патологическими проявлениями болезней общества.

Четвёртой по своей опасности для общества группой патологий выступают невротические и психические заболевания. Многие из них также могут быть хотя бы отчасти причислены к болезням цивилизации, поскольку вызваны неспособностью психики человека выдержать патогенное воздействие цивилизационной среды и связанным с ней социальным окружением. Число и тяжесть неврозов, неврастений, психозов и других болезней, связанных с

отклоняющимся или антисоциальным поведением в современном обществе постоянно нарастает. К группе психогенных заболеваний относятся также поведенческие последствия пьянства, алкоголизма, наркозависимости и игромании. Возрастает стремление всё большего числа социально неуравновешенных людей уйти от неприемлемой для них действительности в мир иллюзий, навязчивых идей, фиктивных убеждений, болезненных фантазий, извращённых наслаждений, антиобщественных действий.

Всё чаще человеческая жизнь превращается в пытку вследствие остеохондроза, радикулита, заболеваний суставов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергии, острых респираторных заболеваний. Из эпидемических заболеваний плохо контролируемым медициной остаётся грипп, всё с большим трудом лечится туберкулёз, несмотря на хорошие новости от медицины в борьбе со СПИДом, он по-прежнему остаётся тяжкой проблемой вследствие всё более широкого распространения. И как только применение вакцин против гриппа снизило его распространение, по всей планете распространился коронавирус.

Медицина всё чаще и всё более массово порождает медицинозависимость людей - особую общественную группу, представители которой не могут жить без вмешательства медицины, без принятия прописываемых медиками препаратов и продукции фармацевтических компаний. Сюда относятся больные диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, СПИДом, онкологией и прочими хроническими недугами. Но медицинозависимыми становятся не только они, но и за редкими исключениями всё население в целом. Не только бессилие медицины при её выдающихся успехах, но и её провалы и даже зачастую приносимый ею вред связаны с этим типом психологической зависимости. Формируется своего рода медицинозависимое общество.

Великие успехи медицины породили у огромного множества врачей и у огромной массы их пациентов недоверие к целительным силам человеческого организма и ложное убеждение в том, что любые болезни следует подавлять только медицинскими средствами. Отчасти это убеждение подкрепляется бессилием медицины, выраженным в широчайшем распространении болезней цивилизации, хронических и острых заболеваний, общим снижением уровня здоровья населения. Врачи прописывают массам пациентов тонны лекарств при малейших недомоганиях, а пациенты с готовностью принимают эти рекомендации и зачастую просто отравляют себя лекарственными препаратами.

Прописывание бесчисленных лекарств избавляет медиков от ответственности за здоровье своих пациентов. Коммерциализация медицины зачастую создаёт прямую заинтересованность врачей в росте числа их платёжеспособных пациентов. Прописывание лекарств где надо и где не надо способствует росту прибылей огромных фармацевтических компаний, продукция которых обладает преимуществом более надёжного сбыта, чем продукция иных инновационных производств. Реклама этой продукции в средствах массовой информации изобилует демонстрацией чудесных свойств рекламируемых препаратов. Выпил таблетку - и избавился от головной боли. Проглотил пилюлю - и исчезли боль в горле, кашель и насморк. Принял препарат, стимулирующий активность предстательной железы - и снова стал мужчиной.

Подобное отношение медицины к своим пациентам отучает человеческие организмы от саморегулирования и приучает к регулированию только с помощью определённых химических веществ, содержащихся в препаратах. Накопление этих веществ в организмах людей в конечном счёте приводит к хроническому отравлению лекарственной химией. Бывают случаи, когда без этого не обойтись, как при подавлении онкологических заболеваний. Но гораздо чаще без химии не обходятся даже тогда, когда без неё вполне можно обойтись. Так, неумеренное массовое применение антибиотиков при самых незначительных заболеваниях сделали их бесполезными для использования против многих видов мутировавших вредоносных бактерий.

Оно вредоносным образом сказалось на состоянии биофлоры желудка, кишечника, горла человека, в течение многих лет убивая полезные бактерии.

В результате подобных манипуляций со здоровьем человека справедливым становится шокирующий вывод о том, что сама медицина в нарастающем количестве случаев становится одним из вредоносных загрязнителей внутренней среды человека, усугубляя тем самым вредоносное действие загрязнений, поступающих из внешней, нарушенной промышленными и транспортными выбросами экологической среды.

В сущности, постоянно вторгаясь в повседневную жизнь огромной массы медицинозависимых людей и с каждым прошедшим десятилетием всё дальше и шире распространяя эту зависимость, медицина начинает направлять дальнейшую биологическую эволюцию человеческого рода. Возникает как бы новый подвид рода человек-человек медицинозависимый, или, что то же самое, человек болеющий. Этот подвид по мере распространения болезней цивилизации всё полнее охватывает существование людей этой цивилизации и своим существованием обязан только развитию медицины.

Но не ведёт ли это жалкое существование, обеспечиваемое постоянным лечением, к биологической деградации человечества? Ведь болезни цивилизации сегодня уже так «помолодели», что уже и всё большее число младенцев рождается и живёт с такими хроническими заболеваниями, которые раньше были присущи только старикам. И это происходит при великой победе медицины над детской смертностью, которая во все предшествующие века была величайшей, но непоправимой трагедией их любящих родителей, бабушек и дедушек. Конечно, лучше, чтобы дети жили, хотя и болея. Лишь бы только не усиливали болезненные состояния последующих поколений. А вот этого гарантировать сама медицина не в состоянии.

По мере роста и усиления опасности так называемых болезней цивилизации в современной науке наиболее широкое распространение среди учёных и интеллектуалов самых различных специальностей приобрела теория болезней цивилизации и социальной дезадаптации. Эта теория была выдвинута на основе синтеза результатов медицинских, эколого-биологических и социологических исследований, направленных на изучение влияния негативных сторон современной цивилизации на здоровье человека. Эта теория объясняет беспомощность медицины в противостоянии болезням цивилизации неспособностью адаптивных механизмов человека, выработанных применительно к природной среде, адекватно реагировать на разрушительные воздействия ряда противоестественных цивилизационных процессов.

У истоков создания и развития этой теории стояли такие крупные медицинские авторитеты и деятели Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), как М.Нандау, Х.Малер, Т.Ламбо. Эти учёные и позднейшие исследователи выделили и изучили влияние на здоровье человека ряда дезадаптирующих факторов, к которым человек никогда не смог бы приспособиться. К ним относятся отравляющее действие загрязнения природной среды, синтетических веществ, добавляемых в продукты питания, огромных количеств потребляемых людьми медикаментов, алкоголя, наркотиков, психоэмоциональных стрессов и т.д.

Обобщающий вывод исследователей социальной дезадаптации состоит в предупреждении общества об опасности дегенерации, деградации, вырождения человека как биологического вида и в конечном счёте вымирания человечества. Подобные механизмы дезадаптации действовали в природной среде во многие периоды биологической эволюции и приводили к массовым вымираниям таких «хозяев» планеты, как динозавры, мамонты, огромное множество видов древних человекообразных и т.д. Апокалиптический смысл этого вывода можно считать чересчур радикальным и преждевременным. Но тут есть над чем задуматься. Не может быть сомнения в том, что нарастание опасностей со стороны болезней

цивилизации составляет угрозу выживанию человечества и составляет одну из глобальных проблем, не менее трудноразрешимую, чем исчерпание природных ресурсов или даже угроза термоядерной катастрофы.

Во всяком случае научный анализ фактов с каждым прошедшим десятилетием выявляет нарастание тенденции социальной дезадаптации и распространения болезней цивилизации, приводя к обоснованному выводу, что только развитием медицины эту глобальную проблему не решить.

Проблематичность медицины в качестве источника здоровья связана и с её институциональным строением. Для современной медицины характерны всё более узкая специализация, бюрократизация, технологизация и рост затрат на диагностику и лечение, оборачивающийся соответствующим повышением цен. В результате узкой специализации медиков они зачастую оказываются неспособны оценить тот вред, который назначаемые ими препараты могут нанести органам пациентов, выходящие за пределы их специализации. В результате врачебные ошибки всё чаще становятся роковыми или по крайней мере ухудшающими здоровье пациентов в целом. Бюрократизация и многократный рост цен на медицинское обслуживание делают его всё менее доступным. Очень многие люди, не желая связываться с врачами, ищут помощи в Интернете, чем подвергают себя риску и часто наносят непоправимый вред.

Мучения больных носят двоякий характер: от самой болезни и от хождений по врачам, сидения в очередях, многочисленных обследований для постановки диагноза и длительных лечебных процедур, которые далеко не всегда помогают. Врачи же, замученные огромным количеством пациентов, слишком часто проявляют невнимательность и равнодушие к их нуждам, думая лишь о том, как бы уложиться в ограниченное время приёма. Работа врачей превратилась в потогонную конвейерную систему.

Нельзя, конечно, сказать, что тяжкий труд врача становится менее результативным. Наоборот, результаты лечения в массе своей возрастают. Медицина спасает от смерти всё большее количество ранее смертельно больных людей, благодаря медицине средняя продолжительность жизни постепенно увеличивается. Но она увеличивается и за счёт постоянного увеличения количества постоянно больных людей, находящихся на попечении медицины и зависимых от неё. Их свобода и жизненные возможности ограничены. Болезни цивилизации постоянно «молодеют», и если так пойдёт дальше, на этой планете останется очень немного здоровых людей.

Это вопиющее несоответствие между возрастанием мощи медицины и массовым распространением болезней цивилизации является одним из наиболее трудных для разрешения парадоксов нашего времени. Этот парадокс и связанная с ним глобальная проблема требует самого решительного и глубокого изменения общепринятых взглядов на здоровье и способы его обретения.

2.3. Медицинозависимый человек и нездоровый образ жизни

Огромное большинство людей во всём мире живёт так, чтобы быть нездоровыми. Человек не ест, не пьёт, не спит, не получает удовольствия, не двигается, не отдыхает так, чтобы быть здоровым. Экологи утверждают, что человеческая цивилизация в своём развитии заходит в тупик, поскольку она губит биосферу Земли и создаёт окружающую среду, губительную для здоровья и жизни человека. Но при этом не учитывается то, что человек и сам своим образом жизни губит свою собственную природу и становится вместилищем болезней. Медицина по отношению к такому человеку всё чаще проявляет своё бессилие и беспомощность. Медицина всё лучше лечит нездоровых людей, но больных людей становится

всё больше и больше.

Нельзя сказать, чтобы человек не хотел быть здоровым. Сами по себе страдания, вызванные болезнями, толкают его в объятия медицины. Он готов платить за медицинские услуги даже неподъёмные для него денежные ресурсы, готов испытывать от самой медицины необходимые для обследования и лечения неприятные и болезненные процедуры. Он готов принимать любые лекарства, даже самые отвратительные на вкус и вызывающие побочные последствия (например, при химиотерапии онкологических заболеваний). Он готов ложиться под нож хирурга и терпеть послеоперационные осложнения, лишь бы только унять страдания и обезопасить собственную жизнь. Но сами успехи медицины в лечении самых разнообразных заболеваний только закрепляют у огромных масс людей иждивенческий подход к собственному здоровью.

Они привыкают перекладывать заботу о собственном здоровье на врачей, а сами очень часто вспоминают о здоровье лишь когда заболеют. Многие же не только не заботятся должным образом о своём здоровье или сводят эту заботу к простейшим диетологическим приёмам, но и напрямую годами вредят своему здоровью курением, алкоголем, наркотической химией, гиподинамией, нездоровым питанием, обжорством, прочими составляющими нездорового образа жизни. Никакие увещания врачей, как правило, не помогают.

Разлагающийся внутренне организм, система и подсистемы которого подорваны нездоровым образом жизни, предлагаются врачам для лечения. Но что они могут сделать с этим вмещением ста болезней. Они лечат одно заболевание, но даже само лечение может стимулировать проявление другого.

Все мы в той или иной степени зависимы от медицины. Кому-то нужна справка от врача, чтобы заниматься определённым видом деятельности. Кто-то приходит к врачу посоветоваться, как лучше справиться с ожогом, травмой, любой внезапно возникшей проблемой в собственном состоянии. Ведь опыт по лечению множества пациентов со сходными проблемами накапливают именно врачи. Очень полезно регулярно, например раз в год или два получать объективные данные о своём здоровье с помощью УЗИ, анализа крови и т.д. даже при отсутствии каких-либо отклонений от здорового самочувствия.

Но когда говорится о медицинозависимом человеке, имеют ввиду огромное и всё возрастающее число людей, которые живут с определёнными хроническими заболеваниями и состояние их организмов настолько нарушено и настолько подвержено страданиям и страхам, что они просто не могут жить без медицинской помощи, без лекарств, искусственно регулирующих работу их органов, без физиотерапевтических процедур или даже оперативных вмешательств. Их жизни буквально наполнены лечением. Сюда относятся и те, кто, будучи запуганы сообщениями органов информации и Интернетом о разнообразных опасных болезнях, осаждают медицинские учреждения с жалобами на несуществующие у них заболевания.

В любом обществе с развитой медицинской помощью широко распространены мнительность, страхи, фобии, внушения по поводу заболеваний, которые на самом деле у подобных субъектов отсутствуют. Всё это результаты растущей медицинозависимости общества. Стоит медицинозависимому человеку ощутить боль в животе, и он уже воображает у себя рак желудка или кишечника, на худой конец - аппендицит.

Любые сосудистые нарушения заставляют подозревать инфаркт и инсульт. Очень многие люди постоянно лечатся не потому, что имеют серьёзные заболевания, а потому, что живут в обстановке постоянного массового невроза, порождённого медицинозависимостью общества. Подобные неврозы усиливаются ещё и тем, что мнительные люди хотя ещё серьёзно не больны, но уже и нездоровы, и это нездоровье, обрётённое нездоровым образом жизни, проявляет себя в их болезненных самочувствиях.

К сожалению, все мы - не только объекты спасительного действия медицины, но и её

жертвы. Мы должны понять, что медицина и здоровье соотносятся друг с другом в противоречивом, а не прямом и непосредственном единстве. Медицинская наука - высокая и гуманная, базирующаяся на огромном фактическом материале отрасль научного познания. Но она как была веками, так и остаётся ныне наукой о лечении болезней, а не о создании здоровья. Зачастую врачи - ещё более больные люди, чем их пациенты. Они агитируют против вредных привычек, но сами часто подвержены этим привычкам.

Находясь в постоянном профессиональном контакте с больными людьми, они склонны к цинизму, психологическому выгоранию, к психологической отягощённости зрелищем человеческих страданий или, что ещё хуже, к профессионально закреплённому равнодушию. Они сами являются медицинозависимыми людьми. Современная медицина постепенно поворачивается лицом к здоровому образу жизни. Но поворачивается крайне медленно. В рамках медицины в принципе невозможно создание научных подходов к созданию здоровья, поскольку медицина борется за здоровье людей, когда уже возникла болезнь и к ней обратились с жалобами пациенты. Рекомендации врачей по здоровому образу жизни, как правило, примитивны и ограничены, хотя и всё-таки могут быть полезны для медицинозависимых людей.

Чтобы выработать научно обоснованные рекомендации по здоровому образу жизни, необходимо самому такой образ жизни регулярно и приобретая всесторонний опыт по всем направлениям вести. Энтузиасты здорового образа жизни, подобные российским профессорам медицины Амосову и Бубновскому, крайне редки среди врачей. Их деятельность приносит огромную пользу их пациентам. Но и они направляют свои усилия на использование здорового образа жизни и тренировки органов, когда болезни этих органов уже возникли. Достигая просто фантастических результатов по сравнению со стандартной медициной, они всё же остаются в рамках лечебной физкультуры, хотя и весьма продвинутой. Создание же здоровья требует всестороннего развития всех органов и систем человеческого организма и психики.

Принципиальная ограниченность медицины как создателя здоровья хорошо видна на примере лечения сердечно-сосудистых заболеваний медицинозависимых людей. Напряжённость гладкой мускулатуры сосудов таких людей и забитость этих сосудов жировыми и холестериновыми отложениями приводит к рефлекторному повышению артериального давления. Повышение давления необходимо для того, чтобы несмотря на заторы в сосудах, образовавшиеся вследствие нездорового образа жизни, всё же снабжать кровью и растворимыми в ней питательными веществами и кислородом органы и системы человеческого организма. Но чрезмерные повышения давления в ходе развития гипертонической болезни создают огромную опасность повреждения прочности и разрыва сосудов с последующими кровоизлияниями, что приводит к инфарктам и инсультам.

Медицина с целью избежать подобных фатальных последствий вполне логично рекомендует больным сердечно-сосудистыми заболеваниями измерять артериальное давление и в случаях его патологического повышения принимать препараты для искусственной нормализации давления. Однако такая стратегия лечения, применяемая в течение ряда лет, приводит к хроническому дефициту снабжения органов и систем организма больного кровью, питательными веществами и кислородом. Снижая риски острого течения заболевания и наступления инфаркта или инсульта, подобная стратегия лечения приводит к появлению огромного числа хронических больных медицинозависимых людей, которые обречены на усиливающееся нездоровье не только сбоями сердечно-сосудистой системы, но и хроническим недоснабжением кровью органов.

Замечательный российский учёный и хирург-виртуоз академик Амосов, прославившийся своими операциями на сердце, в совершенстве на практике изучив функционирование сердечно-сосудистой системы человека, настаивал на неудовлетворительности стандартной

стратегии лечения. Он выступил с альтернативной стратегией, в которую входила разработанная им система специальных упражнений для стимулирования сердечной деятельности. Эта система базировалась на доскональном знании работы сердечно-сосудистой системы человека, многолетней практической деятельности хирурга, своими руками улучшившего состояние огромного числа человеческих сердец, и личного опыта здорового образа жизни её автора.

Сам страдая от серьёзных проблем с сердцем и стремясь скомпенсировать перенапряжение своей сердечно-сосудистой системы из-за нагрузок, связанных с очень большим количеством проводимых хирургических операций, Амосов построил свою систему оздоровления на серии очень быстрых движений, которые, как он заметил, дают разгрузку напряжениям гладкой мускулатуры сосудов, стимулируют дыхание, повышают потребление кислорода и упорядочивают ритм сердечных сокращений. Благодаря применению этой системы он дожил до весьма преклонного возраста, продолжая работать в бешеном ритме на высоком уровне работоспособности.

Однако в конечном счёте этот величайший мастер «починки» человеческих сердец не сберёг собственное сердце и умер от обширного инфаркта. Перед смертью, почувствовав себя очень плохо и поняв, что коллеги и ученики бессильны его спасти, Амосов публично попросил прощения у своих последователей в здоровом образе жизни за то, что ввёл их в заблуждение своими рекомендациями и широкой пропагандой своей системы упражнений. Разочарование Амосова в собственном подходе к здоровому образу жизни возникло под действием крайне тяжёлого состояния и понимания близящейся смерти.

Реакция на это разочарование у медицинозависимых людей, привязанных к нездоровому образу жизни, была однозначной. Она выражалась словами: «Ну вот. Ещё один «мастер спорта» занимался физкультурой и дозанимался до инфаркта! И если даже такие корифеи медицины помирают, донимая себя физическими упражнениями, то лучше уж ничего не делать и глотать таблетки, когда пропишет врач.». К этому обычно добавлялась известная «народная мудрость»: «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт!». Где им было оценить героизм великого хирурга, который не только спас многих людей от болезней и смерти, но и собственным примером и длительным экспериментом попытался найти путь целительной тренировки органов.

Конечно, в системе Амосова было немало недостатков, которые не позволили ему прожить ещё больше и создать Большое здоровье. Во-первых, свой комплекс упражнений, состоявший из максимально быстрых движений, он выполнял стоя, что создавало дополнительную нагрузку на сердце по подъёму крови к голове и спуску к напряжённым ногам. Гораздо эффективнее, особенно для людей с нарушениями сердечно-сосудистой системы, было бы выполнять упражнения в положении лёжа на боках и спине, что позволяло бы совершать быстрые движения также ногами без потери равновесия.

Во-вторых, замечательный учёный и практик медицины был совершенно незнаком с восточными методами оздоровления, развивавшимися в Индии, Китае, Японии и странах Юго-Восточной Азии на протяжении тысячелетий. Его система упражнений была, по существу, самоделкой, не учитывавшей особенностей распространения энергии в человеческом организме. В-третьих, он сочетал свои тренировки с напряжённой работой и недостаточное внимание уделял интенсивному отдыху, который связан с психотехнологиями на основе медитативных упражнений и самовнушений. А ведь именно они позволяют эффективно регулировать сердечную деятельность и другие функции организма без всяких лекарственных препаратов.

Смерть Амосова от инфаркта породила в своё время в России среди обывателей немалое распространение разочарования в здоровом образе жизни, а среди тех, кто не приемлет такого

образа жизни, даже постыдное злорадство. Они рассуждали так: «Ведь если даже столь продвинутый корифей медицины не смог с помощью упражнений стать здоровым, кто же тогда сможет?» Этим они оправдывали свою лень и заведомо нездоровый образ жизни. Впрочем, волна разочарования, поднятая неудачей Амосова, скоро спала, но хроническая лень и патологическая приверженность нездоровому образу жизни сохраняются и сейчас.

Люди сами вполне активно, а также и пассивно создают собственное нездоровье. Малое нездоровье создаётся тогда, когда здоровые от природы, от генов люди болеют и лечатся иногда, время от времени, не обращая внимание на те сигналы, которые подаются им самим возникновением этих заболеваний. Заболел, попил таблетки - и опять здоров. Многие воспринимают болезни как дополнительный отпуск, как возможность посидеть дома и вырваться из надоевшей трудовой среды. Однако рано или поздно болезни учащаются, становятся хроническими, дающими острые осложнения, и человек становится больным постоянно. Такое состояние можно назвать Большим нездоровьем.

При этом необходимо подчеркнуть, что главной, основной причиной столь колоссального роста числа и тяжести постоянного Большого нездоровья людей в условиях необычайно мощного прогресса медицины является именно нездоровый образ жизни, систематическое создание собственного нездоровья медицинозависимыми людьми, их нежелание и неумение создавать здоровье, перекладывание ими на плечи медицины того, что они сделали со своим здоровьем. Ни загрязнение окружающей человека среды, ни насыщение химией пищевых продуктов, ни возрастание ритмов современной жизни, ни негативные стрессы, испытываемые людьми на работе, дома и на улицах больших городов, не могли бы так массово подорвать человеческое здоровье, если бы сами люди не были так привержены нездоровому образу жизни.

Нездоровый образ жизни является в свою очередь прямым следствием потребительского, нетворческого, мировоззренчески ограниченного отношения к жизни. Человек, ограничивший себя чисто потребительскими потребностями и интересами всю свою жизнь занят безудержной погоней за материальным благополучием и связанными с ним телесными удовольствиями. Заниматься своим здоровьем ему всегда некогда, но не потому, со он не мог бы высвободить для этого достаточное время, а потому, что всё его время занято поиском телесных удовольствий, обустройством телесного комфорта и получением ресурсов для этого.

К тому же у него, несмотря на всё более настойчиво звучащую из средств массовой информации пропаганду здорового образа жизни, не сформирована соответствующая потребность. «Зачем напрягать себя ещё чем-то кроме работы для получения денег и ежедневных бытовых нагрузок? Ведь это выходит за рамки столь приятного потребления. Если я заболею, обращусь к врачу, и меня вылечат» - думает он (или она). Даже успехи и помощь современной медицины создают такому человеку и массе людей, таких как он, иллюзию лёгкости избавления от болезней. Проглотил таблетку - и перестал болеть живот. Походил на 10 сеансов электрофореза - и перестала болеть спина. Ну и ладно.

Здоровье медицинозависимые люди понимают как услугу врача. Но здоровье уходит как сквозь пальцы вода, оно - скоропортящийся продукт при чисто потребительском способе жизнедеятельности, и оно не может стать обычным потребительским товаром, который можно купить, поскольку этот «товар» не создаётся целиком в производственном процессе, а находится внутри самого человека и воспроизводится в зависимости от состояния его организма. Поэтому медицина становится бессильной помочь пациенту не потому, что у неё нет средств для лечения заболеваний. Бессильной её делают сами потребители медицинских услуг своим наплевательским, потребительским, иждивенческим отношением к собственному здоровью.

К сожалению, здоровым образом жизни начинают заниматься главным образом те, у кого здоровье уже подорвано, а также те, у кого здоровье отсутствовало с самого детства. Как нездоровье взрослых, так и нездоровье с детства отчасти обусловлено неудачным сочетанием генов, генетической предрасположенностью к развитию тех или иных заболеваний. Существуют и чисто генетические источники тяжёлых заболеваний. Медицинские авторитеты по-разному оценивают роль генетической предрасположенности к развитию заболеваний, но они согласны с тем, что эта роль составляет не более 30%. Всё остальное - образ жизни заболевших, то есть, фактически, их «успехи» в создании нездоровья.

Нездоровье с детства начинается с младенческого возраста и даже раньше - с нездорового образа жизни матери, вынашивающей младенца и с нездоровой обстановки в семье. Курение, пьянство, конфликты родителей, не говоря уже о потреблении наркотиков, негативно влияют не только на состояние органов, но и на генетическую систему детей, а также и на их психические особенности. Но и в нормальных, дружных семьях далеко не всё делается для того, чтобы дать своему ребёнку здоровое будущее. Родители, не ведущие здоровый образ жизни, являются неквалифицированными родителями. Они не чувствуют по-настоящему состояний самих себя и неспособны контролировать и обеспечивать здоровые состояния своих детей.

Начинается всё с панической боязни так называемых простудных заболеваний, вызываемых паразитирующими бактериями и вирусами. Детей непрестанно кутают и не дают им двигаться или позволяют двигаться в тёплой одежде до седьмого пота, не понимая, что при движении организм выделяет очень много тепла, а перегревание даже более опасно для здоровья, чем переохлаждение. Тем самым блокируются и атрофируются с детства естественные адаптационные механизмы. Повсюду слышна дурацкая простонародная мудрость: «Жар костей не ломит!». Ломит, ещё как ломит! Пытаясь избежать «простудных» заболеваний переизбытком тёплой одежды, люди достигают как раз обратного эффекта.

Стоит появиться маленькому сквознячок или ветерку, и распотевшийся организм атакуется паразитирующими микроорганизмами, которые уже существовали на миндалинах горла и активизировались при ослаблении защитных сил организма. Всё необходимо делать в меру. В меру одеваться, в меру питаться, не перекармливать малышей, не заставлять их есть выше потребности, создавая условия для ожирения и диабета. Нельзя позволять детям употреблять много сладостей, даже если они очень этого хотят. Развивающийся мозг требует глюкозы, которая содержится в свежих фруктах. А его обманывают продуктами, содержащими сахарозу, сахар, полученный промышленным путём. Этим подкармливается не столько мозг, сколько содержащиеся во рту вредные бактерии, вызывающие острые респираторные заболевания и гниение зубов.

К тому же шантаж родителей детьми, требующими покупки сладостей с помощью плача и рёва, портит их характер, стимулирует капризное и антисоциальное поведение. Очень часто конфликты детей с родителями начинаются с требований детей ублажить их рот продуктами, содержащими сахар. Выход здесь только один: сладости в весьма умеренных количествах ребёнок может получать только в виде награды за хорошее, достойное поведение. И должен быть лишён этого удовольствия в качестве наказания за проступки. Это необходимо и для формирования законопослушного поведения в будущем. К сожалению, большинство родителей подкармливают детей только для того, чтобы дети были довольны и от них отстали.

Угостить ребёнка конфетой или пирожным, конечно, приятно. Но гораздо лучше, если дети получают необходимые для них фруктозу и глюкозу из бананов, манго, фиников и других даров растительного мира. Это было бы лучше и в любом другом возрасте. Основными факторами детского нездоровья с самого рождения являются переедание, неумеренное потребление сладостей, стрессы от семейных конфликтов, перегревание, недостаточная

подвижность и дефицит сведено воздуха. В школьном возрасте к этому добавляется обездвиженность на уроках и при выполнении домашних заданий.

Конечно, детей школьного возраста необходимо приучать к усидчивости при выполнении сидячей работы. Это ведь тоже своего рода тренировка, которая подготовит способность неустанного труда в любой профессии. Но подавление с раннего возраста естественного стремления к движению будет не только мешать закреплению усидчивости для усвоения знаний, умений и навыков, но и становится одним из важнейших факторов создания нездоровья. Школьная физкультура и беготня на переменах недостаточны для физической разрядки и преодоления негативных последствий для здоровья сидячего труда в школьном возрасте. Отчасти хронический недостаток двигательной активности восполняется занятиями в спортивных секциях. Но, как будет показано в следующей главе, занятия спортом далеко не всегда способствует созданию здоровья. Спорт с точки зрения создания здоровья столь же проблематичен, как и медицина.

Если родители хотят иметь здоровых детей, они должны работать с ними, целесообразно направляя их физическое, психическое и интеллектуальное развитие. Но этому в массе случаев мешает всё тот же потребительский эгоизм, который стимулирует создание нездоровья у самих родителей. Придя с работы, многие родители озабочены лишь тем, чтобы дети от них отстали и дали им возможность после чересчур сытного ужина залечь у телевизора или заняться другим развлечением, которые им подменяют культуру. О принятии «допинга» в виде спиртного или пива не стоит и говорить. В результате мы имеем то, что имеем.

Наши дворы, где дети с удовольствием гоняли мяч, играя в футбол и завязывали свою, часто на всю жизнь, детскую дружбу, теперь почти опустели. Спортивные тренеры всё чаще жалуются, что для занятий в секциях им некого отбирать. С раннего возраста больных детей становится всё больше, у них или постоянная одышка из-за недостатков сердечно-лёгочной системы, или постоянные респираторные заболевания, или ожирение с диабетом, или, на худой конец, сутулость с искривлением позвоночника. Нездоровые родители всё чаще плодят больных и медицинозависимых детей.

Конечно, родителям необходимо отдохнуть после напряжённой работы, это ведь тоже фактор сохранения здоровья. Но ведь накопившуюся усталость можно снять всего лишь сорока минутами или часом здорового сна или полного саморасслабления и вновь прийти в активное состояние. Но вместо этого очень многие семьи на фоне усталости посвящают своё свободное время в виде своеобразной разрядки скандальному выяснению отношений, конфликтам и перебранкам, не отдавая себе отчёта в том, как быстро их дети усваивают подобный тип отклоняющегося поведения и этот тип бумерангом ударит их посредством конфликтов со своими детьми. Вдобавок дети, усвоив у своих родителей услышанные от них грубые ругательства, могут воспринять их как маркер взрослости и принесут этот нездоровый тип поведения и выражения в отношении со своими сверстниками.

Родители очень ошибаются, хотя и не осознают своих ошибок, когда вместо дружеского общения со своими детьми и заботы об их здоровье путём регулярных совместных тренировок, пытаются отделаться от них в быту и выстраивают свои отношения с ними по принципу: «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало». Лишь бы от них отстали и дали возможность потратить своё свободное время, по существу, бесцельно, как в голову взбредёт. Конечно, само понятие свободного от работы времени предполагает свободный выбор манеры его проведения. Но оно не предполагает отказа от свободного выбора ответственного поведения и исполнения своих обязанностей перед самим собой и своими близкими. Бесчисленные болезни, страдания, несчастья и беды, жизненные потрясения и утраты, по существу, являются наказаниями за потребительский эгоизм, нездоровый образ жизни и игнорирование потребностей и интересов других, в том числе и близких людей.

Игнорируя естественную потребность детей в свежем воздухе и вольном движении, их часто держат в душных непроветриваемых помещениях, а чтобы они не досаждали родителям, сажают их за телевизор или компьютер, погружают в виртуальный мир компьютерных игр. Конечно, уверенное владение компьютером и интернет-технологиями с самого раннего возраста необходимо современному человеку, способствует усвоению знаний, развивает интеллектуальные качества и является благом. Но погружение в компьютерные игры чревато образованием игровой зависимости, а постоянное общение в интернет-пространстве способно подменять живое общение и заменять поиск настоящих, живых друзей множеством абстрактных друзей в виртуальном пространстве. В результате может сформироваться отчуждённая, изолированная, психически неполноценная личность.

Ребёнка, погружённого в потребление удовольствий виртуального «рая» можно оторвать от компьютера, планшета или смартфона только со скандалом. Особенно опасны для состояния психики растущего человека нездоровые увлечения в подростковом возрасте. В этом возрасте соблазны удовольствий от ведения нездорового образа жизни преследуют огромное большинство подростков, порождая опасность отклоняющегося или даже антиобщественного поведения. Возрастают конфликты и антагонизмы с родителями, которых в подростковой компании характеризуют как «предки». Подростки хотят выглядеть взрослыми и потому имитируют состояние взрослости, приобретая вредные привычки взрослых и присущий им цинизм.

Курение, алкоголь, а то и потребление наркотиков подростками - не что иное, как подражание нездоровым и опасным пристрастиям взрослых. Подростковая агрессивность, хулиганство и тяга к насилию являются одновременно и гипертрофированным выражением чисто животной тяги к доминированию, и поиском альтернативы миру взрослых, стремлением проявить себя более взрослым, чем сами взрослые. Нездоровое поведение подростков стимулируется усиленной выработкой в их организмах половых гормонов при наличии всё ещё незрелого, не вполне развитого, не готового к полноценному деторождению тела.

Это создаёт множество опасностей для самих подростков, которые часто теряют способность к здравому рассуждению и принятию решений, находясь в рабской зависимости от собственных эмоций и амбиций. Подростковые увлечения гендерного характера по этой же причине очень нестойки, хотя и способны порождать бурные страсти и душевные страдания. Необходимо иметь в виду, что предрасположенность к нездоровому образу жизни формируется чаще всего именно в подростковом возрасте и требует от взрослых, заинтересованных в преодолении этой предрасположенности, особого внимания, заботы и доверительных отношений. Доверия подростка не добьёшься окриками и угрозами. Ведь нездоровые проявления подросткового поведения являются не чем иным, как своеобразными отражениями потребительского эгоизма и нездорового образа жизни взрослых.

Обездвиженностью и перенапряжением сосудов и нервной системы закладываются основы нездоровья взрослых уже с младшего школьного и подросткового возраста. Нервные и конфликтные подростки становятся таковыми вследствие хронического перенапряжения своего психического и сексуального потенциала при отсутствии достаточной психоэмоциональной разрядки. Занятия спортом могут способствовать преодолению обездвиженности и разрядке внутренней напряжённости, но они же могут и повышать напряжённость путём наложения на неё чрезмерных физических усилий и дополнительных перегрузок функционирования нервной системы. Не умея как следует отдыхать, чувствующие перенапряжение подростки склонны искать разрядку в губительных «допингах» - курении, алкоголе, и даже наркотиках.

В этом возрасте могут возникнуть и нездоровые гендерные проблемы. Девочки и мальчики подросткового возраста либо боятся друг друга и живут мечтами о любовной близости, либо преодолевают естественную отчуждённость повышенной наглостью, цинизмом,

грубостью и демонстративной враждебностью, заимствуя всё это из взрослого окружения. Подглядывание и подслушивание сексуального поведения взрослых закрепляет у подростков как здоровые, так и отклоняющиеся сценарии сексуального поведения, которые будут приносить им возбуждение во всей последующей взрослой жизни. Такое закрепление в науке получило название импринтинга, то есть запечатления.

В современной сексологии разрушен миф о вредности сексуального самоудовлетворения, которое в древней библейской традиции получило название онанизма (от имени Онана, персонажа этой традиции, который пролил на землю накопившуюся семенную жидкость, чтобы не вступать в половой акт). Негативная оценка сексуального самоудовлетворения, возникшая в очень древние времена, не даёт права родителям грубо вмешиваться в интимную жизнь подростка, которому жизненно необходима сексуальная разрядка здесь и сейчас. А ведь именно так поступают многие родители, своим диктатом только повышая уровень конфликтности между поколениями. Отсутствие сексуальной разрядки очень вредно для здоровья как мальчиков, так и девочек, порождая раздражительность и нервозность в отношениях с родителями и другими людьми.

В старшем школьном возрасте подростки вступают в пору юности, когда предстоит определиться с предварительным выбором своего места в этом мире. Этот выбор каждому человеку предстоит изменять и совершать всю последующую жизнь. Наряду с выбором профессии, способов получения материальных средств к жизни, выбора семьи, собственных мировоззренческих ориентаций и установок, политического и морального выбора, взрослому человеку предстоит сделать выбор предпочтительного образа жизни. И одной из важнейших составляющих выбора образа жизни становится альтернатива между здоровым и нездоровым, заботливым и беспечным образом жизни. Здоровый, осмысленный образ жизни положить в основу существования человека всегда труднее, поскольку это требует дополнительных усилий, выходящих за рамки обыденного, привычного, стереотипного существования. Потребительски ориентированный человек (а таких, безусловно, огромное большинство в современном мире) рассматривает здоровье как товарно организованную услугу, которую можно приобрести, купить за деньги у медицины (включая сюда не только научную медицину, но и целителей, экстрасенсов, магов, колдунов, сектантов и т.д.). Он жаждет чуда от таблеток, ритуалов, святой водички, амулетов и т.д. Он мечется в поисках избавления от болезней, когда здоровье уже испорчено. Он (и она) готовы проглотить что угодно, лишь бы избавиться от страданий, вызванных заболеванием, и продолжить жить прежним нездоровым образом жизни.

Это ведь так легко: проглотил таблеточку и обеспечил себе выздоровление. А если таблетки не помогают ищут других «чудодейственных» средств. После выхода в свет книги Армстронга по уринотерапии стали пить собственную мочу. Если бы опубликовали и хорошо разрекламировали книгу по лечению калом - стали бы употреблять собственный кал, и вследствие эффекта плацебо немалому числу людей это средство действительно поможет (или покажется, что поможет). Ведь чем неприятнее и отвратительнее лекарство, тем больший лечебный или целительный эффект люди ему приписывают.

Создание нездоровья в потребительской массе начинается ещё до рождения человека с нездорового образа жизни его родителей, особенно матери. Если родители (особенно мать) курят, пьянствуют, а тем более - употребляют наркотики, годами подрывают собственное здоровье, это обязательно так или иначе скажется на состоянии здоровья вынашиваемого плода и на особенностях его развития. Современная медицина реально совершает чудеса, спасая жизни и выхаживая младенцев таких матерей. Но подрастая, такие люди, рождённые такими матерями, расплачиваются своим здоровьем за нездоровый жизненный путь своих родителей.

Причём эффекты нездорового образа жизни накапливаются, переходя из поколения в поколение и накладывая свой отпечаток на развитие каждого последующего поколения.

Конечно, согласно теории современной генетики приобретённые признаки не наследуются. Наследуются только наследственные, генетически определённые признаки и болезни. Но есть основания считать, что в череде поколений тот или иной образ жизни предшествующих поколений сказывается если не на структуре, то на экспрессии (работе) генов поколений последующих. Во всяком случае та или иная наследственность предрасполагает к развитию тех или иных заболеваний, и нездоровый образ жизни в череде поколений может приводить к деградации жизненного потенциала больших масс людей.

Затем создание нездоровья продолжается созданием родителями нездорового образа жизни детей. Детей перегревают слишком тёплой не по погоде одеждой, не закаляют, перекармливают, обездвиживают, угощают сладостями, перенапрягают их нервную систему просмотром телевизора и компьютерными играми, лишают свежего воздуха, держа взаперти в непроветриваемых квартирах, отравляют лекарственной химией и т.д. Родителям, бабушкам и дедушкам невдомёк, что когда ребёнок быстро двигается, происходит переход механической энергии в тепловую, и если он слишком тепло одет, наступает перегрев организма, и тогда достаточно небольшого ветерка или сквозняка, чтобы произошло то, что они называют «простудным заболеванием».

Как часто в парках и скверах можно видеть распотевшихся малышей, которые в тёплую погоду одеты так, как будто их отправляют на северный полюс! Боязнь детских «простуд» становится настоящей манией родителей и их родителей, мнящих, что чем больше одежды они наденут на детей, тем меньше вероятность проблем с воспалениями горла, носа, верхних дыхательных путей, ушей и лёгких. На самом деле всё абсолютно как раз наоборот. Сами взрослые, приученные с детских лет к подобному предрассудку, закладывают его в свой собственный образ жизни. В их обыденной жизни забота о здоровье других людей и самого себя постоянно выражается в формулах: «Одевайся потеплее, а то простудишься» и «Жар костей не ломит». Подобная народная мудрость как нельзя лучше способствует тому, чего хотели избежать.

Организм таких людей теряет способность своевременной адаптации к изменениям окружающей среды и к активизации иммунитета при таких изменениях. В результате можно наблюдать огромное число кашляющих, чихающих, сморкающихся людей, которые в транспорте и на улицах распространяют другим людям вредоносные бактерии и вирусы, передающиеся воздушно-капельным путём. На этой основе в многочисленных толпах случайно контактирующих людей происходит массовое потребление респираторных инфекций, с которыми медицина не в состоянии справиться. Коронавирусная инфекция – лишь одна из них. За ней может последовать ещё более тяжёлая.

Мощная медицинская отрасль, которая благодаря своему научному содержанию сумела избавить человечество от эпидемии чумы, оспы, холеры и ряда других смертельных заболеваний, оказывается не в состоянии защитить людей от частых инфекций, поражающих дыхательную систему человека и создающих несказанные мучения в ходе протекания воспалительных процессов. Не в состоянии потому, что сами люди создают предпосылки для беспомощности своего иммунитета перед агрессией потенциальных микроорганизмов. Нередко многие люди ещё со школьной скамьи относятся к острым респираторным заболеваниям как к дополнительному отпуску, к возможности посидеть дома и отдохнуть от трудовой рутины.

А ведь эти кажущиеся безобидными «простуды» расшатывают их организм и создают предрасположенность к сердечно-сосудистым и прочим сбоям в его работе. За них и за глотание антибиотиков для их подавления рано или поздно придётся расплачиваться как наличием осложнений, так и последствиями употребления лекарств, получаемых из плесневых грибов. А сами острые респираторные заболевания (ОРЗ) фактически являются расплатой за «скученность» человеческого существования, обитание в закрытых от свежего воздуха

помещениях и утрату своевременной адаптации к изменениям окружающей среды.

Огромной ролью в создании нездоровья человеческих существ обладает обездвиженность, получившая научное название гиподинамии. Об этом уже столько сказано в различных медицинских и околomedicalных изданиях, что не хотелось бы повторяться. Уже стали затертыми фразы о том, что движение - это жизнь, что гиподинамия - источник утраты здоровья, ожирения, нарушения всех функций организма. Но весь вопрос в том, как двигаться, чтобы вернуть утраченное и обрести хотя бы удовлетворительное здоровье. Огромное большинство людей двигается нерегулярно, хаотически и под действием непосредственной необходимости. При постоянной гиподинамии интенсивные движения могут создавать перегрузки системы организма и принести только вред, даже иногда непоправимый.

Постоянная гиподинамия сопровождается ощущениями комфорта и порождает двигательную лень. Став привычной, она вызывает острое ощущение дискомфорта, утомления и ухудшения самочувствия при любых двигательных нагрузках. Образ жизни миллионов людей сводится к последовательности «дом-автомобиль-работа-автомобиль-дом». При этом даже физический труд не помогает избавиться от гиподинамии и её последствий, так как он намертво привязан к продукту производственных усилий и лишь усиливает напряжение, усталость и настоятельное стремление перестать двигаться, а соответственно и двигательную лень. Изнурение, сопровождающее производственную двигательную активность у рабочего класса, вызывает настоятельное стремление к пассивному отдыху и употреблению допинга в виде курения и алкоголя.

Поэтому людям физического труда для предотвращения или преодоления усиливающегося нездоровья нужна была бы двигательная нагрузка не меньше, чем сотрудникам офисов. Но она должна быть значительно менее интенсивной и в основном психоэмоциональной.

Гиподинамия является важнейшим фактором и способом создания нездоровья. Обездвиженные органы и системы организма, начиная с опорно-двигательного аппарата, постепенно деградируют. Они не получают прилива крови, обогащенной кислородом и приносящей питательные вещества. Давно известно, что орган, который не работает, атрофируется. Мышцы, которые не работают, становятся дряблыми, мягкими, теряют упругость и силу. Лежачие больные теряют способность ходить.

При этом способность внешних мышц восстанавливаться после долгого неиспользования очень велика. Она способствует той функции, которую они приобрели в процессе эволюции - служить «приводными ремнями» опорно-двигательного аппарата. Ещё опаснее для человека бездеятельность внутренних мышц, которые подают питание кровью и растворёнными в ней энергетическими веществами и кислородом во внутренние органы. Обездвиженные мышцы со временем атрофируются, а остающиеся без снабжения питательными веществами и кислородом внутренние органы рано или поздно дают сбой в выполнении своих функций. Нарушаются адаптивные возможности органов и систем организма, их способность приспосабливаться к неизбежным изменениям внешней и внутренней среды как данного органа так и всего организма в целом.

Покой также необходим организму, как и движение. В покое происходит усвоение полученной из пищи энергии, утилизация молочной кислоты, накопившейся в мышцах при интенсивной работе мышц. Для центральной нервной системы пребывание в покое создаёт ощущение комфорта, отдыха, снятия напряжения от тягот повседневной жизни. Но при повседневной обездвиженности покой довольно скоро превращается в застой. Нетренированные организмы теряют способность адаптироваться к нагрузкам и даже обычные нагрузки становятся для них перенагрузками, препятствующими их нормальному функционированию.

Развивается двигательная лень, при которой центральная нервная система любые физические усилия принимает за перенапряжение и дискомфорт. Отсутствие достаточных мышечных усилий при стойких перенапряжениях нервной системы мешает полноценному отдыху и нарушает засыпание, препятствует полноценному сну.

Временная обездвиженность, сопровождающаяся саморасслаблением, очень полезна, так как она снимает накопившееся напряжение. Но хроническая, обыденная обездвиженность, переросшая в гиподинамию, губительна, особенно когда она связана с трудовыми, бытовыми и нервными напряжениями.

Человек просыпается ранним утром в рабочие дни по звонку будильника. Уже это, прерывая сон, создает нервное напряжение. Как следует не выспавшись, он (или она) наскоро завтракает, вступает в перепалку с домашними по разным поводам и, выходя из дома садится за руль автомобиля (или едет на работу в туго набитом пассажирами общественном транспорте). В дороге его (её) подстерегает множество неприятных сюрпризов: пробки, аварийные ситуации, опасности, требующие мгновенной реакции.

Добравшись на работу, он (она) сидит или стоит в закрытом помещении и пытается сделать как можно больше в определённое время, чтобы больше заработать. Здесь также на фоне испытываемого напряжения часто возникают конфликты с сотрудниками и начальством. Сытно пообедав в основном продуктами мясной кулинарии, он (она) снова погружается в океан напряженностей, наполненный гонкой за результатом, стрессами и конфликтами. Напряженность резко возрастает, если человек не испытывает удовольствия от своей работы, а работает только для получения заработка. И даже если его рабочий день лишен напряженности и протекает вяло, при отсутствии удовлетворённости от своего труда внутренняя напряженность нервной системы все равно травмирует организм вследствие рутинности, тяготности, бессмысленности затрат рабочего времени.

По окончании рабочего дня - снова поездка в толпе пассажиров, если это общественный транспорт, или в «толпе» автомобилей, если это автомобиль. И снова стрессы от дорожных ситуаций, испытываемых, чтобы попасть домой. А дома так хочется хорошенько наесться, а затем полежать и отдохнуть, чтобы никто не беспокоил и все отстали. Но «достаёт» домашние дела и домашние конфликты.

Таков типовой образ жизни в рабочие дни обычного человека независимо от того, работает ли он на предприятии или в офисе. Напряжения накапливаются в организме, а настоящей разрядки не происходит. Не происходит её и выходные дни, которые используются на всякие мелкие домашние дела либо проводятся в бессмысленной сутолоке и безделье. Бесчисленные напряжения и стрессы на фоне обездвиженности и при отсутствии двигательнопсихологической разрядки в конечном счёте становятся хроническими, постоянными. Напряжения гладкой мускулатуры сосудов приводят к их спазмам и, соответственно, к прекращению полноценного питания тех или иных органов и их клеточных структур.

Такие спазмы являются одной из важных причин самых различных болезней цивилизации. Долгое время они самопроизвольно устраняются саморасслаблением во время сна или приятного отдыха. Человек может годами расплачиваться за житейские перенапряжения заурядными головными болями или неприятными ощущениями в области сердца. Но напряжения накапливаются, вызывая серьёзные спазматические нарушения деятельности сердца или мозга. В конечном счёте происходит коллапс сосудов и его результат - инфаркт или инсульт.

Особую роль в перенапряжениях организма и связанных с ними спазматических реакциях играют так называемые стрессы - резкие приспособительные реакции на изменения окружающей обстановки. Заслуга исследования таких реакций принадлежит, как известно, всемирно известному учёному Гансу Селье. Селье выделил два типа стрессов - разрушительные

(дистресса) и позитивные, созидательные (эустрессы).

Дистрессы, происходящие в организме в ответ на возникающие во внешней среде опасности либо другие факторы, требующие принятия быстрых решений и напряженных действий приводят к выделению в организме двух гормонов - адреналина и норадреналина, мобилизующих на проявления активности. Выбросы в кровь адреналовых гормонов приводят к усиленному биению сердца, активизации дыхания и обмена веществ. Но ощущения опасности, сопровождаемые выделением адреналина, и проявления агрессии, обслуживаемые выбросами норадреналина, не проходят для организма даром. Особенно когда они происходят на фоне обездвиженности, как это часто бывает в условиях современной цивилизации.

Адреналовые гормоны не утилизируются, а продолжают травмировать организм и после прекращения стрессовой ситуации. К тому же подобные ситуации повторяются как на работе и в транспорте, так и в домашних условиях вследствие наличия разнообразных конфликтов. Прошедшие стрессорные ситуации воспроизводятся в мозгу, приводя к острым или хроническим отравлениям нервной системы и всего организма адреналовыми гормонами. Всё это приводит к эффекту накопления и постепенно разрушает организм. Альтернативой разрушительным дистрессам выступают позитивные эустрессы. Позитивные эмоции, перемены деятельности, успокоительные процедуры, двигательные тренировки, общение с природой и близкими по духу людьми приводят к возникновению эустрессов и разрядке накопившейся напряженности. Но к сожалению потребительски ориентированный человек редко и недостаточно занимается культивированием эустрессов. Когда что-то заболит, он обращается к медицине и требует, чтобы его вылечили.

Наряду с гиподинамией, перенапряжением и стрессами в создании нездоровья принимают активное участие неправильное питание, неполноценный отдых, недостаточный и нерегулярный сон. При хронической обездвиженности люди либо безудержно обжираются, расплачиваясь за это ожирением, либо недостаточно питаются и патологически худеют в связи с подавлением аппетита. Чаще всего безудержное потребление пищи является ответом на испытываемые напряжения, поскольку насыщая свой вкус человек получает определённую разрядку через пищевое удовольствие. Но переедание в свою очередь создает напряжение в организме через дополнительные затраты энергии на переваривание пищи и требует новой разрядки путём нового переедания и так далее. Погоня за эустрессом через обжорство приводит к хроническому дистрессу.

В результате у мужчин растут животы, а у женщин - бёдра и грудь, становящиеся мягкими и дряблыми. Утрата внешней привлекательности побуждает многих женщин использовать разнообразные «чудотворные» диеты, то есть обращаться к недоеданию, которое также вредно для организма, как и переедание. Мания похудения, именуемая в медицинской науке анорексией, может довести женщину до голодных обмороков и даже до смерти. К ожирению, чреватому диабетом и прочими заболеваниями, людей доводит тоже своего рода «диета» - потребление главным образом мяса и сладостей при хроническом недостатке фруктов и овощей. Вкусовые качества сладостей и мясных продуктов в ходе их кулинарной обработки создают соблазны, от которых очень трудно отказаться.

В погоне за потребительскими удовольствиями люди сочетают принятие нездоровой, лишенной естественных витаминов и минералов пищи с курением и алкоголем, регулярно отравляя себя и свою пищу принятием содержащихся в них вредных веществ. Испытывая искусственный «кайф», они уходят в него, чтобы защититься от стрессов и нерешаемых жизненных проблем. В результате проблемы остаются нерешенными, а это создает новые стрессы и по привычке требует новых порций «кайфа» с сопутствующими ему отравляющими веществами. В конечном счёте такие люди уже не могут жить без «допинга». Число пьяниц и хронических алкоголиков, выключенных из жизни ещё при жизни, растёт.

Создание нездоровья связано также с игнорированием со стороны многих людей здорового отдыха и сна. Люди распоряжаются своим свободным временем, отдыхом и сном далеко не лучшим образом. В рабочие дни они чаще всего встают по звонку будильника в 6 утра, ложась спать обычно около 12 ночи. Шести часов явно недостаточно для полноценного сна. Прерванный будильником сон потрясает нервную систему и лишает встающих так называемого «быстрого сна» - самой эффективной для отдыха фазы сновидений. По выходным дням они «отсыпаются», вставая очень поздно, что вследствие нерегулярности сна часто приносит головную боль. Особенно сильно подрывают здоровье ночные бдения, совершаемые для осуществления каких-то развлекательных целей - от азартных игр до попок с друзьями.

Нарушения сна травмируют нервную систему, повышают перенапряжения всех органов и систем организма. Они рано или поздно оборачиваются бессонницей.

Люди сами являются создателями своего нездоровья, а затем в смятении и страхе обращаются к медицине, чтобы она избавила их от того, что они создали.

Таким образом, гиподинамия в сочетании с перенапряжением в условиях неправильного питания, недостаточного отдыха и полноценного сна по-разному разрушают человеческий организм. Гиподинамия приводит к недостаточной тренировке органов, к застою и деградации систем организма. Перенапряжение провоцирует спазмы сосудов и препятствует питанию органов притоком крови и растворёнными в ней энергетическими веществами и кислородом. Так самым образом жизни человека с раннего возраста и до самой смерти, самим человеком создается его нездоровье. Создав определённый уровень нездоровья, человек заболевает и бежит к врачу, становясь медицинозависимым существом.

2.4. Медицина болезней и медицина здоровья

На этой планете нет более благородной, гуманной и полезной профессии, чем профессия медика. Сущность этой профессии заключается в заботе о здоровье людей, в борьбе против самых страшных человеческих бедствий - болезней и смерти. Это ещё и очень трудная и не всегда благодарная профессия. Тяжёл и длителен труд студента и профессионала по усвоению медицинских знаний и овладению медицинской практикой. Приступая к лечению, медики взваливают на свои плечи колоссальную ответственность, стремясь не навредить своим пациентам. Легко сказать - не навредить! Ведь люди и их организмы настолько разные, что риск причинить вред даже проверенными средствами всегда существуют.

К тому же любое вмешательство в систему человеческого организма искусственными средствами практически всегда наряду с пользой приносит и ненаблюдаемый вред, а отследить соотношение пользы и вреда не представляется возможным.

Медицина - это ещё и вредная, нездоровая профессия для самих медиков. Врачи постоянно контактируют с больными людьми, заражаются их болезнетворными микроорганизмами, приносят эти микроорганизмы в свои семьи. Чтобы постоянно иметь дело с больными, страдающими людьми, необходимо обладать силой духа, запасом психологической прочности, чтобы не впасть в профессиональное выгорание, не запустить депрессивные механизмы, подрывающие здоровье собственного организма. Над психикой врачей постоянно довлеет возможность профессиональной ошибки, тяжкой моральной и юридической ответственности за неверно принятое решение. Поэтому медицина - ещё и опасная профессия.

Возможности медицины для восстановления здоровья людей, её общественную полезность и научную ценность никто не может отрицать. Рыцари в белых халатах неустанно сражаются с чудовищами болезней, они всегда готовы прийти к нам на помощь, они вооружены всей мощью современной цивилизации, технических средств и научных знаний, развиваемых из поколения в поколение. За этой армией бойцов с болезнями - врачей, фармацевтов,

технических специалистов, учёных стоит могучая система здравоохранения, объединяющая их в единое целое, организующая их деятельность и обладающая огромными материальными ресурсами.

Но почему же так часто эта система работает вхолостую, почему так часто чем больше больных лечат, тем более больными они становятся, почему лечение в огромном большинстве случаев не возвращает людям здоровья, а только поддерживает человеческую жизнь в болезнях, страданиях и медленной смерти. Конечно, медицина, как и политика - это искусство возможного. Медицина может не все и даже то, что она может - достигает не всегда. Но нет ли самой направленности медицины того, что напрямую препятствует ей, чтобы стать подлинной «кузницей» здоровья, к чему она, собственно, и предназначена.

Критика медицины как таковой сейчас слышится из уст многих наиболее мыслящих врачей. Многие светила медицины сетуют на то, что медицина не дает здоровья. И дело здесь не только в бюрократизации медицины и не в бездушии многих медиков, выполняющих свои обязанности формально и не обращающих внимания на конечный результат. Сама система здравоохранения в самых различных странах построена так, что она призвана лечить и залечивать, иногда вылечивать, но не способствовать в полной мере созданию здоровья самими пациентами. Конечно, в любой системе здравоохранения действует пропаганда здорового образа жизни, сеть санаториев и профилакториев, работают специалисты по лечебной физкультуре и массажу.

Но с самого своего возникновения в древние века профессиональная медицина была медициной болезни, а не здоровья и его создания в жизненном процессе за пределами медицинских учреждений. Эти способы в рамках медицины ни теоретически, ни экспериментально не изучены, не выработаны соответствующие научно обоснованные рекомендации. К преодолению болезни приступают, когда она уже возникла и подорвала здоровье пациента. Первый вопрос, который врач на приеме задает своему пациенту: «На что жалуетесь?» И также поступают на своих приемах представители околomedicalных, парамедицинских профессий - целители, знахари, колдуны, ведьмы, экстрасенсы и т.д. Их первый вопрос: «Что болит?» или «Где болит?». Даже в детских сказках зверят лечит доктор Айболит. А где же принимает ещё более добрый доктор Незаболит?

Медицинская профилактика также нацелена и зациклена на предупреждения повторения уже возникших заболеваний, а не на создание здорового организма. Сама направленность деятельности медицинских работников и функционирования системы здравоохранения руководствуются формулой: человеческий организм - болезни - здоровье.

На самом же деле в огромном множестве случаев действие этой формулы не достигается, вместо неё происходит действие формулы: больной организм + лечение = леченный больной организм.

Самоотверженная деятельность врачей по спасению жизней больных людей, неутомимые поиски учёных, открывающих новые средства диагностики, консервативного лечения, оперативного вмешательства дают все новые впечатляющие результаты. Но всё это жёстко ограничивается медициной болезней, которая настолько специализирована и погружена в работу с болезнями, что вообще ничего не хочет знать о методах и средствах достижения здоровья. Она активно отвергает их, поскольку не считает их своим делом и отвергает «с порога», даже не пытаясь разобраться в возможностях их практического применения.

Между тем именно в наше время делает свои первые шаги совершенно новый феномен, который можно обозначить как медицину здоровья. Медицина здоровья обслуживает людей, которые сделали свой выбор в пользу здорового образа жизни и стремятся преодолеть болезни, создавая здоровье собственными усилиями. К счастью, таких людей уже не так уж мало и по мере осознания проблем, которые не может решить официальная медицина болезней,

становится все больше.

Не может их решить и так называемая «народная», или альтернативная медицина. Ведь то, что называют альтернативной медициной, на самом деле не создает настоящий альтернативы. Ведь это такая же медицина болезней, как и официальная медицина, но только лишенная постоянно развивающейся научной, технической и экспериментальной базы, непричастная к искусству хирургии.

Обращаясь к искусству народных целителей, костоправов и травников, знахарей и внушителей, человек остается таким же иждивенцем медицинских манипуляций, как и при обращении к официальной медицине. Он хочет, чтобы его лечили, сам палец о палец не ударив для своего здоровья. Очень многое в деятельности народных целителей основано на вере в чудеса, на концентрированном внушении, на эффекте плацебо. Немалую роль играют и заимствованные от бабушек и дедушек приемы воздействия на организм, отработанные и отшлифованные на протяжении многих поколений. Это обуславливает их эффективность. Многое в так называемой альтернативной медицине представляет не что иное как нечто вроде альтернативной религии, вбирая в себя ритуалы народной магии, колдовства, ведовства, амулетопочитания, заговоров и т.д. И это помогает, но лишь тем и поскольку, кому и поскольку всё это подчиняет психику.

Конечно, подобные психогенные манипуляции сами по себе помогают вследствие зависимого, болезненного, ограниченного, некритического состояния психики пациентов и к медицине здоровья они не имеют никакого отношения. Они действует поверхностно, пока действует внушение. Но внушаемые пациенты, которым помогает подобное лечение, всегда являются и наиболее мнительными пациентами, поскольку мнительность является лишь обратной стороной внушения. Мнительность есть лишь внушение плохого при исчерпании позитивного внушения.

Поэтому как только возвращаются боли от болезни заговоренной, но не вылеченной, глубинная причина которой не устранена, пациент альтернативной медицины ищет спасения и альтернативы лечения у медицины официальной. К сожалению, вследствие упущенного времени бывает уже слишком поздно.

Медицина здоровья, постепенно складывающаяся через все трудности и препятствия в наше время, выступает альтернативой медицины болезней как в официальной, так и в «народной» формах. Но она не отрицает официальную медицину, а базируется на ней, развивая и закрепляя её достижения. Как и официальная медицина болезней, медицина здоровья включает техническую, научную и экспериментальную базу, связанную с физиологией человеческого организма. С нормальной человеческой физиологией, а не только с патологической, на которой базируется медицина болезней. Разумеется, патологические изменения нормальной физиологии новое направление медицины также учитывает, выстраивая путь от патологии к норме посредством системы упражнений.

Формирующаяся ныне медицина здоровья включает два новаторских подхода. Оба они отталкиваются от критики укоренившейся методологии медицины болезней и предлагают альтернативную методологию преодоления заболеваний, связанную с созданием собственного здоровья самими пациентами. И оба они представляют собой строго научные теоретические и практические достижения, широко распространившиеся вопреки сопротивлению скептиков и догматиков от медицины, принося огромную пользу и явное оздоровление огромному множеству ранее безнадежно больных людей.

Первый из этих подходов связан с именем выдающегося реформатора лечебной физкультуры Сергея Михайловича Бубновского. Подход Бубновского был разработан в результате преодоления последствий его собственной жизненной трагедии. В 1977 году во время службы в армии Бубновский попал в автокатастрофу. Водитель автомобиля, в котором он

ехал, задремал и врезался во впереди идущий автомобиль. Он долго находился в состоянии клинической смерти, но выжил и стал инвалидом, в течение 27 лет ходившим на костылях. Понадобились невероятные усилия, чтобы, преодолевая боль, с помощью постоянных тренировок он победил собственную болезнь опорно-двигательного аппарата и стал разрабатывать универсальную систему преодоления заболеваний и травм костно-мышечной системы.

Он разработал специальные тренажеры, позволяющие использовать мышцы больных как своеобразные насосы, накачивающие кровь в позвонки и суставы и обеспечивающие снабжение их питательными веществами и кислородом. Полемицируя с устоявшимися в официальной медицине методами лечения подобных заболеваний, Бубновский убедительно показал бесполезность лекарственной терапии и крайнюю вредность оперативных вмешательств, нашедших применение во всём мире и приводящих пациентов к инвалидности. Болевые ощущения в позвонках и суставах приносит не костная ткань, в которой отсутствуют нервные окончания, а спазмированные мышцы, которые перестают снабжать костную и хрящевую ткань необходимыми веществами и энергией, что приводит к деградации этой ткани. Поэтому только тренировка органов приводит к настоящему оздоровлению. Правильные, физиологически оправданные движения позволяют снять спазмы с мышц, возникшие в результате перенапряжения.

Защитив кандидатскую, затем докторскую диссертацию и получив звание профессора медицины, Бубновский приобрёл необходимый статус, позволивший ему основать более 150 центров медицины здоровья в крупных городах России, Украины, Беларуси и странах дальнего зарубежья, где успешно работают обученные им специалисты, его последователи и ученики.

Главное в методике Бубновского - возвращение здоровья костно-мышечной системы путём преодоления последствий гиподинамии - обездвиженности опорно-двигательного аппарата, приводящей к деградации его отделов. Через довольно быстро достигаемое на основе специально направленной двигательной активности оздоровление костно-мышечной системы происходит оздоровление и других систем и подсистем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой и других.

Другой подход в сфере медицины здоровья, также являющийся выдающимся достижением российской науки, выводит свое происхождение из сферы космической медицины. Академик Агаджанян, возглавлявший группу медиков, обслуживающих полёты космонавтов, проводил эксперименты по поиску средств, позволявших минимизировать вредные последствия длительного нахождения людей в замкнутом пространстве кабин космических кораблей в условиях невесомости. Эти последствия были почти катастрофическими. Молодые тренированные лётчики после возвращения из околоземных космических полётов возвращались в настолько тяжелом состоянии здоровья, что не только требовали для относительного восстановления длительной реабилитации, но и приобретали необратимые последствия в сердечно-сосудистой, дыхательной и прочих системах организма. С точки зрения состояния здоровья они становились почти стариками.

В результате многочисленных экспериментов Аганбегян и его коллеги пришли к выводу о необходимости использовать для сохранения здоровья космонавтов давно известный в нормальной физиологии эффект Вериги-Бора. Данный эффект был открыт ещё в конце XIX века врачом из города Перми Б.Вериги и через десятилетие исследователем из Германии Бором. Сущность эффекта заключается в зависимости усвоения кислорода, закачиваемого в организм лёгкими из воздуха окружающей атмосферы, от содержания в крови человека углекислого газа. Углекислый газ, таким образом, является проводником кислорода, газа, поддерживающего физиологическое «горение», то есть окисление и тем самым обеспечивающего энергией из «топки» организма его клеток, тканей, органов и систем.

Опыты Аганбегяна и его группы основывались на факте, давно установленном в физиологической науке, согласно которому в артериальной крови здоровых людей норма содержания углекислого газа составляет 6-6,5%. Именно такое содержание способствуют достаточному насыщению кислородом и энергией организма человека. В то же время содержание углекислоты в крови пожилых и больных сердечно-сосудистыми заболеваниями людей оказалось значительно ниже нормы и составляло всего лишь 3,6 - 4,5%. Результаты исследования были опубликованы лишь в 1995 году в книге Н.А.Агаджаняна, Н.П.Красникова и И.Н.Полунина «Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека». А в 70-е-80-е годы, когда достижения советской космонавтики были под строжайшим секретом, сотрудники Агаджаняна стали закачивать в кабины космонавтов так называемые гиперкапнические смеси, то есть смеси с повышенным содержанием углекислого газа. И это привело к замечательным результатам для сохранения здоровья космонавтов.

Затем профессор А.А.Ненашев, доктор медицинских и одновременно технических наук, занимавшийся разработкой медицинской техники, используя опыт группы Аганбегяна, вместе со своим коллегой Ю.Н.Мишустиним, разработал специальный прибор, позволявший создавать насыщенные углекислым газом воздушные смеси на основе газа, выдыхаемого лёгкими человека. При этом загрязненные отходами жизнедеятельности газы выходили через специальную щель. Прибор первоначально назывался «Ключ к здоровью» и продавался в комплектации с брошюрой А.Ненашева «Устраните первопричину болезней», носившей достаточно сложный научно-академический характер. Но затем пропагандист возможностей прибора Ю.Мишустин в целях коммерческого успеха назвал его «Самоздрав» и сопроводил брошюрой «Выход из тупика», которая продается в комплектации с прибором до сих пор.

И действительно, за более чем четверть века распространения этого прибора он помог тысячам людей выйти из тупика, в котором они оказались в результате своей зависимости от официальной медицины болезней, которая также завела себя в тупик в отношении лечения сердечно-сосудистых заболеваний в результате ограничения своей компетентности патологической физиологией и игнорирования процессов нормальной, здоровой физиологии человеческого организма.

За эти 25 лет и за предшествующие годы терапия сердечно-сосудистых заболеваний постоянно продвигалась вперёд. Были созданы десятки новых лекарств, постоянно совершенствовались стратегии их применения. Фармацевтические компании во всём мире заработали триллионы долларов на их реализации в аптечных сетях. Благодаря применению этих лекарств были спасены миллионы человеческих жизней.

Были значительно усовершенствованы операции на сердце и сосудах. Со времён моего дальнего родственника профессора Кристиана Бернарда, который впервые применил трансплантацию донорского сердца, медициной было сделано столько, что описание сделанного могло бы занять целую книгу. Но во всём этом недоставало только одного - создания здоровья. Спасённые медициной люди так и остаются очень больными людьми, полностью зависимыми от медицины, живущими в вечном страхе перед приступами и, несмотря на попечение медицины, оканчивающими свои дни вследствие инфарктов или инсультов. Причём значительный процент таких больных по-прежнему получает инфаркт или инсульт и умирает от него непосредственно в больницах под неусыпным надзором врачей.

Миллионы людей, постоянно погруженные в боль, страх, ничтожность своих физических возможностей и ограничение жизнедеятельности связывают свои надежды с медициной. А медицина во всей мощи науки, техники и искусства врачевания, как ей и положено, лечит, лечит, лечит, но даже не сознает тупика такого лечения. Она, конечно, спасает и помогает, продлевая жизни людей в муках, страданиях и тяжком состоянии духа. Она делает все, что может, но отказывается понимать, что могла бы сделать больше, если бы разобралась в

способах создания здоровья и занялась развитием этих способов. Но это выходит за рамки профессии медицины лечения болезней. Поэтому она с таким уверенным скептицизмом и догматизмом отвергает любые альтернативы зарождающейся и прогрессирующей медицины здоровья.

Вместо того, чтобы организовать широкие исследования действия «Самоздрава» и других методов, ориентированных на создание здоровья усилиями самих пациентов, официальная медицинская наука остается в стороне. Хорошо ещё, что она их не запрещает, имея на это все государственные полномочия. Выдача разрешений на использование выдаётся компетентными органами здравоохранения после того, как проведены мероприятия, подтверждающие отсутствие вреда. Но отношение практикующих врачей продолжает оставаться посторонним. Они либо не знают о принципах действия самоздрава, либо не видят в упор позитивных моментов связанной с его созданием исследовательской базы, рассматривая его как чисто вспомогательный продукт. Сами врачи, в том числе кардиологи и неврологи, которые своим лечением оберегают людей от инфарктов и инсультов, начинают осознавать всю беспомощность и неэффективность своего лечения.

И когда они в порыве отчаяния приобретают «Самоздрав» и получив от него реальную помощь через несколько месяцев работы над собой и исследования своих ощущений преодолевают свой скептицизм, забрасывают восторженными благодарственными письмами его создателей. Отторжение со стороны официальной врачебной практики передается и пациентам. Используя прибор больные люди остаются в одиночестве при его использовании. Им не с кем посоветоваться. Они обращаются к специалистам, чтобы, как положено, посоветоваться с врачами, чтобы получить ответ на возникающие у них вопросы. А те в ответ только пожимают плечами либо говорят: «Лучше не рискуйте, пользуйтесь таблетками, которые вам прописали!»

В результате очень многие больные люди, которые приобрели прибор, не дождавшись улучшения своего состояния, перестают его использовать. Они ставят его в шкаф и вскоре забывают о нём. Причиной этого является прежде всего отсутствие привычки самим заботиться о своем здоровье. Ведь проглотить таблетку гораздо легче, тем более, что она является патентованным в официальной медицине средством. Не забудем также, что больные люди, доведённые до отчаяния официальным лечением, обычно очень мнительны и объаты страхом перед ухудшением своего состояния. Они склонны принимать возникновение обычных для них болей в сердце или голове за результат действия прибора. Кроме того, прибор уже в начале его применения повышает чувствительность нервной системы к явлениям в сосудах сердца и мозга, что нередко воспринимается пользователями прибора как ухудшение их состояния.

Немалое значение имеет и то, что явное улучшение состояния здоровья пользователей наступает чаще всего через 2 - 6 месяцев после начала регулярного дыхания смесями воздуха с углекислым газом. Но первые результаты в виде позитивных ощущений чистоты сосудов начинают ощущаться уже с первых дней. Поэтому как и при использовании других способов психофизического самосовершенствования важно сформировать зависимость от здорового образа жизни и упорно двигаться вперёд, получая не только полезные результаты, но и приятные ощущения, от которых невозможно отказаться. Ведь и любое движение человека к созданию здоровья есть поистине путь «через тернии к звёздам», как гласит древнее крылатое изречение.

А теперь обратимся к первопричинам сердечно-сосудистых заболеваний и механизму действия прибора «Самоздрав» как одного из важных достижений современной медицины здоровья и одновременно технического средства для психофизического самосовершенствования. Огромное большинство сердечно-сосудистых заболеваний происходят из так называемой гипертонии - устойчивого состояния организма человека,

характеризующегося гипертрофированным тонусом гладкой мускулатуры сосудов и протоков органов. Многие видные кардиологи признают происхождение гипертонии неизвестным.

Однако судя по «зажатости» мышечных волокон, которая постоянно сопровождает протекание гипертонии и связанных с ней болезней, есть все необходимые основания считать её результатом трансформации нервной системы возникающей по мере накопления перенапряжений, которые испытываются организмом в его жизненном процессе. В пользу такого определения первопричины гипертонии свидетельствует и то, что при длительном саморасслаблении в процессе регулярных медитаций гипертония отступает. Непосредственным проявлением и симптомом гипертонии выступает повышение артериального давления. В зависимости от состояния артериального давления выделяют лёгкую, среднюю и тяжелую форму гипертонии. В сущности, это не столько разные формы, сколько стадии развития гипертонической болезни, то есть болезни, развивающейся на базе гипертонии.

Здоровье людей, пораженных гипертонией, периодически ухудшается, и они оказываются в своём существовании между двумя страшными чудовищами - инфарктом и инсультом. Жертвам гипертонии время от времени, а затем всё чаще и чаще становится плохо и они сразу тянутся за спасительной таблеткой, которую им порекомендовали врачи и которую они постоянно носят с собой, срочно доставая из упаковки. По мере необходимости.

Внешним проявлением гипертонической болезни, возникающей на основе гипертонии, является повышение артериального давления крови. Такое повышение приводит к нарушениям сердечной деятельности и выражается в «приступах», при которых наблюдаются боли за грудиной и ухудшение общего состояния организма. Повышения кровяного давления представляют опасность для жизни пациентов и чреваты разрывами сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг, в результате которых возникают кровоизлияния - инфаркты или инсульты.

Крупнейшие светила кардиологии (науки о сердце и его болезнях) считают причину гипертонии неизвестной, а гипертоническую болезнь принципиально неизлечимой. Поскольку эта болезнь, как правило, приводит к опасным повышениям артериального давления, общепринятым в кардиологии стало применение всевозможных лекарственных препаратов для снижения давления. По существу, это перестраховка, а не лечение. Облегчая состояние больных очень ненадолго, лекарственные препараты постепенно отравляют внутреннюю среду их организма, имея множество побочных эффектов. При этом пациентам предлагается принимать лекарства для снижения давления регулярно, по часам.

Практикующие врачи констатируют, что при регулярном приеме ряда снижающих давление препаратов у многих пациентов наблюдается повышение уровня холестерина в крови. Это требует применения препаратов, снижающих уровень холестерина. Но их применение в свою очередь способствует снижению выработки инсулина поджелудочной железой и соответствующему развитию диабета. Это в свою очередь нарушает сердечную деятельность и предполагает использование препаратов для снижения уровня глюкозы в крови. А это ухудшает работу мозга. И так далее. Но и этим не исчерпываются побочные эффекты от использования лекарственных препаратов при лечении гипертонической болезни. Ухудшающих здоровье больного эффектов лечения очень много, и не один даже очень опытный врач не скажет, какие из них наступят при использовании его рекомендаций.

Как только такие эффекты проявились и больной явился к врачу с жалобами на тяжелую головную боль, бессонницу, сердечную недостаточность, головокружение, слабость в руках и ногах, кардиолог советует ему сократить или отменить использование ранее рекомендованного препарата и попробовать какой-то другой препарат. Все препараты для снижения давления и особенно сосудорасширяющие средства опасны для достаточного кровоснабжения мозга и могут вызвать так называемый ишемический инсульт. Об этом часто предупреждают

невропатологи, критикуя кардиологов за неумеренное использование средств для снижения давления. Здесь сказывается тотальная специализация медицинских работников, в результате которой представители разных специализаций не слышат друг друга.

Конечно, повышение давления крови выше определённого уровня может привести к разрыву сосуда и кровоизлиянию - инфаркту миокарда. Поэтому кардиологи стремятся всеми средствами снизить давление, доведя его до определённой нормы. К сожалению, норма это также определяется кардиологами наугад ввиду невозможности её научного обоснования. В обыденном мышлении укоренилось представление о том, что оптимальным давлением, а соответственно и нормой, к которой следует стремиться, является 120 на 80. Соответственно любые отклонения от этой нормы рассматриваются как нарушения. Недалеко ушли от этой обыденной точки зрения и врачи.

Действительно, именно такое давление определяется у большинства молодых и здоровых людей, для которых оно является нормой. Но тяготы жизни, стрессы и напряжения жизнедеятельности с течением времени неизбежно приводят к выработке ресурса материальных структур организма и состоянию хронической напряженности нервной системы, которая и называется гипертонией. Артериальное давление рефлекторно поднимается, а вместе с ним поднимается и норма, обеспечивающая хорошее самочувствие для данного конкретного человека. Такое самочувствие есть не что иное как результат достаточного кровоснабжения всех его органов и систем. Поэтому установленную кардиологами «норму» (не выше 139 / 89) следует считать произвольной.

Нормальное кровоснабжение обеспечивается чаще всего при прокачке через сосуды мозга около 750 мл крови в минуту. Может быть, это и следует считать нормой? Но у очень многих, особенно пожилых людей это требует поддержания достаточно высокого уровня артериального давления, который может угрожать прорывом сосудов сердца или того же мозга, а может и не угрожать. Искусственное же снижение этого уровня с целью перестраховки от кровоизлияний может привести к нарушению нормы, присущей именно данному организму, а тем самым - к катастрофическому отсутствию достаточного кровоснабжения мозга - ишемическому инсульту. В результате чем дальше развивается медицина болезней, чем более мощными средствами воздействия она обладает, тем больше смертей и инвалидностей от инфарктов и инсультов она после себя оставляет.

Ведь до изобретения высокоэффективных препаратов для снижения артериального давления наши родители, дедушки и бабушки, прошедшие ужасающую Вторую Мировую войну, при возникновении нарушений в работе сердца или тяжелых и опасных головных болях употребляли средства для успокоения и торможения нервной системы. Почему это помогало? Именно потому, что гипертония - это хронически напряженное и соответственно перевозбуждённое состояние нервной системы, а не просто источник повышения артериального давления, причина которого науке неизвестна. Настойка валерианы, корвалол, валокордин временно расслабляли и разжимали зажатые нервные окончания, что приводило к снятию спазмов мускулатуры сосудов, лучшему прохождению через них крови и снятию назревающего сердечного приступа.

Конечно, это тоже было искусственное и кратковременное воздействие, но зато оно действительно хоть как-то действовало на причину, а не только на следствие нарушений кровообращения в виде повышения артериального давления. При гипертонической болезни лечить нужно прежде всего нервную систему и стимулировать способ усвоения кислорода, а затем уже заниматься непосредственным воздействием на сосуды или их «ремонт» в ходе операций, если не остается другого выхода.

Артериальное давление, на которое воздействует лечение со стороны медицины болезней, не является стабильной величиной, которую можно свести к определённому

показателю, приближенному к нормальному состоянию. Его величина практически у каждого человека колеблется в весьма широких пределах. Поел человек - и напряженность нервной системы спала, давление снизилось, а с ним и перегрузка сердечной мышцы. Плохо выспался - и напряжение нервной системы повысилось, давление подскочило, сосуды спазмировались, сердце заработало с перегрузкой со всеми вытекающими последствиями.

Человек испытывал стресс, например от испуга, в кровь вбрасывается гормон адреналин и давление мгновенно повышается. То же самое происходит при вбросе норадреналина - гормона ярости и гнева. Поэтому гипертоникам необходимо постоянно следить за своими эмоциями, избегать отрицательных эмоций, культивировать положительные и состояние полного, нерушимого спокойствия. Это помогает расслаблению перенапряженной нервной системы и соответствующему снижению артериального давления. Давление повышается и при физических нагрузках, а в состоянии покоя оно снижается. Но именно регулярные и правильные физические нагрузки приводят к адаптации мышц, обслуживающих различные органы и особенно сердечно-сосудистую систему. В результате возникает состояние тренированности, кровоснабжение органов и систем организма улучшается и давление постепенно нормализуется.

Но в условиях хронической перенапряженности нервной, а соответственно и сердечно-сосудистой системы физические нагрузки должны быть щадящими и дозированными, сводиться первоначально к ритмичной ходьбе, лёгким упражнениям и самомассажу. Усталость и утомление должно сочетаться с покоем и максимально полным отдыхом, при которых давление нормализуется. Гипертония постоянно сопровождается гипоксией, то есть недостаточным обеспечением кислородом клеток, тканей, органов и систем организма. Недостаток кислорода - газа, обеспечивающего окисляющее «горение» питательных веществ, приводит к отсутствию поступления достаточного количества энергии и угасанию физиологических процессов.

Организм к тому же постоянно отравляется продуктами распада, то есть происходит его интоксикация, отравление не выведенными в условиях недостатка энергии отходами жизнедеятельности. В периоды двигательной активности, особенно в процессах оздоровительных тренировок интенсивность жизнедеятельности резко возрастает, что способствует возрастанию активности обменных процессов и выбросу накопившихся токсинов и загрязнений через дыхательную систему. При этом, конечно, возрастает и напряжение и перевозбуждение нервной системы, но оно в определённой мере компенсируется и снимается ритмическими движениями, приводящими к переориентации мышечных волокон и расслаблению хронических спазмов. К тому же в процессах тренировки вырабатывается больше углекислого газа - проводника кислорода.

По мере старения организма (а иногда даже и в достаточно молодом возрасте) накопившиеся жизненные напряжения охватывают вегетативную нервную систему и становятся относительно независимыми от регулирующих центров мозга. Напряженность гладкой сосудистой мускулатуры принимает спазматический характер и сужает просветы сосудов, обеспечивающих поступлениями свежей крови и кислородом жизненно важных органов организма. Это грозит катастрофой всему организму, ставит его на грань вырождения и смерти. Мешают движению крови в сосудах и отложения, загрязнения и заторы склерозного характера, так называемые холестериновые бляшки, от которых страдают не только сосуды сердца, но и мозга.

В ответ вазомоторный центр, расположенный в нижних отделах мозга рефлекторно повышает кровяное давление, чтобы, несмотря на все препятствия, обеспечить поступлениями крови всех органов и избежать катастрофы. Само название этого центра происходит от лат. «ваза» - сосуд и «мотор» - двигатель. Вазомоторный центр дополнительно напрягает

мускулатуру стенок артерий, в том числе и брюшной полости, чтобы увеличить ток крови подобно тому, как при поливе из шланга садового участка увеличивают давление воды, чтобы повысить дальность водяной струи.

Но обветшавшие «шланги» сосудов сердца или головного мозга могут не выдержать дополнительного напряжения и прорваться, что приводит к смертельно опасным кровоизлияниям - инфарктам или инсультам. Чтобы предотвратить подобный исход, кардиологи прописывают своим пациентам разнообразные препараты, снижающие давление. Но применение этих препаратов «обескровливает» органы, для кровоснабжения которых вазомоторный центр повышает давление, в том числе и сам мозг. В результате на смену угрозе прорыва сосудов приходит не менее страшная угроза - иссякание энергообеспечения мозга, приводящее к ишемическому инсульту.

Другой регулятор, дыхательный центр в мозгу, реагируя на сообщения рецепторов периферической нервной системы о недостатке кислорода в органах, увеличивает приток воздуха из атмосферы путём ускорения работы лёгких. Такая судорожная гипервентиляция лёгких у поражённых гипертонией людей даже в спокойном, а тем более в двигательном режиме, приводит к «вымыванию» из организма запасов углекислого газа, проводника кислорода. В итоге почти весь «лишний» кислород, полученный из атмосферы, блокируется гемоглобином крови и не доходит до адресата - страдающих от гипоксии органов. Одышка и ощущение нехватки воздуха приводят к поглощению из атмосферы огромных количеств воздуха, около 8-10 литров в минуту, то есть почти в 3 раза больше нормы, обеспечивающей оптимальное насыщение крови кислородом.

Такая норма составляет 2-3 литра в минуту и образует насыщенность крови кислородом в размере 20-21 миллилитр на 100 миллилитров крови. Именно такой уровень газообеспечения образует оптимальный режим нахождения в организме углекислого газа, а соответственно - потребления кислорода, энергообеспечения организма и обмена веществ. Но как достичь этой нормы? А тем более - как идти к этой норме людям, у которых гипертония нарушила все заложенные эволюцией механизмы энергопотребления?

Известно, что спонтанное достижение этой нормы присуще жителям горных районов, поскольку на большой высоте приходится дышать разреженным воздухом с низким атмосферным давлением и низким содержанием кислорода, передвигаясь при этом по сильно пересечённой местности. Именно этим объясняется знаменитое горское долголетие. Но страдающим от гипертонии жителям равнин не стать горцами, немногие из них способны адаптироваться к условиям высокогорной местности. В медицине получил распространение метод гипербарической оксигенации, который основан на моделировании условий высокогорья в барокамере. Этот метод постоянно применялся профессором Ненашевым, разработчиком прибора «Самоздрав». Но метод насыщения кислородом пациентов, помещённых в барокамеру, далеко не так эффективен, как вдыхание газовых смесей с повышенным содержанием углекислого газа.

Для того, чтобы победить столь страшную и неотвратимую беду, каковой является гипертония, недостаточно приема лекарств, физиотерапевтических процедур и даже оперативных вмешательств, вообще всего арсенала средств, которыми обладает самая развитая медицина болезней. Недаром в медицинской науке признается, что гипертония неизлечима и можно лишь облегчить страдания пациентов, снижая при этом риск инфарктов. Гипертония не только отравляет жизнь человека. Это сама смерть стучится в его сердце и приходит неожиданно и неожиданно.

Необходимо понимать, что гипертония - это не только сердечная, кардиологическая патология. Она исходит из перенапряженности нервной системы и поражает судорожными сжатиями протоки сосудов сердца и мозга, протоки печени. Она связана с нарушениями

работы других органов пищеварения, а также работы лёгких, почек, позвоночника, суставов, конечностей. Победа над гипертонией возможна только на основе комплексного подхода, на основе постоянного сотрудничества между зарождающейся ныне медициной здоровья, медицинскими обследованиями и процедурами с регулярным, ежедневным психофизическим самосовершенствованием.

Для того, чтобы победить гипертонию, необходимо изменить всё - образ жизни, способ движения, дыхания, питания и даже мышления, научиться управлять своей нервной системой, полностью расслабляться и отдыхать, наладить режим сна, контролировать выбросы адреналина и норадреналина, освоить методы оздоровительной медитации, выработку гормонов радости, добиться полного успокоения и несокрушимости духа, постигнуть высокую цель и смысл собственной жизни, преобразиться морально и физически. Да, это сложно и отнимает много времени. Но это лучше, чем мучиться, испытывать плохое самочувствие, испытывать боль и страх, рабскую зависимость от медицины и фактически умирать каждый день.

Когда гадина гипертонии выползает из своего логова в физиологически перенапряженном организме и готовится «укусить» опасным поднятием или падением давления в жизненно важных органах и человек чувствует наступление сердечного приступа или недостатка поступления крови к мозгу или другим органам, необходимо сразу принять соответствующие меры. Нужно прежде всего успокоиться, чтобы снять страх и перевозбуждение нервной системы, сесть и посидеть, если вы стоите или идёте, немного поест, если давно не ели, прилечь и расслабиться, если устали, подремать, вызвать ощущения тяжести, тепла и саморасслабления во всём теле, что помогает и отвлечься и успокоиться, или с помощью прибора «Витафон» проработать почки, что способствует нормализации давления, или подышать воздушно - углекислой смесью через прибор «Самоздрав».

Всё это придётся делать, пока не удастся «задушить» чудовище гипертонии с помощью достаточных накоплений в организме убийственного для неё углекислого газа - газа, рефлекторно способствующего усвоению кислорода.

Чтобы обеспечить оптимальное содержание в организме углекислого газа, необходимо сократить закачивание лёгкими излишнего количества воздушной массы и вместе с ней большего количества кислорода. Это кажется парадоксом, но содержащийся в воздухе кислород усваивается в достаточной степени лишь при наличии в крови достаточного количества углекислого газа. Проведённые ещё в 90-е годы XX века исследования группы учёных под руководством академика Н.Агаджаняна показали, что в крови пожилых людей, страдающих гипертонической болезнью содержится всего лишь 3,6-4,5% углекислого газа, тогда как у здоровых людей этот показатель достигает 6-6,5%.

При этом люди, подверженные гипертонии, дышат с высокой скоростью, поглощая воздух из атмосферы и выбрасывая на выдохе слишком большое количество CO₂. Измеряя минутный объём их дыхания (МОД), исследователи убедились, что он составляет около 8-10 литров воздуха, тогда как у здоровых людей, в крови которых углекислого газа имеется не менее 6% МОД составляет около 2-3 литров. Таким образом, экспериментальные исследования выявили действительную, а не внешнюю, поверхностную норму, к которой следует стремиться для действительной, а не мнимой победы над гипертонией. Воспроизвести эти исследования может любой экспериментатор. Эта норма составляет 6-6,5% насыщенности крови человека углекислым газом и возникает при дыхании, обеспечивающем потребление кислорода из окружающей атмосферы не более 2-3 литров в минуту. Такое дыхание я называю экономным.

Экономное дыхание обеспечивает стабильную нормализацию давления и предотвращает его скачки, приводящие к приступам, сбоям сердечной и мозговой деятельности. Только с его помощью достигается достаточное насыщение клеток, тканей, органов и систем организма

свежей кровью, несущей кислород, энергию и питательные вещества, получаемые из пищи. Неэкономное дыхание, стимулируемое гипертоническим перенапряжением организма, ещё более вредно, чем переедание, часто связанное именно с гипервентиляцией лёгких и гипоксией (кислородным голоданием) всего организма.

Есть серьезные основания полагать, что основным стимулом безудержного потребления пищи является именно неосознаваемая потребность в компенсации того голода, который испытывает организм, а нервная система сигнализирует в мозг об испытываемой организмом недостаточности энергообеспечения. Но как избавиться от подобного «переедания», перепотребления воздушной массы?

Как достигнуть такого снижения объема потребляемого воздуха до 2-3 литров в минуту, если дыхательный центр в мозгу, выведенный из нормального состояния перенапряжением нервной системы, требует от лёгких гипервентиляции, закачивающей в организм 8-10 литров воздуха за минуту?

По самому простому и в то же время весьма опасному пути для снижения поглощений воздуха пошёл доктор Бутейко. Он предложил так называемый «метод волевой ликвидации глубокого дыхания». Бутейко первым в своих книгах, газетных статьях и интервью во всеулышание заговорил о пользе углекислого газа как наилучшего «лекарства» от гипертонической болезни. В течение почти сорока лет он неустанно пропагандировал свой метод и применял его для всех желающих. Но желающие приходили и уходили, так и не достигнув желаемого результата. Как-то улучшили свое здоровье лишь единицы.

Очень многим даже правильное применение его метода принесло только вред. Сам метод был слишком прямолинеен, поскольку в его основании лежало волевое сдерживание «естественного» для гипертоников дыхательного процесса. Рекомендации Бутейко предлагали поверхностное, не глубокое дыхание и к тому же были связаны с довольно длительными задержками дыхания. Такой тип дыхания был крайне мучительным даже для фанатов метода Бутейко. Он препятствовал полноценному наполнению лёгких, которое возможно только при глубоком замедленном дыхании. При использовании задержек дыхания на счёт, предлагаемый Бутейко для обеспечения ритмичности дыхательных процедур, очень многим адептам метода становилось плохо, поскольку задержки провоцировали именно аритмию сердечной деятельности.

Их сердца глохли как неисправные моторы. Они пугались и прекращали опасные эксперименты. В результате система Бутейко, получившая широкое распространение, не получила широкого применения. Более физиологической, а соответственно, и более полезно применимой, стала дыхательная гимнастика Стрельниковой. Она была основана на так называемом парадоксальном принципе дыхательных упражнений. Этот принцип заключался в том, что на вдохе происходило сгибание туловища, а на выдохе – разгибание. Это позволяло накопить определённое количество углекислого газа за счет блокирования ускоренного вольного дыхания.

К тому же дыхание по системе Стрельниковой было связано с лёгкими физическими упражнениями, стимулирующими скорость дыхания, но эта скорость блокировалась движениями туловища. К недостаткам системы можно отнести сложность усвоения и очень большую длительность достижения оздоровительных результатов.

Значительным оздоровительным потенциалом обладают дыхательные упражнения йогов и, в частности, полное йоговское дыхание. Пранаямы хатха-йоги развивают не поверхностное, как метод Бутейко, а глубокое дыхание, которое совершается медленно и плавно, позволяя сохранить значительную часть выдыхаемого углекислого газа и в то же время использовать для поглощения организмом достаточную часть выдыхаемого воздуха. Йоги не имели никакого понятия об углекислом газе, они с глубокой древности и до наших дней из поколения в

поколения заботились о насыщении организма жизненной энергией духовного порядка, которую они называли праной.

Не владея знаниями современной химии, древние йоги тем не менее на эмпирической основе открыли истину: направленное движение воздуха, связанное с последовательным наполнением им нижней, средней и высокой, прилегающей к сердцу, частей туловища в процессе экономного дыхания формирует энергетические потоки, позволяющие кровеносной системе наладить сжигание «кислорода» по всему организму. Если бы не пранаямы, обеспечивающие сбережение углекислого газа как основы «кислородосжигающей» энергетики, асаны йоги, состоящие из статических поз, приводили бы к перенапряжению организма и повышению давления, что и происходит у тех, кто только начинает овладевать искусством хатха-йоги. К сожалению, овладение этим искусством происходит довольно сложно, а получение результатов занимает долгие годы.

То же самое можно сказать о китайских, японских, корейских, вьетнамских психоэнергетических системах, практикующих сочетание особых типов дыхания с динамическими упражнениями и медитацией. В самых различных школах китайского ушу, тайцзи-цюань и цигун контролируемое движение энергетических потоков связано с накоплением углекислого газа, интенсификацией усвоения кислорода и энергоснабжения мышечной массы. Важное значение в искусстве управления движением ци имеет и расслабление нервной системы, происходящее в процессе выполнения энергонасыщающих движений. Они связаны с электрическими импульсами, поступающими в мозг по нервным путям. На этом же основана китайская иглотерапия.

Несмотря на высокую эффективность подобной рефлексотерапии для снятия перенапряжений в отдельных подсистемах организма, преодоление гипертонических сдвигов методами восточных гимнастик является очень сложным для правильного усвоения и растягивается на годы.

Ускорить, упростить и облегчить процесс снятия перенапряжений нервной системы и полноценного снабжения кислородом через дыхательные пути страдающих от гипоксии клеток, органов и систем человеческого организма призван метод дыхания гиперкапническими (насыщенными углекислым газом) воздушными смесями и изобретённое для этого специальное приспособление - прибор «Самоздрав».

Воздействия этого прибора на человеческий организм имеют двоякое значение - кратковременное и долговременное. Кратковременное, непосредственное воздействие состоит в том, что вдыхание через трубку с соединённым с ней прибором воздушных смесей с высоким содержанием углекислого газа приводит к высокой концентрации этого газа в крови, клетках, тканях, органах и подсистемах организма. В результате снимается напряжение нервной системы, расслабляются зажатые и спазмированные волокна гладкой мускулатуры сосудов и всех протоков организма. Высокая концентрация углекислого газа приводит к многократному повышению уровня проникновения кислорода через гемоглобин крови во все участки тела, впитыванию кислорода и насыщению энергией всей системы организма.

Нормализуется, а не просто механически сбрасывается давление, раскрываются, а не просто расширяются артерии, артериолы и капилляры по всему телу. Благодаря этому снимаются вызванные спазмами боли в сердце и аритмия сердечной мышцы, начинают чувствоваться невероятно приятные ощущения свежести во всех сосудах головы.

Но чудес не бывает. Первые попытки пользования прибором могут приносить неприятные ощущения у людей с весьма запущенным состоянием здоровья с их судорожным, напряженным, слишком быстрым дыханием и засорением сосудов сердца и головы разнообразными шлаками, токсинами и склерозными отложениями (бляшками). Иногда таким людям перед началом работы с Самоздравом приходится обращаться к медицине болезней,

чтобы принять серию внутримышечных уколов, расширяющих сосуды мозга. Для этого нужно сделать УЗИ и побывать у невропатолога.

Благотворное воздействие сеанса по применению Самоздрава сохраняется лишь несколько часов. Но с каждым днём регулярного использования прибора результаты накапливаются, содержание углекислого газа в крови приближается к норме 6,5%, напряженность нервной системы спадает, спазмы сосудов по всему телу разжимаются, кислородная недостаточность соответственно преодолевается. По мере накопления углекислого газа дыхательный центр перестраивается естественным образом. Он перестаёт заставлять лёгкие судорожно закачивать в организм лишний кислород, вырабатывается экономное дыхание, поглощающее из атмосферы не более 2-3 литров воздуха в минуту.

Приведение в норму насыщенности крови и всего организма углекислым газом и соответствующее обеспечение кислородом вполне закономерно, но постепенно и последовательно способствует оздоровлению не только сердечно-сосудистой системы но и всех жизненно важных органов организма - лёгких, печени, почек, поджелудочной железы, позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата. Соответственно, успешно излечиваются и приходят в норму в условиях снятия напряженности нервной системы такие опасные и мучительные болезни цивилизации, как гипертоническая и ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и ишемия мозга, хронический бронхит и бронхиальная астма, диабет второго типа, язва желудка, почечная недостаточность, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), остеохондроз и многие другие.

Но не вообразайте, что только работа с физкультурным имитатором «Самоздрав» при всём лечебно-оздоровительном воздействии полностью решит все проблемы со здоровьем. Для того, чтобы создать Большое здоровье, лечебных возможности даже медицины здоровья недостаточно. Необходимо регулярное психофизическое самосовершенствование, осуществляемое совместно с использованием комплексов медицины здоровья. Преимущества медицины здоровья велики: они состоят в комплексном подходе, активности самих пациентов, ежедневной работы над собой. Но они не создают крепости мышц, прочности костей и связок, силы, ловкости, гибкости, закалённости всего тела, его насыщения свежим воздухом.

Всё это создается не в процессе лечения с помощью физкультурной имитации, а в процессе самой физической культуры, регулярной физической и психорегулирующей тренировки оздоровительного характера. Важно поэтому наладить чёткое взаимодействие медицины со здравосозиданием.

Продолжение следует...