



ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ - БЛАГО ДЛЯ ДУХА, ДУШИ И ТЕЛА

**Размышления православных врачей
о здоровье
и причинах болезни**

**Валерий Набойченко
Игорь Данилов**

Киев 2005

“Здоровье и болезнь - благо для духа, души и тела. Размышления православных врачей о здоровье и причинах болезни”

“Долгое время в медицине господствовал упрощенный взгляд на то, что такое здоровье и что такое болезнь. Любой недуг рассматривался либо как “поломка” в самом организме, которую нужно устранить, либо как нападение внешнего врага, которое нужно отразить с помощью оружия - химических препаратов.

Отсюда и действия врачей, каждый из которых ищет “неисправность” по своему профилю и прописывает лекарство от конкретных симптомов.

Сегодня мы знаем, что большая часть патогенных микроорганизмов живет вокруг нас и даже внутри нас, не доставляя никаких беспокойств. Должен произойти какой-то сбой, чтобы они начали свою разрушительную работу.

Утомление, неправильный образ жизни, плохое питание, сильные и постоянные стрессы ослабляют защитные силы организма.

Человеческий организм – открытая саморегулирующаяся система. Если поврежден какой-то орган, то страдает вся система, организм в целом. Чтобы эффективно лечить заболевание любого органа, нужно понять логику поведения системы в целом, осознать, как повлияет врачебное вмешательство на ее функционирование.

Естественно, лечить конкретное заболевание легче и быстрее, чем лечить весь организм. И исцеление больного органа благотворно повлияет на всю систему, если не будут подвержены негативному влиянию такого исцеления другие органы. Следовательно, для эффективного лечения болезни нужна интегральная медицина, как комплексный метод предупреждения и лечения заболеваний. Во многих случаях лечатся симптомы заболеваний без знания их причины. Чем наносится непоправимый вред организму больного. Такое положение сложилось исторически вследствие неизбежной и необходимой специализации медицинской практики и появления наряду с традиционными естественно-природными, истинно народными приемами, методов и лекарств нового направления, ориентированного на применение химических препаратов, рассматриваемых как основа всего врачебного искусства.

В последнее время наметилось позитивное сближение так называемой традиционной и традиционной, - классической и народной медицины. Становится очевидным, что такое разделение устарело. Ведь именно народная медицина истинно традиционна и несравненно старше химиотерапии. Медицина едина и она призвана использовать все возможности для помощи больному. И еще: наряду с врачами – узкими специалистами нужны профессионалы широкого профиля, способные осознать, что заболевание возникает в целостной системе

организма, установить точный диагноз и наметить наиболее эффективные методы и средства излечения больного.

Православная Церковь призывает человека, впавшего в недуг, в первую очередь обратиться за помощью к Господу. Бывает, после молитвы и обращенной к Богу просьбы о помощи у человека проходит стресс, успокаивается, уравнивается внутреннее состояние, и болезнь отступает...

Болезнь – следствие греха, страстей, разрушающих здоровье души и тела. Если человек не становится рабом страстей, то многие болезни просто не появляются. И врачам очевидна прямая зависимость между несбалансированными эмоциями и болезнями. Ведь сами по себе эмоции в физиологических пределах – это нормальная функция человеческого организма: реакция на природу, взаимоотношения с окружающими людьми – они организму полезны и поддерживают его жизнедеятельность. Если же эти эмоции выходят из-под контроля человека, они переходят в страсти и ведут к болезни.

Сущностные аспекты понятия здоровья и вопросы питания

В суетной человеческой повседневности стало правилом больше говорить о том, что теряется, убывает, упускается. Это особенно касается здоровья. А что такое здоровье? В чем его сущность? Как оно понимается и разъясняется? Большая Советская Энциклопедия определяет здоровье как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений». Есть и другое определение, данное уже на глобальном уровне в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения, согласно которому «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Не будем останавливаться на содержательно сущностных аспектах этих определений. Заметим только, что они признают наличие здоровья лишь у живых организмов, а то и исключительно лишь у человека, так как состояние «полного... духовного и социального благополучия» присуще лишь ему. Неживой природе в здоровье просто отказано. Но если нечто принадлежит части, то оно возможно и у целого.

Видимо, не случайно встречаются в обыденных разговорах и в печати высказывания о здоровье воздуха, воды, леса, земли как общего здоровья всей природы. И, видимо, определить сущность здоровья можно с позиции его всеобщности. Тогда здоровье будет не что иное, как внутреннее состояние объектов природы, вселенной, сохраняющее устойчиво качественное своеобразие в их структуре и функционировании. Это всеобщее положение равно приложимо как к живой, так и неживой природе, микро и макрообъектам, раскрывает саму сущность здоровья как условия бытия многообразного проявления природы. В

самом деле, при наличии здоровья в общем его понимании – атом, клетка, химические элементы – сохраняют свое своеобразие, создавая основу устойчивости Вселенной.”

Бытие человека, как и всех живых организмов, есть постоянный обмен веществ с окружающей средой, получение необходимых средств существования и освобождение от ненужных веществ. Получение и усвоение растениями, микро и макро организмами необходимых для существования внешних природных веществ получило название питания. Его технология и механизм так же разнообразны, как и разнообразен земной биологический мир. Питательный комплекс человека включает три системы:

а) питание через желудочно-кишечный комплекс (иногда говорят – «через рот», что не совсем точно).

б) питание через легкие и кожу, т.е. воздушное питание, или питание воздухом,

в) внешнее энергетическое питание, т.е. получение организмом природной энергии.

Главной функцией питания является восполнение энергетических затрат, построение и возобновление тканей. Ведущим в выполнении этой функции является питание через желудочно-кишечный комплекс – основной источник энергии и строительного материала для построения и возобновления тканей. Однако существует и другая точка зрения, согласно которой питанию через рот отводится скромная роль - своевременно заменять изношенные, отработанные ткани, белки, ферменты и «арматуру» - связки, соединительную ткань и кости, на которых все крепится. Сторонники этого мнения утверждают, что желудочное питание не играет никакой роли в системе энергоснабжения человека, а «главный поставщик энергии» в человеческом организме – акупунктурная система, так как вообще в природе сверхпроводники, в которых происходит ускорение электронов, являются первичным и основным источником энергии. Природа многообразна и энергетически. До сих пор человечество узнало ничтожную часть этого многообразия. А человеческий организм является непревзойденным по сложности и, к счастью, таинственным биогенератором земной жизни и присущей ей энергии, получаемой посредством не менее таинственного питания, без которого существование биоорганизмов невозможно. Безусловно, энергия электронов представляет важнейшую, но не единственную часть энергофункционирования человека, есть и другие виды энергии, не доступные пока нашему пониманию.

Внешние поставщики энергии не менее важны, чем внутренние. Они взаимодействуют с большей или меньшей степенью гармонизации. Технология такого взаимодействия пока не известна. Значит, питание, которому кое-кто отводит скромную роль «заменителя изношенных тканей», занимает значительно

большее место в жизни человека. Не случайно, что его отсутствие в течение 40-50 дней для человека смертельно.

Некоторые продукты питания человек потребляет в естественном виде. Значительная, пожалуй, преобладающая их часть проходит предварительную переработку, что не свойственно всему остальному биологическому миру. Человек же создал целую систему превращения природного материала в продукты питания. Венец этой системы – поварское и кулинарное дело. Производство средств жизни, включающее, помимо производства питания, и обустройство быта – наиболее сильная и вместе с тем наиболее уязвимая сторона человека.

Оно позволило многократно увеличить пищевые ресурсы, создавать необходимые резервы, что дало возможность расширенного воспроизводства человека, количественного роста человеческих особей. Только в XX веке население Земли возросло почти в 4 раза – с 1,6 до 6 млрд. человек. Но великий дар осмысленного труда, которым на Земле наделен только человек, породил массу проблем, ставящих под угрозу само существование человека, как и всей земной формы жизни и биологической материи. Среди них: сверхпотребление, паразитическое потребление, антипотребление (наркотики, табак, алкоголь), разрушение здоровья Природы.

Путь к здоровью лежит через желудок. Как уже отмечалось, источником жизненных сил человека, как и всех представителей земной биоматерии, являются природные вещества, именуемые пищей или продуктами питания.

Всемирно признанный отец медицины Гиппократ говорил: «пусть пища будет лекарством, а твое лекарство – пищей». В неоправданно забытом первоначальном тексте клятвы Гиппократа говорилось: «Я обязуюсь принять диетические меры для пользы больного в соответствии со своими способностями и разумением». Гиппократ рекомендовал питание, основанное главным образом на соках, фруктах, овощах того региона, где родился и живет человек. В очень многих случаях заболевание можно излечить с помощью правильной диеты. Через много веков после Гиппократа опыт диеты получил закрепление в появлении специфических учреждений питания под названием «ресторан», что как ни странно звучит это сегодня, означает восстанавливающий, ремонтирующий. Не последнюю роль играет и умение есть. Люди Запада едят слишком быстро, плохо пережевывая пищу, а «неполное сгорание пищи ведет к износу прежде времени».

К сожалению, большинство врачей, обремененных ношей своих научных степеней, должностей, знаний, дипломов, жизненных проблем и амбиций, с недоверием и осторожностью относятся к натуропатии и признают только медикаментозный путь лечения болезней, и уж тем более, не уделяют достаточного внимания гигиене души пациента. Зачастую во время общей

трапезы люди выясняют отношения, разрешают конфликты, что выливается в поток раздражения, служит причиной ссор. Между тем, отцы Церкви говорили, что обеденный стол, за которым не упоминается о Боге, подобен кормушке для животных. Мудро поступают те, кто молится перед едой.

Изменив свои привычки, мы поможем медицине по настоящему заниматься профилактикой болезней, а люди научатся сохранять свое здоровье, опираясь на внутренние силы организма, более могущественные, чем все лекарства мира. Мудрость прошлого и опыт настоящего говорят о том, что наше здоровье – в наших руках, и оно почти не зависит от лекарств.

Без сомнения, наиболее продуманным должно быть детское питание. Столь частые воспаления миндалин у детей Г.Шелтон считает результатом постоянного брожения в пищеварительном тракте вследствие регулярного кормления их мясом с хлебом, кашей с молоком и сахаром, сладкими пирогами и шоколадом. Организм человека стареет и изнашивается скорее не от работы, а от неправильного питания. Разумеется, питание должно быть рациональным и сбалансированным, исключая потребление вредных продуктов. Это подтверждает отрицательный опыт бесчисленных пациентов и положительный опыт всегда остающихся в меньшинстве постников, вегетарианцев, диетологов. Многие болезни к человеку приходят из-за неправильного питания. Недостаток или избыток углеводов, жиров, белков, витаминов и т.д. пагубно влияет на организм в целом, причем их избыток даже хуже, чем недостаток.

Касаясь рационального питания, врач Говард Хей отмечает, что для сохранения здоровья необходимо кислотно-щелочное равновесие в организме. В рацион питания необходимо включать больше фруктов, овощей, каш из злаков и круп, бобовых. Во время поста и вообще в случаях сокращения потребления мяса, лучшим продуктом является соя. В соевых бобах содержится до 40% легко усваиваемых белков, до 25% жиров, много витаминов и минеральных веществ, а также богатый фосфором лецитин, вырабатываемый также и печенью и поступающий в смеси с желчью в тонкий кишечник, участвуя как мощный гомогенизирующий фактор в размельчении жира.

У китайцев, в питании которых соя занимает значительное место, почти не встречаются заболевания сосудов, тромбозы, избыток холестерина.

Продукты питания дают человеку необходимые витамины, без которых его существование невозможно. В наши дни широко распространено потребление витаминов промышленного производства. Сто лет назад люди не знали ни одного витамина. В настоящее время человечеству известно 27 разновидностей витаминов. Со временем их будет еще больше. Налажено крупномасштабное витаминное производство. Безусловно, витамины помогают укреплению здоровья людей, но надо признать, что ни одно синтетическое вещество не может заменить божественную энергию растений, растущих на здоровой земле под

солнцем, дождем и ветром. По мнению ученых, передозировка искусственных витаминов может привести к неблагоприятным последствиям. Так, избыток витаминов А приводит к снижению количества калия в плазме крови и увеличению количества натрия; избыток витамина В12 – к повышению артериального давления, ускорению развития атеросклероза; избыток витамина С – к нарушению усвоения организмом других витаминов и к чрезмерному накоплению гликогена в печени, нарушению питания миокарда, повышению сахара в моче.

Рассмотрим некоторые аспекты потребления человеком пищи через желудок. Сущностью потребления пищи является превращение ее в такие молекулы, которые могут всасываться в кровь и лимфу и транспортироваться с кровью через сосуды по всему организму. Начинается потребление пищи с ее приема во время еды и заканчивается удалением шлаков. Потребляет пищу весь человеческий организм, но основная подготовка к ее потреблению и усвоению осуществляется в энергосозидательном комплексе, включающем желудочно-кишечную и мочегонную системы, в том числе печень, селезенку и почки. В самом процессе потребления и усвоения пищи можно выделить следующие взаимосвязанные элементы:

А) механическая обработка пищи: измельчение, перемешивание, сепарация твердых и жидких веществ, перемещение (транспортировка),

Б) переваривание пищи – расщепление на мелкие фракции, которые могут всасываться в кровь и лимфу, содержащихся в пище жиров, белков и углеводов под воздействием пищеварительных соков, выделяемых различными органами человеческого организма,

В) усвоение, всасывание питательных веществ, подготовленных к этому в ходе пищеварения,

Г) освобождение от образовавшихся шлаков.

Здоровым организм может быть только при здоровом питании, осуществляемом потребителем индивидуально. И хотя выбор питательных веществ производится потребителем индивидуально, последний, порой наряду с полезными, употребляет и вредные ему вещества, подрывающие его здоровье и само существование. Человечество накопило огромный опыт позитивного здорового питания и не менее значительный опыт негативной практики поглощения еды.

В желудочно-кишечном питании по некоторым специфическим признакам и критериям можно выделить следующие его виды:

- рационально-сбалансированное
- раздельное
- взвешенно-органичительное
- восстановительно-омолаживающее,

- исключают
- очищают
- сохраняют.

Рационально-сбалансированное питание

Наверное, мало кому не приходилось наблюдать «взрослых» грудничков. Ребенок «киснет», хнычет, ведет себя вяло, капризно, а за столом тянется к общей пище и если ему удастся ее поест, нередко он успокаивается, засыпает, а после сна как бы выздоравливает, становится бодрым, оживленным. То же бывает у детей и при контакте с некоторыми фруктами и овощами, особенно лимоном, луком, чесноком. Малыш захватывает своими ручонками в беззубый ротик ломтик лимона. Отобрать ломтик нельзя – поднимается невероятный плач и крик. Спустя некоторое время ребенок выплевывает оставшуюся лимонную корочку и успокаивается. Объясняется такое поведение ребенка очень просто: детский организм испытывает определенный дискомфорт из-за отсутствия необходимых элементов, получение которых устранило дискомфорт.

Человек – это в некотором смысле сконцентрированная Вселенная. В нем, так или иначе, присутствуют все свойственные ей известные и неизвестные вещества, получаемые им через питание, особенно желудочное. Ученые находят новые, ранее не известные полезные для здоровья человека вещества. Так, в 1994 году немецкие исследователи обнаружили в овощах и фруктах вещества, названные фитохимикалиями, которые, проникая в ядро клеток, уничтожают внутри них возбудителей рака. Природные вещества содержатся в организме человека не в хаотическом наборе, а в определенной комплексной гармонии, нарушение которой расстраивает обмен веществ, что затрудняет функционирование организма и может спровоцировать угрозу его существованию. Здоровый организм должен иметь оптимально сбалансированное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, а также производимых организмом соков, гормонов, ферментов, энзимов и т.п. Такая сбалансированность носит комплексный, можно сказать, триединый характер, это:

а) общая физиологическая сбалансированность по количеству и качеству применительно к обобщенно абстрактному человеческому организму,

б) индивидуальная сбалансированность с учетом конкретных особенностей данного организма,

в) пищевая сбалансированность с учетом реакции организма на конкретную пищу на разных этапах ее потребления. Достижение такой сбалансированности гармонизирует функционирование всего энергосозидательного комплекса, как и организма в целом. Организатором и

контролером подобной сбалансированности выступает сам организм, представляющий собой саморегулирующуюся систему.

Проводится такое регулирование в двух сферах – внутренней и внешней. Внутреннее регулирование – это, пожалуй, исключительно саморегулирование, осуществляемое бессознательно, за исключением отдельных случаев, когда человек обладает способностью волевыми усилиями влиять на функционирование своих органов. О технологии и механизме такого регулирования можно только догадываться. Внешнее регулирование явно открыто, очевидно, осязаемо и представляет собой сознательный, по своему разумению, подбор человеком природных веществ в качестве продуктов питания, в соответствии с особенностями своих индивидуальных потребностей и подбором природных веществ по их свойствам для удовлетворения означенных потребностей. Поэтому общие сведения о питательных свойствах природных веществ должны быть известны каждому человеку хотя бы с подросткового возраста.

Предлагаемые природой в пищу человеку вещества далеко не однозначны по своим питательным свойствам. Основной средой процессов, лежащих в основе жизни, является вода, составляющая около 70 процентов человеческого организма. Кроме того, вода – носитель важной для жизни информации, чем особенно отличается минеральная вода. Добротная вода – это вода на чистой, открытой земле, доступная солнцу и ветру. Прекрасными характеристиками обладает талая вода. Вкус летней горной талой воды незабываемый. Самая лучшая вода содержится в овощах и фруктах – огурцах, помидорах, кабачках, арбузах и дынях. Овощи и фрукты насыщают человека не только самой лучшей, но и целебной водой. Сок свежей и квашеной капусты помогает при лечении более 100 заболеваний, особенно сахарного диабета. Сбалансированное присутствие в организме воды – одно из важных условий его нормальной жизнедеятельности. Регулирует эту сбалансированность сам организм путем подачи сигналов о ее недостатке или интенсивное выделение при избытке воды.

Пожалуй, самым доступным и употребляемым продуктом является хлеб, изготавливаемый из муки различных злаков. Наибольшее распространение получил пшеничный хлеб. Внешние качества пшеничного хлеба – объем, эластичность, пористость – определяются присутствием в пшеничной муке клейковины. Но клейковина приводит к атрофии микроворсинок пищеварительных органов, что дестабилизирует пищеварение. В этом отношении более полезен хлеб из муки без клейковины – ржаной, овсяной, гречневой, рисовой, пшенной. Давно известно, что энергетический потенциал хлеба намного ниже, чем у цельного зерна. Во время помола зерно теряет самое ценное – оболочку и зародыш, где сконцентрирована основная биологически активная часть – витамины и минеральные вещества. Питательные качества зерна еще более снижаются в

дрожжевом хлебе, появившемся в Египте около 15 тысяч лет назад. Съедаемый дрожжевой хлеб превращает желудок в своеобразное поле битвы между хлебными дрожжами и естественной микрофлорой, где последней не всегда удается быть победительницей. Это приводит к деформации пищеварения – основы здорового функционирования организма. Не случайно, что некоторые народы перешли на употребление пресного хлеба. Негативные свойства дрожжевого хлеба отмечены в Библии: «Ничего квасного не ешьте, во всяком месте пребывания вашем ешьте пресный хлеб» (Исх. 12.20). невольно возникает недоумение, почему же человечество продолжает употреблять не совсем полезный дрожжевой хлеб – или оно не может вырваться из плена заблуждения, или не доверяет накопленному опыту, или просто изготовителям такого хлеба крайне невыгодна перестройка хлебобулочного производства.

Еще один пример. Речь пойдет о молоке – ценном, широко употребляемом продукте, пище детенышей. В нем много белка, жиров, но мало железа, меди, сверхдостаточно для человека белка-казеина, исходного материала для роста шерсти, копыт и рогов у жвачных животных и прекрасного сырья для варки столярного клея. В организме же человека излишний казеин формирует камни в почках, кишечнике, приводит к склерозу сосудов. Молоко, попадая в желудок, свертывается, превращаясь в творог, обволакивает частицы другой пищи, изолирует их от желудочного сока, нарушая, таким образом, нормальное пищеварение. Повышенное содержание казеина в молоке при обильном употреблении, делает его особенно вредным. Молоко – это особый продукт. В природе детеныши млекопитающих употребляют его отдельно в ранний период жизни, некоторое время вместе с другими продуктами, а после «взросления» никогда не употребляют. В питании человека молоко следует принимать только в отдельности, а свежее, натуральное молоко можно употреблять лишь изредка. Его не рекомендуется смешивать ни с какими другими продуктами. Лучше принять стакан молока через 1-1,5 часа после еды.

Приведенные примеры показывают насколько важно, необходимо, ответственно и сложно осуществление рационально сбалансированного питания. Его целью является гармонизация питательных веществ по следующим элементам и свойствам пищи:

- жирам (веществам, состоящим из углерода, водорода и кислорода), животным и растительным, твердым и жидким (животное сало и масло, различные растительные масла);

- белкам – мясомолочные продукты, рыба, раки или им подобные, яйца, соевые бобы,

- углеводам – злаки, овощи, фрукты, бобовые, кроме сои;

- пищевым волокнам, ранее называемым балластными (целлюлозе, клетчатке, пектиновым веществам), играющим важную роль в транспортировке пищи в желудочно-кишечной системе, питании и очищении организма;

- витаминам, гормонам и ферментам, выполняющим важную роль регуляторов и катализаторов процессов, связанных с питанием;

- минеральным элементам – важнейшим регуляторам функционирования ферментных систем, построения тканей, поддержания кислотно-щелочного равновесия, нормального солевого состава крови и водно-солевого обмена – главным источником которых являются фрукты и овощи;

- микроэлементам, химическим элементам, присутствующим в организме человека в чрезвычайно низких концентрациях, но характеризующихся выраженными биологическими свойствами (установлена физиологическая роль 76 элементов таблицы Д.Менделеева), пополняемым за счет растений, лечебных трав, огородной зелени, овощей, ягод, цветочной пыльцы и продуктов пчеловодства;

- энергетическому потенциалу, недостаток которого понижает тонус, активность, вызывает вялость, лень.

При выработке правильной системы питания необходимо также учитывать:

- район выращивания продуктов и место их потребления, чтобы исключить резкое несоответствие особенностей пищи и организмов потребляющих ее людей;

- вкус пищи, дающий первичную информацию о ее пригодности к употреблению и особенностях энергии;

- индивидуальные особенности организма и его восприимчивость к различным продуктам.

Основываясь на этом, предлагаются несколько правил адекватного питания. Так как духовная жизнь является основой нашего существования, первым правилом должно быть психическое здоровье как фундамент и источник жизни.

Для нас православных, это правило включает пост, молитву, соблюдение церковного устава, участие в Таинствах Церкви, особенно покаяния и причастия.

Второе правило – знание своего организма, его восприимчивости к природным продуктам питания. Она может быть позитивной, нейтральной и отрицательной. Последняя неизбежно вызывает отравление, проявляющееся в виде диатеза, аллергии, расстройства пищеварения и может привести к печальному исходу.

Есть люди не воспринимающие молоко, сахар, черную смородину, квашеную капусту, лук, апельсины, мандарины и т.п. Избирательная невосприимчивость организма заслуживает внимания и уважения тем более, что некоторые продукты просто необходимы, люди едят их с удовольствием, а потом страдают. Решение всегда конкретно – исключение из рациона или дозированный

прием. Всякий организм индивидуален, следовательно, питание всегда индивидуально, даже в семье. Просто необходимо знать эти особенности и учитывать их в питании, т.е. сознательно гармонизировать его качеством продуктов и укреплять здоровье, придавать телу легкость, а настроению жизнерадостность.

Третье правило – комплексное использование предлагаемой природой пищи – животной и растительной для получения полного набора необходимых питательных веществ – жиров, белков, углеводов, минеральных солей и элементов, ароматов и т.п. В каждом природном пищевом продукте содержится целый набор питательных веществ, при преобладающем влиянии одного или нескольких разновидностей. Мясные продукты в основном дают белки и жиры; злаки – источник углеводов; масличные растения (подсолнух, кукуруза, горчица, конопля, лен, маслины, орехи и т.п.) – источники растительного масла; овощи, фрукты. Ягоды – главный поставщик минеральных элементов. Основной строительный материал для костей – кальций – больше всего представлен в орехах фундук, грецких, в фасоли и в жирном твороге; фосфор, играющий ведущую роль в деятельности центральной нервной системы, содержится в грецких орехах, фасоли, горохе, гречневой крупе, пшенице, куриных яйцах, твороге, свинине и хлебе. Один из важнейших регуляторов сердечно-сосудистой и почечной системы – магний – содержится в грецких орехах, фундуке, горохе, фасоли; стимулятор кишечного-мышечного функционирования – калий – содержится в фасоли, горохе, фундуке, грецких орехах, картофеле и хлебе. Микроэлементы в организме пополняются за счет растений – зелени, ягод, овощей, фруктов, лечебных трав, продуктов пчеловодства. Например, в меде содержатся: алюминий, бор, железо, йод, калий, кальций, кремний, литий, магний, марганец, медь, свинец, натрий, никель, олово, сера, титан, фосфор, хлор, хром и цинк. Пчелиная пыльца богата такими микроэлементами, как барий, ванадий, вольфрам, железо, золото, иридий, кальций, кобальт, кремний, медь, магний, молибден, мышьяк, олово, палладий, платина, серебро, фосфор, хлор, хром, цинк и стронций. 22 из 24 микроэлементов крови, входит в состав продуктов пчеловодства – своеобразный кладень ценных, полезных и лечебных по своему характеру элементов и веществ, – содержатся в натуральных (а не искусственных порошковых инвайтах, зукко и т.д.) овощных и фруктовых соках.

Гармоничное питание должно опираться на комплексное использование природной пищи, и не следует увлекаться каким-то одним продуктом или их набором. Поскольку это может привести к дисбалансу питательных веществ и дисгармонии питания.

Научно-опытным путем установлено, что избыточное употребление мяса может стимулировать появление склероза, ишемической болезни сердца, рака, психических расстройств; зерновых продуктов – эпилепсии, нефритов,

различных раковых заболеваний, алкогольных напитков – цирроза печени, раковых заболеваний; твердых жиров – раковых заболеваний. Все это так. Но в природе нет безусловно полезных или безусловно вредных пищевых продуктов. Каждый из них имеет свои питательные особенности. Обоснованное комплексное их применение усиливает позитивные и нейтрализует негативные аспекты при неременном условии соблюдения их сочетания и особенностей процесса пищеварения. Например, употребление фруктов и ягод после еды превращает желудок в бродильную емкость, где фрукты и ягоды гниют и разлагаются, так как из-за съеденного ранее мяса, хлеба и других продуктов, требующих более длительной обработки желудочными соками, они не могут проникнуть в тонкий кишечник – место их обработки и усвоения. Вредными продукты становятся не по своей природе, а из-за неправильного их применения.

Четвертое правило – сезонный характер подбора и употребления продуктов питания, обусловленный самой природной сменой тепла и холода, потребностями организма, временем появления продуктов. Эта питательно-пищевая особенность резче выражена для жителей средних широт и, видимо, меньше проявляется в экваториальной полосе, не знающей четырех времен года. Объективно сложилось так, что в осенне-зимне-весенний период предпочтение отдается мясным, злаковым, бобовым продуктам и жирам; в весенне-летний период – огородной, луговой, лесной зелени и травам; летом – овощам, фруктам, ягодам и молокопродуктам; осенью – овощам, фруктам и бахчевым. Сезонный подбор продуктов питания особенно характерен для овощей, фруктов и ягод. Лучше всего их употреблять свежими, когда они только выросли и созрели, в крайнем случае, после их недолгого хранения. Вне сезона, искусственно выращенные, длительное время сохраняемые, в том числе замороженные, привезенные из жарких стран овощи и фрукты не столь полезны.

Пятое правило – региональное использование пищевых продуктов, т.е. тех продуктов, которые выращиваются в регионе рождения человека, поскольку они по своему составу и генетической информации адекватны данному человеческому организму. В природе это нормальное явление, поскольку питающиеся, как правило, не покидают района своего пребывания. Исключение составляют лишь птицы, осуществляющие загадочные сезонные перемещения на значительные расстояния. Человек же вместе с транспортными средствами искусственно создал себе проблему питания, нередко для него трагическую. Это ощутили первые европейцы – цивилизованные захватчики Американского континента, массово умиравшие от несварения, поскольку их пищеварение не смогло адаптироваться к пище, которой питались местные жители. Конечно, человеческий организм при смене района пребывания должен приспособиться к новым условиям. Одним это удастся, другим – нет, и они угасают. Региональность питания земного человека нашла свое выражение в разном

питании целых народов, что отражает конституционные различия индивидуумов, составляющих устойчивые общности – этносы, нации. Этим конституционным различиям соответствует и характер питания: люди суровых регионов Севера питаются рыбой, тюленьим жиром, а люди в жарких тропиках – бананами, финиками и т.п. Перемена условий проживания и питания будет для человека скорее губительна, чем полезна.

Рационально-сбалансированное питание – главный источник здоровья человека. Его достижение зависит не только от целесообразного подбора пищевых продуктов, но и от правильного их употребления.

Раздельное питание

Как составная часть науки о питании растительного и животного миров раздельное питания представляет собой совокупность взглядов на потребление пищи человеком. Это учение о том, что, как и когда наиболее целесообразно употреблять, не чья-то выдумка, а обобщение объективных процессов биомира. В самом деле, в природе существуют травоядные и плотоядные. Одни питаются травой, другие – плотью первых. Это и есть раздельное питание: в первом случае преобладают углеводы, во втором – белки. Они никогда не смешиваются в желудках тех и других. Никогда овца не будет питаться волчиной, а волк растениями. Есть небольшая группа всеядных, к которой относится и человек. Однако нечеловеческие всеядные практически соблюдают раздельное питание, поскольку потребляют то, что случайно встретилось в ходе поисков пищи и не могут «выложить на стол» ее полный набор в виде трав, овощей, фруктов, ягод, мясомолочных продуктов. Это регулярно делает человек, сумбурно загружая в пищеварительную систему мешанину элементов, не совпадающую по своим характеристикам, а поэтому далеко не безвредную для здоровья. Люди давно подметили противоестественный характер такого питания и занялись проблемой его изменения, перехода к раздельному питанию. Концепция раздельного питания есть система обоснованных взглядов на культуру потребления пищи применительно к физиологии пищеварения.

Научные основы теории раздельного питания были заложены великим русским ученым, лауреатом Нобелевской премии (1904) академиком Иваном Петровичем Павловым (1849-1936) и развиты другими учеными, в том числе Гербертом Шелтоном (1895-1985).

Суть раздельного питания заключается в следующем. Основу продуктов питания составляют жиры (растительные и животные), белки (мясо-молочные продукты, яйца, соя) и углеводы (злаки, овощи, фрукты), каждый из которых требует своих расщепляющих реагентов (кислотных или щелочных) и

катализаторов – энзимов. Так, белки требуют кислотной среды, углеводы – щелочной.

Реакция организма на каждый вид пищи в процессе пищеварения настолько специфична, что И.П.Павлов обоснованно говорил о «молочном соке», «хлебном соке» и «мясном соке». Даже два белка различного характера (мясной и яичный) требуют различных пищеварительных соков – и по содержанию, и по времени выделения. Наиболее сильнодействующий сок выделяется на мясо (белок) – в первый час пищеварения, на хлеб (углеводы) – в третий час, на молоко (белки и жиры) – в последний час пищеварения. Еще более избирательны физиологические катализаторы – энзимы, каждый из которых действует только на один класс пищевых веществ и на определенном этапе пищеварения. Есть специфические энзимы для жиров, белков и углеводов. Порой даже родственные пищевые вещества, например разные сахара, требуют «своих» энзимов. И еще: каждый энзим выполняет «свою работу» на определенном этапе пищеварения и если на предыдущем этапе некоторые энзимы не выполнили свою работу, то это парализует работу других энзимов на последующих этапах.

Желудочный сок содержит крайне важный энзим – катализатор пепсин, способный расщеплять все виды белков, участвовать в разложении жиров. Он может существовать только в кислой среде, разрушается щелочью, алкоголем, угнетается охлажденными напитками, нейтрализуется (абсорбируется) непереваренным крахмалом. Само собой разумеется, щелочная среда, алкоголь, охлажденные напитки, крахмалы, разлагающе и угнетающе действуя на пепсин, негативно влияют на процесс пищеварения в целом. Следует отметить, что это негативное обстоятельство смягчается тем, что во рту, собственно и начинается пищеварение. Во рту щелочная слюна, содержащая энзим птиалин, расщепляет крахмал, защищая тем самым желудочный пепсин.

В свете изложенного раздельное питание представляет собой рационально адаптированное к особенностям человеческого организма и физиологии пищеварения поступление продуктов. Вначале белки (мясомолочные продукты), требующие кислой среды, а затем углеводы (хлеб, картофель), расщепляющиеся в щелочной среде. С раздельным питанием несовместимо ныне существующее «смешанное» одно- или двухразовое питание с обильным поглощением всего подряд – жиров, белков, углеводов – хлеба с мясом (бутерброды с колбасой, беляши, манты, пельмени, чебуреки, пицца и т.п.), хлеб с сыром, с яйцом; картофель с мясом и т.п. Это противоестественно для физиологии живого организма, ставит перед ним непосильные задачи, подвергает всю пищеварительную систему огромным изнуряющим нагрузкам, когда кислотная и щелочная среды, разнородные ферменты-катализаторы нейтрализуют друг друга, что значительно усугубляется неадекватно поглощаемой пищей – белками и углеводами.

Иногда говорят, создатель даровал людям еду, а его противник лукаво навязал им кулинарию, смешал все на сковороде, поджарил, чтобы было вкусно и вредно. В этом есть доля истины. Венцом кулинарии в известном смысле является ресторан. Как было ранее отмечено, первоначально так назывались диетические столовые для восстановления и излечения пищеварения. Но в современном ресторане не может быть целебно-восстановительного раздельного питания без употребления возбуждающих и жаждоутоляющих жидкостей во время еды, смывающих слюну во рту и блокирующих самый начальный этап пищеварения.

Домашняя кухня у многих мало чем отличается от ресторанов: в основном пища жарится, обильно солится, при еде сдабривается напитками (хорошо, если только водой или пивом), ароматизируется табачным дымом. Но ведь доподлинно известно, что в жареном мясе, солонине, пиве и табачном дыму обнаружены субстанции, способствующие развитию рака. Известно и другое: правильное сочетание продуктов облегчает работу пищеварительной системы и улучшает здоровье человека. Но следует иметь в виду и не менее известное третье: обработка природных веществ как продуктов питания, что и составляет сущность кулинарии и является частью естественной функции человека (производство средств жизни), значительно расширяет его возможности и представляет собой материальный фундамент его бытия.

Можно утверждать, что современное человечество и кулинария возникли одновременно: человек изначально вынужден был заниматься приготовлением пищи. В наши дни без кулинарии существование человека просто невозможно. В этом смысле несостоятельно выглядят призывы, чуть ли не к всеобщему сыроедению, хотя оно и не чуждо человеку. Люди с удовольствием поедают в сыром виде фрукты, ягоды и некоторые овощи. Но многие продукты требуют обязательной предварительной обработки (мясомолочные и ряд злаковых и овощных), в том числе термической с обильным применением соли, являющейся производной от присущей желудочному соку соляной кислоты. Это явное или кажущееся противоречие между необходимостью обработки продуктов питания и ее негативными последствиями для здоровья, между целесообразностью раздельного питания и трудностями его реализации замечено людьми давно, и, как все болезненные противоречия земной жизни, до прихода «жизни будущего века» полностью не устранимо. Это нашло свое отражение в различных источниках как светского, так и религиозного характера. Так, например, в Ветхом Завете излагаются не всегда понятные нам взгляды о разнице между чистыми и нечистыми животными, рыбами и птицами, пресмыкающимися, говорится о «горячей» и «холодной» пище и даже есть рекомендации по ее приготовлению и употреблению.

Безусловно, корректировка современной теории и практики питания настоятельно необходима. Она, можно сказать, не только «назрела», но уже и «перезрела». Известны ее основные положения:

- Раздельное, с интервалом до четырех часов, употребление белков (мясо, рыба, яйца, сыр, творог, орехи и т.п.) и углеводов (хлеб, каши, картофель и другие крахмалы), поскольку первые обрабатываются кислой средой, а затем в двенадцатиперстной кишке соответствующими ферментами, а вторые – в щелочной среде, вначале во рту, затем – в желудке и двенадцатиперстной кишке своими ферментами. Кислая и щелочная среды несовместимы и требуют раздельного приема белков и углеводов.

- Раздельное употребление разных белковых, имеющих «своих» специфических реагентов и «свою» физиологию пищеварения. Например, мясо и молоко требуют различных пищеварительных соков и разного времени их выделения: на мясо сильнодействующий сок выделяется в первый час пищеварения, а на молоко – в последний. Поэтому мясо и яйца, мясо и орехи, мясо и сыр, яйца и молоко, яйца и орехи и т.п. не должны съедаться за один и тот же прием пищи.

- Щадяще-исключающее употребление кислот с белками. Как уже упоминалось, белки требуют кислой среды. Нормальный желудок выделяет все необходимые для данного белка кислоты. Употребление кислых продуктов (фруктов, сквашенного молока) задерживает выделение желудочного сока (появление кислоты во рту и желудке прекращает выделение сока), мешает перевариванию белка, провоцирует его гниение.

Нельзя поливать мясо уксусом, гранатовым и другими кислыми соками, так как потребление желудочных кислот с белками не помогает пищеварению, а расстраивает его.

- Разновременное употребление жиров (животных, молочных, растительных) и белков (мясо, яйца, сыр, орехи), поскольку первые оказывают тормозящее влияние на выработку желудочного сока, требуют более длительного времени на переваривание, чем вторые, и совмещение их расстраивает нормальный процесс пищеварения.

- Разновременное употребление сахара (промышленные сахара, сиропы, сладкие фрукты, мед) с белками, крахмалами, так как первые перевариваются в кишечнике, а если задерживаются в желудке (что происходит при совместном употреблении с другой пищей, в частности, с белками), то начинается их брожение.

Кроме того, все сахара, включая мед, тормозяще влияют на моторику желудка, что не улучшает пищеварение.

- Отдельное употребление десертов (пирожные, пирожки, фрукты, мороженое и т.п.), особенно холодных. Употребление их желательнее после еды, в

виду того, что они плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, а охлажденные еще и нарушают процесс пищеварения, так как вначале нагреваются, охлаждая желудок, а потом перевариваются. Лучше их съедать отдельно, а еще лучше вообще исключить из рациона.

Это основные «исключающие» правила, но есть и «объединяющие». Так, белок лучше всего сочетается с некрахмальными продуктами, особенно с овощами и зеленью – шпинатом, капустой, кабачками, зелеными бобами, ботвой свеклы, репы и т.п. Белковую пищу лучше всего есть на ужин без кислот и растительного масла потому, что они перевариваются более четырех часов и служат, главным образом, для восстановления разрушенных за день структур. Крахмальная пища, переваривание которой растягивается на 3-4 часа, дающая основную энергию, предпочтительна для отдыха. Отдохнувший за ночь утренний организм нуждается в легко усваиваемой пище, какой является свежесжатые овощные и фруктовые соки.

Идеальную пищу человеку представляют орехи, корнеплоды, зеленые овощи. Их употребление доставляет много удовольствия, которое должно сочетаться с питательной пользой. Например, фрукты лучше есть отдельно, через 3-5 часов после приема белково-углеводной пищи, так как они перевариваются в тонком кишечнике и не должны задерживаться в желудке. Можно съесть фрукты за 20-30 минут до еды, за это время они успевают пройти в тонкий кишечник и перевариться. Растительные каши лучше всего есть утром или вечером, не позже 19 часов.

Существует мнение, что утром должна быть легкая пища, в обед достаточно объемная крахмалистая, а вечером умеренная белковая с овощами. Это мнение опирается на многовековой опыт, закрепленный в Библии, где сказано: «...вечером будете есть мясо, а поутру насытитесь хлебом» (Исх.16,12). Вариант проверенный, реализуемый в различных наборах продуктов питания в зависимости от традиций и привычек. Можно привести примерное меню одного приема пищи в соответствии с требованиями раздельного питания: стакан теплой воды (лучше компота) до начала еды, затем тарелка густого борща (щей) или тушеных овощей, в заключение теплая каша с маслом, возможно кусок отварного мяса; чай – через 1 час после еды.

А вот какие рекомендации по раздельному питанию давали задолго до нас древние источники, в частности «Чжуд-ши»:

«Но если принимать несовместимые виды пищи, это все равно, что есть составленный яд. Плохо подходит рыба к бобовым, несовместимы молоко и плоды с деревьев, яйца и рыба не подходят друг другу. Гороховый суп с тростниковым сахаром также вреден, нельзя на горчичном масле жарить грибы, смешивать курятину с кислым молоком. Несовместимы равные части меда и масла растительного. Нельзя есть кислое, запивая молоком, есть новую пищу,

пока прежняя не переварилась, ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору. Непривычная и не ко времени съеденная пища также яд».

Переход человечества к научно-обоснованному раздельному питанию обнадеживает перспективным оптимизмом. Он не будет легким и одновременным, потребует определенных усилий и времени для осознания его целесообразности, необходимости, перестройки психологии, пищевого производства и пищевого потребления в целом. Должен будет измениться режим дня. Уже сейчас предлагается ввести многократное питание: до 7-8 раз в день, чтобы принимать пищу в среднем через 2 часа, не допуская смешивания несовпадающих продуктов питания по условиям физиологии пищеварения. Людям удалось раскрыть тайну усвоения пищи организмом и найти пути принципиального улучшения этого процесса путем научно обоснованного способа употребления пищи в виде раздельного питания. Сумеют ли они применить это старое новшество? А может быть, в нем ключ к решению проблемы питания, да и здоровья человека в целом?

Взвешенно-ограничительное питание

Взвешенно-ограничительное питание предполагает умеренность в еде, преодоление сверхпотребления и паразитического потребления, ограничение в потреблении приятных и не всегда полезных продуктов, диетическое питание. Человеческий организм, как, очевидно, и вся живая биоматерия, обладает чудесным свойством испытывать удовольствие, выступающее как своеобразная движущая сила бытия. Это свойство так зачаровало древних мыслителей, что они определяли жизнь как стремление к удовольствию. Но безграничные наслаждения так же губительны для жизни, как и их отсутствие. «Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть», - это изречение встречается у многих древних народов.

Конечно, без наслаждения пищей питание было бы затруднено. Но аппетит приходит во время еды. Чрезмерное увлечение едой, чревоугодие – грех. А грех всегда вреден для здоровья. Обильное поглощение пищи, перегрузка пищеварительной системы обрекает ее на бесполезные нагрузки, форсированное затяжное функционирование без пауз для отдыха и расслабления, что вызывает усталость организма, затормаживает пищеварение, ослабляет и подрывает здоровье человека в целом, приводит к болезням. Кроме того, при любой загрузке системы пищеварения требуется для нормального ее функционирования определенное количество крови. Чем больше эта загрузка, тем больше прилив

крови к желудку и ее отток от других органов человеческого тела – головы, легких, мышечной структуры. Не случайно, что обильная еда погружает человека в сон, затормаживает интеллектуально-мыслительные и нервные процессы, рефлекторную систему, ослабляет реакцию и навеивает апатию. Досыта наевшийся, а тем более, обильно насытившийся человек способен только спать. Недаром старая пословица гласит: «Сытое брюхо к учению глухо». По мнению умудренных древним опытом людей человек в идеале может съесть столько, сколько вмещается в две пригоршни, что, видимо, будет совпадать с современным научно обоснованным количеством, равным 1500 граммам.

Индивидуальное неконтролируемое насыщение пищей порождает двойное зло: подрывает здоровье объедающегося, с одной стороны, и недоедающего, с другой, ибо сверхпотребление возможно только за счет изъятия продуктов из общего котла. Так порождается уже третье, социальное, зло – паразитическое потребление, являющееся одной из социальных причин болезней и смерти людей от недоедания и голода. Видимо, это хорошо заметили авторы Библии, подчеркивавшие, что “отсутствие умеренности в еде и питье – грех”.

Взвешенно-ограничительно следует относиться и к таким продуктам, которые буквально ласкают наш вкус, в определенной мере полезным для организма, но при продолжительном употреблении в значительных дозах способных принести вред здоровью употребляющих и даже их потомству. К таким продуктам, например, можно отнести сладости (шоколад, сахар, конфеты), кофе и другие, бесконтрольное употребление которых может быть пагубным для здоровья. Не случайно ученые считают, что давать шоколад детям до четырехлетнего возраста нежелательно, а школьникам старшего возраста можно съедать 1-2 шоколадные конфеты в неделю. Высказывается предположение, что причиной смерти новорожденных детей в первый месяц их жизни может быть чрезмерное употребление кофе роженицей во время беременности.

Взвешенно-ограничительным является также диетическое питание, представляющее собой специально установленный подбор продуктов и режим их потребления по количеству, составу, энергетической ценности (калорийности), способам приготовления при тщательном учете состояния и восприимчивости организма. Наибольшее распространение получило лечебное диетпитание, применяемое по рекомендации и под наблюдением врачей для поддержания, восстановления и укрепления здоровья до, в ходе болезни и после излечения, а также как средство гармонизации разбалансированного обмена веществ при ожирении.

Немалое распространение получило индивидуально-инициативное, гигиеническое питание. Это модное увлечение любителей «изящных» фигур не всегда безопасное – итог его может быть более чем печальным, как это

произошло с известной актрисой Марлен Дитрих, сохранившей ценой невероятных усилий и ограничений стройность до преклонных лет, чтобы провести шесть последних в полной неподвижности из-за перелома шейки бедра. Не последней причиной этого было разрыхление костей вследствие вымывания кальция, в чем немалую роль сыграли всякие неразумные ограничения в еде.

Но уж если кто намерен посвятить свою жизнь иллюзорно-заманчивой идее формирования обольстительной фигуры, то может воспользоваться давнишним и постоянно новым опытом, суть которого просто выразили известная всему миру балерина Майя Плисецкая и музыкант Владимир Спиваков, с простодушной откровенностью заявившие: «Жрать надо меньше», «не нужно есть столько, сколько хочет глаз», конечно в сочетании с физическими нагрузками, которых у них предостаточно. Безусловно, следует максимально осторожно относиться к различным пищевым заменителям, коктейлям, суррогатам, травяным смесям и «сжигателям жира», польза от которых сомнительна, а опасность несомненна.

И еще одно немаловажное обстоятельство: взвешенно-ограничительное питание таит в себе для практикующего человека огромную психологическую нагрузку, так как свидетельствует о наличии дисгармонии, разбалансированности, какого-то недомогания, что не всегда хочется, если нет явных проявлений, делать известным окружающим, даже близким, вызывать их беспокойство, озабоченность, а то и просто любопытство. Видимо, не случайно Уинстон Черчилль, оставив на память образ заядлого курильщика и обожателя коньяка, в последние 16 лет своей жизни расстался со своими пристрастиями, хотя публично и демонстрировал недокуренную сигару и недопитым бокалом преданность своему былому увлечению, чтобы не разрушать сложившийся имидж. Кроме того, всякое ограничение, даже принятое добровольно, сковывает, неизбежно угнетает, сознательно или нет, навязывает чувство собственной неполноценности, что тоже может отрицательно сказаться на здоровье. Рациональный фактор должен быть достаточно активным, чтобы исключить всякие нежелательные негативные аспекты взвешенно-ограничительного питания.

Лечебное голодание

Больные кошка, собака равнодушны к самой любимой пище, перестают есть. Летом часами лежат на солнцепеке, жуют ведомую только им травку, переживают тошноту, рвоту и излечиваются, к ним возвращается аппетит, здоровье, бодрость, игривость. Так что лечебное голодание у людей не есть нечто экстраординарное, а присущий представителям биоматерии естественный способ регулирования своего бытия, самоизлечения. Практикуется оно с давних пор в

различных формах временного ограничения (частичное голодание) или прекращения приема пищи (полное голодание).

Многовековой опыт лечебного голодания получил отражение в различных оздоровительных традициях.

Еще древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460-377 г.г. до н.э.) замечал: «Чем больше вы кормите больного, тем больший вред ему причиняете».

Актуально и сегодня высказывание восточного поэта, ученого, мыслителя Омара Хайяма (1048-1122 г.г.):

*«Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало.*

*Два важных правила запомни
для начала:*

Ты лучше голодай,

чем что попало есть;

И лучше будь один,

чем вместе с кем попало».

В наши дни о лечебном голодании написаны многочисленные научные исследования. Достоверно известно, что лечебное голодание способствует снижению веса, избавляет от ненужной обременительной полноты, ожирения, в некоторых случаях излечивает гипертонию, рак, сахарный диабет, туберкулез, атеросклероз, склероз, эпилепсию, психические заболевания.

Лечебное голодание может быть ограниченным (один день в неделю, три дня в месяц, неделя в квартал и т.д.) и углубленно полным – до 40 дней при допустимых физиологических сроках непрерывного голода в 40-50 дней. Согласно этой схеме при формальном подходе годовое лечебное голодание должно составлять 148 дней, что, пожалуй, физически невозможно. Отсюда и относительно избирательное к нему отношение. Конечно, длительное голодание целесообразно проводить в стационаре под наблюдением врача и совсем необязательно «наращивающее» голодание – вначале однодневное в неделю, затем трехдневное в месяц и т.д. Иногда голодание можно и даже нужно проводить сразу семи, десяти, двадцати и даже сорокадневным.

Проводить голодание лучше на дистиллированной воде. Допустимо применение и дважды прокипяченной обычной воды, обладающей почти такими же свойствами, как и дистиллированная. Каждый день голодания должен сопровождаться очистительной клизмой. Главное лечебное воздействие голодания – это глобальная перестройка физиологического функционирования организма, его очищение, восстановление и омоложение. Охватывая всю телесную систему, голодание незначительно затрагивает или совсем не

затрагивает нервную систему. Сколько бы оно не продолжалось, мозг голодающего работает уверенно, голова остается чистой, свежей, легкой.

Наиболее осязаемым результатом лечебного голодания является уменьшение физических характеристик тела человека. Голодание практически не затрагивает нервы, сколько бы оно ни продолжалось.

Доктор Дьюи дает следующую, достойную всякого внимания справку о том, сколько и какие ткани человеческого организма теряют в весе при крайнем голодании до смерти (более 60 дней):

- жиры –97%
- мышечные ткани –30%
- печень –60%
- селезенка –63%
- кровь –17%
- нервные центры –0%

Нервы вовсе не затрагиваются процессами голодания, и потому-то в это время голова голодающего всегда свежа и мозг работает особенно уверенно и легко. Вот почему голодание лечит склероз, атеросклероз, эпилепсию, дисиминированный склероз.

При этом уничтожаются, прежде всего, болезнетворные бактерии и организм приобретает бактериальную чистоту. А чистый организм – иммунносильный организм.

Тканевые потери не представляют организму какой-либо угрозы, а скорее создают благоприятные условия для их быстрого обновления и восстановления при здоровых нервных центрах. Одновременно с количественными изменениями в организме происходят и качественные изменения. Уже через несколько (примерно через 6-10) дней полного голодания организм переходит на внутреннее (эндогенное) питание за счет накопленных ранее жиров, белков, углеводов, витаминов, солей и микроэлементов. В первую очередь используются жиры.

Жир сгорает полностью, для питания мозга, сердца, крови, некоторых желез внутренней секреции используются накопленные ранее жиры и белки, имеющиеся, прежде всего, в тканях менее важных для организма органов, а также ослабленных, болезненно измененных тканях, опухолях, отеках, спайках и т.п. Утилизируются шлаки обменного происхождения, интенсивно выводятся ядовитые продукты, накопившиеся в результате разбалансированного обмена, перенесенных заболеваний, длительного приема лекарств, неправильного питания.

Большой вклад в теорию и практику голодания внес наш современник профессор, доктор медицинских наук, глава отечественной школы разгрузочно-диетической терапии Юрий Сергеевич Николаев. В 1997 году профессору исполнилось 92 года. Он был полон сил и энергии. В 80-х годах вышла его книга

«Голодание ради здоровья», в которой красной нитью проходит идея о значительных переменах в организме, сопутствующих голоданию. Вот некоторые мысли из этой книги: «При полном голодании, когда больной получает только прокипяченную воду, организм приспособляется на определенный срок к своему внутреннему питанию, то есть питанию своими запасами жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей. К такому эндогенному питанию человеческий организм привыкает не сразу, для этого требуется время, определенные затраты энергии. Обычно перестройка происходит на 6-10 день голодания. У биохимиков есть выражение «жиры сгорают в пламени углеводов». В начале голодания, когда в организме еще есть запасы животного сахара - гликогена, жиры сгорают в огне углеводов полностью, но как только запасы гликогена иссякают (а это происходит обычно на 1-2 день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного сгорания жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее уменьшаются и это отражается на самочувствии больного: у него могут появиться головные боли, тошнота, чувство слабости, общее недомогание. Такое состояние – результат накопления в крови ядовитых продуктов. Стоит человеку в это время выйти на воздух, глубоко подышать, очистить кишечник с помощью клизмы, принять душ – и все эти симптомы исчезают. Однако явления легкого самоотравления кислыми продуктами распада жиров, выражаясь медицинским языком – явления ацидотического сдвига, постоянно могут нарастать до 6-10 дней голодания, после этого они обычно сразу, в течение короткого времени (иногда одного часа) исчезают, и больной начинает хорошо себя чувствовать.

Этот критический период, получивший название «ацидотический криз», возникает в результате приспособления организма к режиму эндогенного питания. Приспособление это, в основном, заключается в том, что организм, поставленный в трудные условия, начинает производить углеводы из собственного жира и белка, и при наличии этих углеводов жир сгорает полностью. Одновременно с жиром организм должен использовать для своего существования также белки, необходимые для деятельности мозга, сердца, некоторых желез внутренней секреции, крови. При лечебном голодании нужные белки черпаются из резервов, имеющих в тканях менее важных для организма органов.

И тут выяснилась еще одна тайна голодания: во время использования белковых резервов, утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки и прочее. Этот процесс в медицине называется аутолиз.

При перестройке на эндогенное питание организм для поддержания своего существования расходует и сжигает не только накопленные им резервы, но и шлаки обменного происхождения. Это один из наиболее существенных

механизмов лечебного воздействия голодания. Происходит интенсивное выведение из организма ядовитых продуктов, накопившихся в результате нарушенного обмена, перенесенных заболеваний, длительного приема лекарств, неправильного питания, употребления алкоголя, курения табака и других вредных воздействий, которые могли создать в организме склад болезнетворных ядовитых продуктов».

Великодушие – признак силы и уверенности в себе, которая также укрепляется знанием. Нельзя не отметить, что наши страхи, порожденные невежеством, отнимают у нас силу духа и волю к практическому осуществлению многих принципов здорового образа жизни, в том числе голодания, соблюдения постов. Когда же мы более подробно начинаем узнавать о потрясающих результатах лечебного голодания, то все препятствия на пути преодоления своей лени и инерции исчезают.

В поддержку голодания говорит и тот факт, что в воздухе содержится до 80% азота, и наш организм, как доказали профессор Вольский и академик Гулый, способен синтезировать из азота воздуха белки для организма в необходимом для него количестве. Поэтому во время голодания не только можно, но и весьма желательно физически трудиться, совершать прогулки, принимать массаж, ванны и душ.

Ужасные последствия медицинских ошибок и наплевательского отношения к себе тех, кто все надежды возлагает на кого-то другого – врача, знахаря, целителя, – всегда побуждали людей к поиску альтернативных методов лечения. И начиналось с того, что предпринимались попытки заимствовать способы самоисцеления у животных. Именно из этих наблюдений поднимались ростки натуральной гигиены с постами, голоданием, терапевтической рвотой, клизмами и др.

Можно приводить бесконечное количество примеров исцеления людей от казалось бы, неизлечимых заболеваний, но пока мы не задумаемся о своем здоровье, не сможем преодолеть себя, не уверуем в исцеление – все это останется красивой сказкой.

Лечебное голодание – не панацея, а лишь одна из возможностей самоизлечения. Как всякое голодание оно представляет для человеческого организма огромные нагрузки, требует мобилизации всех физических и духовных сил. Но оно имеет и некоторые преимущества, резервы по сравнению с общим голоданием – голодом, финалом которого возможна гибель из-за нехватки продуктов питания. Лечебное же голодание, проводимое в условиях наличия достаточного количества пищи, полно обоснованной надежды на обновление и укрепление здоровья, что повышает психологические и духовные возможности преодоления жизненных тягот и невзгод путем мобилизации морально-волевых качеств голодающего. Уверенность в благополучном исходе умножает силы

страдающих. Установлено: при вынужденном голодании люди гибнут скорее не от физического, а от духовного надлома даже при условии наличия достаточных условий для выживания. Поэтому при любом голодании важно сконцентрировать внимание не на голоде, а на практических вопросах его преодоления. Эффективно облегчает отношение к нему как к обыденному бытовому эпизоду, спокойная реакция на неизбежные ощущения недомогания, а также избавления от синдрома скорого окончания избранной процедуры – ожидание всегда утомительно.

Лечебное голодание особенно полезно по своей оздоровительной эффективности, когда ему постоянно сопутствует оптимистическое, бодрое, неунывающее настроение.

Унылое, угнетенно-пессимистическое состояние и лечебное голодание несовместимы. В лечебном голодании есть аспекты исцеляющие и профилактические. Разумеется, профилактика предпочтительнее терапии.

Итак, голод может убить, но может и исцелить, восстановить, омолодить. Разумно контролируемое, обнадеживающее, радостное голодание возвращает молодость, обновленные возможности надежд и наслаждений.

Христианский пост и физическое здоровье

Одним из атрибутов духовной жизни является пост. По Уставу Церкви пост предполагает воздержание от пищи, что достигается определенным усилием воли. Воля будет способствовать успешной борьбе со страстями и грехами, прежде всего, с грехом чревоугодия. Замечено, что благодаря принятию постной пищи улучшаются функции головного мозга. Главный смысл телесного поста нужно искать в физиологической разнице растительной и животной пищи. Воздержание от мяса, соединенное с умеренностью в пище – малоедением, улучшает все функции мозга, делает более восприимчивой сферу чувств, укрепляет волю.

Из руководства по гастроэнтерологии известно, что растительное масло обладает желчегонным действием, т.е. способствует лучшему сокращению желчного пузыря, его опорожнению, лучшему пищеварению. В состав растительного масла, а также рыбьего жира входят полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие важными биологическими свойствами.

Каши из зерновых круп, часто применяемые во время поста, относятся к легкоусвояемым продуктам, составляющие их компоненты легко всасываются из кишечника даже при заболеваниях органов пищеварения.

Овсяные каши обладают обволакивающим действием, защищают слизистую оболочку кишечника от повреждений и воспаления. Продукты и блюда из сои, гороха, фасоли содержат растительный белок, который поступает

на построение иммуноглобулинов, обеспечивающих иммунитет организма. Кроме того, соя и соевые продукты задерживают всасывание холестерина из кишечника, являются субстратом для размножения многих полезных микроорганизмов кишечной микрофлоры.

Тыква, топинамбур помимо общей питательной ценности, как объяснили в последнее время микробиологи, стимулируют развитие лактобактерий, лактобацилл и угнетают рост условно-патологических бактерий, т.е. они значительно улучшают состав кишечной микрофлоры, которая является мощным адсорбентом различных вредных веществ, как поступающих из окружающей среды, так и обезвреженных печенью (эндогенных). К тому же кишечная микрофлора – дополнительный источник витаминов, продуцируемый отдельными микробами. Таким образом, улучшение антитоксической и других важных функций печени во время поста, улучшение деятельности желчевыводящей системы и желчного пузыря, других органов пищеварительной системы, иммунитета, нервной, гормональной, сердечно-сосудистой систем, коррекции нарушений со стороны микрофлоры, населяющей все отделы желудочно-кишечного тракта, будет способствовать улучшению телесного здоровья при снижении потребности его в витаминах, микроэлементах, минеральных солях.

Мнение, что постная пища может повредить здоровью, – неправильное. Выработанные наукой и общепринятые нормы питания, как показывают жизненные наблюдения, превышают действительную потребность в пище. Об этом свидетельствует довольно скудное питание монахов и многих верующих.

Примечательно, что больным ишемической болезнью сердца, стенокардией, гипертонической болезнью, развивающимися на фоне атеросклероза, назначают диетическое питание с ограничением или исключением животных жиров, приближающееся к установлениям Церкви на время поста. В сочетании с уменьшением потребления соли это дает снижение уровня холестерина и триглицеридов даже без применения специальных лекарств.

Однако ни в коем случае не следует смотреть на христианский пост как на диету. У поста иная задача, физическое оздоровление – не цель, а лишь положительный побочный эффект поста. Пост телесный должен сочетаться и сливаться с постом духовным – воздержанием от грехов, умерщвлением страстей и творением добрых и милосердных дел. Нужно бороться с такими сильными страстями как гордость, зависть, стяжание и т.п. В настоящее время особенно распространились неверие, маловерие и отношение к греху как к норме жизни. Именно поэтому так часты болезни – следствие греха. В то же время злоупотребление приемом лекарств, тем более без назначения врача, патентованных по безрецептурной системе, расслабляет волю и помрачает разум. Возникает ложное представление, что можно излечиться и без врача,

деятельность которого благословил Господь, и без Бога. Истинный христианин смотрит на земную жизнь как на временную, в которой мы пришельцы, как на краткий период общего существования, данный человеку Богом не для наслаждения всеми земными радостями, а для достойного приготовления себя к другой, вечной жизни в Царствии Небесном. Отсутствие веры в Бога, в загробную жизнь и воскресение лишает и здешнюю жизнь всякого смысла.

Учитывая то, что здоровье человека зависит от образа жизни, важнейшим элементом которого является питание, силы зла выбрали его как один из объектов агрессии. Питание определяет физическое и умственное становление ребенка, от него в значительной степени зависит и здоровье взрослых.

В настоящее время все больше выявляется серьезных осложнений после применения различных биологически активных добавок (БАД). Так, в Канаде и США зарегистрированы тяжелые побочные реакции, в том числе и с летальным исходом, на БАДы, содержащие эфедрин. Побочные эффекты включали повышение артериального давления, нарушения сердечного ритма, головную боль, судороги, приступы стенокардии, инсульты. Такие БАДы широко применяются в нашей стране с целью снижения веса, повышения общего тонуса организма, коррекции фигуры. Алкалоиды эфедрина присутствуют и в травах – будьте внимательны!

Выявлено, что ряд трав, особенно поставляемых из Китая, Японии, Малайзии, содержит повышенное количество солей тяжелых металлов, компонентов и ядов, о которых не упоминается в инструкциях на этикетках. В комитет по контролю побочных реакций (Малайзия) поступили сообщения об осложнениях, связанных с применением «традиционных» лекарственных трав.

Китайские травы вызывают увеличение веса тела, гепатиты, острую почечную недостаточность, слабость в конечностях, головокружения, сыпь. В составе этих трав выявлены высокоактивные соединения. В результате приема женьшеня зарегистрированы развитие сердечной недостаточности, снижение эффективности антидиабетических препаратов и даже смертельные исходы.

Китайские травяные чаи вызывают тошноту, головокружения, рвоту, экстракты *Gingko biloba* – кровоизлияния на коже.

Консерванты и эмульгаторы, входящие в состав длительно хранящихся продуктов питания и консервов, чаще импортных, могут вызывать различные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции. Все токсичные соединения детоксируются в печени в результате окислительных процессов с помощью ферментов.

Но другой стороной детоксикации является образование побочных веществ, обладающих мутагенным действием. Вредными для организма становятся и витамины с микроэлементами, в избыточном количестве

поступающие в организм. Употребление этих вредных веществ в течение длительного времени способно привести к развитию различных тяжелых нарушений в организме, в том числе и к росту опухолей.

Итак, будем бдительны: не станем попадаться на рекламную удочку производителей универсальных лекарств – БАДов, обратим более пристальное внимание на то, то мы едим и чем кормим наших детей – суррогатом или натуральной пищей, не поддадимся на призывы к самолечению, ибо оно может привести к необратимым последствиям.

Путь к духовному выздоровлению совсем другой, хотя и не новый. «Что госпиталь для больных, Святая Церковь для христиан, духовно болящих. В госпитале есть лекарь, который посещает больных и лечит, в Святой Церкви врач сам Христос, Который посещает и врачует христиан духовно болящих. В госпитале не выздоравливают те больные, которые не слушаются лекаря, и не воздерживаются от того, что он запрещает, так и в Церкви Христовой: те христиане остаются не исцеленными и не получают спасения, которые не слушаются Христа и поступают по своим похотям, а не по учению его. В госпитале не от всех болезней вылечиваются, но в Церкви Христовой не так: нет такой душевной и телесной болезни, которой Христос не мог бы исцелить, только бы сам больной желал того и просил Его... » (Св.Тихон Задонский).

...Но верен Господь, который утвердит вас и сохранит от лукавого (2.Фес;3,3). Только нужно идти к нему, в Его Святую Церковь, и никакие силы ада не страшны будут.

Здоровье и труд. Ходьба и бег трусцой

После коррекции позвоночника, очищения организма и налаживания правильного питания, следующим этапом здорового образа жизни являются физические упражнения. Из них, самым уникальным является труд, бег трусцой, или ходьба не менее 8-10 километров ежедневно. Это поможет решить проблемы не только с запорами, но и с трофикой всех тканей тела, т.к. движение требует усиленного дыхания, а, значит, потребления кислорода. В итоге происходит насыщение им организма человека.

Бег – лучший очиститель организма. Во время бега в результате тряски (ведь бег – это серия легких прыжков) происходит вибрация стенок кровеносных сосудов и внутренних органов: печени, желудка, кишечника и др., а также стимуляция перистальтики кишечника, что даст высочайший эффект. Можно смело сказать, что желудочно-кишечный тракт у человека, занимающегося физической культурой, чист.

В результате длительного сотрясения тела во время бега сочетание вибраций с активными мышечными сокращениями вызывает интенсивное "выдавливание" ядовитых продуктов обмена веществ, которые затем удаляются с потом и

венозным оттоком. Причем такой процесс самоочищения организма идет эффективнее, чем при голодании или в сауне.

Не стоит ставить себе сверхзадач в виде огромного количества **отработанных** километров. Любое насилие над организмом воспринимается им крайне негативно.

Если бег трусцой превратится в удовольствие – впоследствии это окупится сторицей. Важен процесс, ведь каждый проживет столько лет, сколько ему отмерено, но качество проживаемой жизни зависит от нас. Под этим качеством подразумевается здоровье, т.е. жизнь без болезней.

Эксперимент академика Н.М. Амосова является еще одним подтверждением сказанного: не насилие над собой с фанатичным **проведением** тренировочных нагрузок, но преодоление себя, своей лени для выполнения физических упражнений в меру и в свое удовольствие.

Как исследователю резервов человеческого организма, Николаю Амосову еще при жизни можно было поставить памятник. Более 40 лет он изучал влияние различных систем физических нагрузок на собственный организм. Хирург, делавший операции на ... в возрасте 0 лет и ведя активный образ жизни в 85 лет – разве это не пример для подражания, разве это не пример победы над старостью, дряхлостью, никчемностью?

Очищение тела – это труд, очищение души – исповедь очищение духа – смирение. Основная масса людей больше занимается очищением тела, не задумываясь о высоких категориях души и **тонких** материях духа. Между тем очищение тела через труд есть **ступень** к дальнейшему совершенствованию. Необходимая ступень. Через труд, через творчество человек созидает себя. Любое **физическое** упражнение – это труд, преодоление своей лени. **Поэтому тренинг** в ходьбе на расстояние 2-3 автобусных остановок – **это труд**, упражнения на растяжки и бег на месте дома – это труд. Занятия на стадионе, на спортплощадке, в спортзале или в **бассейне** – это тоже труд, но уже с коэффициентом 2. Ну а если можно отказаться от лифта и преодолеть пешком лестничные пролеты **до 3, 7, 9-го этажа** – то коэффициент вашего труда повышается. **Всегда и везде** необходим процесс движения.

Но и насилие над собой не нужно. Там, где есть насилие – нет **гармонии**, ни физической, ни духовной. Не нужно заниматься самоистязанием, во всем должна быть мера. Для этого необходимо **познать** самого себя, оставить самовлюбленность и тщеславие, и **определить** критерии преодоления преград и трудностей.

Необходимо помнить: во-первых, береги здоровье смолоду, во-вторых, преодолей старые привычки, чтобы обрести здоровье.

Если нет возможности трудиться на земельном участке, то физическая культура заменяет этот труд. Уборка квартиры, стирка белья, приготовление

пищи, мытье посуды также являются трудом, только эффективность последних намного ниже бега трусцой.

Укрепляя здоровье, человек работает на лучшее качество жизни. Это намного предпочтительнее, чем проводить время в пустословиях и просмотрах телепередач.

Труд дан человеку Богом как путь к совершенствованию, творчеству, приобретению опыта.

Труд – это укладка ценностей в дальний путь. Как листья опадают – проходят дела и труды, накапливая и накапливая ценности опыта. Не ищите стимулов для труда, не ищите благодарности за него, ведь сам труд – уже награда, поэтому важен не результат, а сам процесс творчества. Прекрасен труд самоотверженный, свободный, с чистыми мотивами. Когда труд таков, Бог проявляет себя через наши руки, через наше творчество. Тогда труд сам по себе становится молитвой.

Сергий Радонежский (1314 – 1392) житель русской духовной культуры, достиг высокой святости, проведя много лет в отшельничестве и в больших физических трудах до последних дней жизни. В груди он гармонизировал себя, понимая, что на Землю человек приходит, чтобы трудиться. И каждому необходимо учиться трудиться больше ради морального удовлетворения, надеясь на Бога и свои высшие духовные силы, а не на советчиков, друзей и врачей.

В книге «Моя система здоровья» Н.М. Амосов пишет: "Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше полагайтесь только на себя... Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому, тренировкой. Потому что здоровье – это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели – в покое и при нагрузках – физических и психических"

Далее Амосов утверждал, что природа человека прочна. Правда, мелкие болезни неизбежны, по серьезные возникают чаще всего от неразумного образа жизни: снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы – на втором месте. Если человек молод – до 60 лет – не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику. наших врачей не научили доверять природе, они больше нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен! Найдут болезни и убедят: "Отдыхать и лечиться!" Конечно, превозмогать болезнь надо в меру. То есть наблюдать за собой, жить спокойно и ждать 5-7 дней. Не забывайте, что в организме есть мощные защитные силы – иммунная **система**, механизмы компенсации. Они сработают, нужно дать им **немного** времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья лишь сопутствуют естественному выздоровлению.

Лекарств нужно пить как можно меньше. Сейчас стали модными капельницы на дому. Такая «тяжелая артиллерия» скорее пригодна для реанимации.

Выбор врача – неразрешимая проблема для нашего человека. Плохо то, что врач не назначает физические упражнения, и плохо то, что он их запрещает. Как слабому человеку найти оптимум вложения в треугольнике: болезнь - врач - физические упражнения. Совет Амосова – выбирать последнее. Поверьте – окупится!

Не ставьте себе целью достижение спортивных результатов, решите основную задачу – укрепление здоровья. Кандидат медицинских наук Г.Г.Мильнер в своей знаменитой книге «Формула бега» подводя итоги своего почти тридцатилетнего опыта бегуна дал рекомендации использования оздоровительного бега при заболеваниях различной этиологии. Особое внимание уделяя не спортивной, а оздоровительной направленности бега, он отмечает, что бег должен быть легким, свободным, без напряжения. Чувство тяжести, которое неизбежно появляется при увеличении скорости или беге в гору, наверняка сигнализирует об опасном увеличении темпа».

В какое время лучше бегать? Любое время дня будет для этого благоприятным, но если человек утром работает, то лучше не нагружать свой организм перед работой. Вечерний же бег имеет определенные преимущества: нейтрализует отрицательные эмоции ... и подавляет аппетит перед ужином (физическая нагрузка на несколько часов подавляет чувство голода). И еще несколько слов о пользе бега. Длительное наблюдение за больными ишемической болезнью сердца привели многих ученых к выводу о том, что можно приостановить развитие атеросклероза путем выполнения физических упражнений на выносливость. Под влиянием тренировок на выносливость повышается фибринолитическая активность крови и уменьшается ее вязкость, что значительно облегчает работу сердца, снижает опасность образования образования тромба и развития инфаркта миокарда. Исследования показали также, что что длительные занятия оздоровительным бегом приводят к выраженному развитию кровотока через сердечную мышцу благодаря образованию новых капилляров (эффект капилляризации миокарда). Как правило, после тренировочного занятия почти у всех бегунов наблюдается снижение систолического давления на 10 - 40 мм, а диастолического – на 5 - 10 мм ртутного столба, но в любом случае для гипертоника занятия необходимо начинать с ходьбы с постоянным увеличением продолжительности и скорости ее.

По данным академика Е.И.Чазова за 1985 г., снижение артериального давления и улучшения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы у гипертоников отмечалось уже после месячного курса тренировки в ходьбе и беге в условиях кардиологического санатория, что позволило значительно снизить дозировку гипотензивных средств у этих пациентов.

Еще более успешной может быть аэробная тренировка для больных нейроциркулярной дистонией (НЦД), т.е. сосудистой дистонией, которая, по существу, является начальной стадией гипертонической болезни. Это объясняется тем, что у больных НЦД структурные изменения в органах еще отсутствуют, имеются лишь обратимые функциональные нарушения и деятельность сердечно-сосудистой системы, связанные с расстройством нервной регуляции. Поэтому длительный бег широко используется для лечения этой категории больных. Людям, склонным к гипертонии, необходимо начинать занятия с длительного периода оздоровительной ходьбы.

Бег является незаменимым средством в борьбе с болезнью века – неврастенией, которой страдает, чуть ли не каждый второй житель индустриальных стран. Симптомами неврастения являются: беспокойный и неполный сон, раздражительность, быстрая утомляемость, головные боли. Особенно эффективным лекарством для лечения заболеваний нервной системы является вечерний бег, снимающий нервное напряжение и отрицательные эмоции рабочего дня. Явления неврастения значительно ослабевают или полностью исчезают уже в течение первых месяцев занятий оздоровительным бегом. Полезны ходьба и бег при варикозном расширении вен, атеросклерозе сосудов нижних конечностей и облитерирующем эндартериите. Во время бега начинает активно работать мышечный «насос», который иногда еще называют «вторым сердцем». При сокращении мышц голени сдавливаются вены, проталкивая кровь по направлению к сердцу, облегчая его работу и улучшая периферическое кровообращение. Однако, при выраженном варикозе на время длительного бега желательно бинтовать конечности эластичным бинтом, а после тренировки или перед сном несколько минут полежать с поднятыми вверх ногами. При варикозе, осложненном тромбофлебитом, бег абсолютно противопоказан.

Оздоровительный бег может быть успешно использован при желудочно-кишечных заболеваниях. Физические упражнения и бег стимулируют функцию желудка вследствие усиления кровообращения ... и притока крови к органам брюшной полости. Бег является прекрасным средством лечения спастических колитов. Вибрации кишечника и выделение солей магния в его просвет во время бега резко усиливают перистальтику и действуют лучше любого слабительного, восстанавливая дренажную функцию кишок.

Большим подспорьем в лечении еще одного подарка цивилизации – сахарного диабета – являются физические упражнения, и особенно бег трусцой. Это заболевание связано с нарушением обмена веществ в результате гиподинамии и избыточного питания, поднимающих риск развития ишемической болезни в два-три раза. В случае легкой и средней тяжести заболевания занятия оздоровительной ходьбой и бегом приносят ощутимую пользу: повышается чувствительность организма к инсулину. Это значит, что при той же

концентрации его в крови глюкоза легче и полнее усваивается печенью, что позволяет снизить или же совсем отменить **введение** этого препарата.

Необходимо учитывать также непрямой терапевтический эффект циклических упражнений на усиление обмена жиров, **нормализацию** массы тела и артериального давления. Будем честны перед собой и признаемся, что большинство людей далеки от физической культуры и вряд ли заставит себя преодолеть лень и выйти на стадион. Но, когда помотришь на себя в зеркало и **ужаснешься** своему выпирающему животу, поникшим плечам и впалой грудной клетке, возможно, захочется все это изменить. Тогда не **отступайте**, начните с получасовой прогулки по улице, это и будет **вашим** первым шагом к здоровью.

Крайним проявлением эгоизма человека является его желание **брать**, получать, иметь, не отдавая. Болеть – это тоже величайшее проявление эгоизма, использующее сочувствие, внимание и **любовь** окружающих. Мы, продолжая оставаться в качестве потребителей, привыкли все заботы о себе, о своем здоровье перекладывать на плечи государства, медицины и конкретно лечащих врачей, **пусть** они думают о моем здоровье, они за это деньги получают.

Мы должны научиться отдавать больше, чем брать, и любить **больше**, чем любят тебя, за все платить, благодарить, жертвовать **собой**. Для этого каждый должен осознать свое высшее «я», свой **потенциал**, поверить в себя, а это значит – поверить в Бога. Только после этого человек может реализовать себя как на физическом, так и на духовном уровне. Духовные энергии наполняют человека творчеством. Чем больше он отдает, тем больше будет **получать**. Тело человека – храм Божий, и душа не должна им **пренебрегать**. Для поддержания гармония души и тела необходимо много и много трудиться.

Мы живем в материальном и духовном мире, и преобладание одного из них приведет пае к дисгармонии, а значит к духовным и физическим заболеваниям. Способность жить и этих двух различных мирах, поддерживать равновесие между ними содействует сохранению нашего здоровья и продлению жизни. Осознание своих мыслей и поступков откроет взаимосвязь: ситуация - болезнь - стресс. Это достигается путем преодоления эгоизма, высоким уровнем сознания в сочетании с практическим выполнением благородной миссии человека на Земле и во Вселенной.

Исходя из того, что мы все живем в едином информационном поле, нам необходимо осознать значение высокой духовности в определении своих жизненных установок (что нам дали родители, школа, общество и что хотим мы сами), понимать духовность как преодоление в себе любых проявлений эгоизма и постоянное сближение с давшим нам жизнь Богом. Идеология эгоизма по самой своей природе несовместима с истинным здоровьем людей, оказывая разрушительное воздействие на психику человека, на регуляторные физиологические функции его головного мозга. Заболевая, даже самый

прекрасный человек помимо своей воли становится эгоистом, поскольку его сознание заполняет болезнь и связанные с ней ощущения и страдания. Таким образом, эгоизм и болезнь оказываются связанными одной веревочкой, за которой тянется дисгармония тела и духа. А жизнь без болезней – это и есть жизнь в гармонии.

Что же такое наше физическое тело? "Сома" – по-гречески значит тело, включающее в себя все клетки тела человека, из которых состоят ткани; из тканей состоят органы, образующие систему органов, которые, в свою очередь, образуют в целом организм человека. Организм как система не может существовать без питания, которое поддерживается через систему кровообращения, система же кровообращения требует физических усилий. И если человек мало трудится, кровь его застаивается. Значит, он должен преодолеть себя, заставить себя двигаться, а проще – заняться физической культурой, которая является важнейшим компонентом здоровья. Как нагрузка, так и стресс полезны для организма, в разумных пределах.

На территории бывшего Советского Союза 70 лет происходило уничтожение индивидуальности человека, и царила установка, что собой заниматься «стыдно». И даже физкультура и спорт нужны были для государства, для общества.

Почему бы не найти применение своему эгоизму, и для того, чтобы не болеть, и хорошо выглядеть – заняться элементарными упражнениями и очищением организма. Ведь когда человек болен, он не приносит радости ни себе, ни окружающим.

Тело тесно связано с умом. Когда тело болезненно – человек становится слабым. Тело – важный инструмент для самореализации и этот инструмент должен содержаться в чистоте, быть сильным и здоровым. Для этого и необходим физический труд, а когда его нет или недостаточно, необходимы физические упражнения.

При физической работе мышцы, сокращаясь, в ответ на поступающие нервные импульсы, оказывают формообразующее влияние не только на кости, связки, суставы, но и на внутренние органы, вызывают усиление обмена веществ.

Совершенствование двигательных реакций организма достигается тренировкой. В результате тренировки могут возрасти в несколько раз такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и особенно выносливость. Кроме того, повышается реактивность организма к заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Совершенствование вегетативных функций организма проявляется в том, что минутный объем сердца во время работы возрастает в 2-3 раза, объем легочной вентиляции в 1,5 - 2 раза и

т.д. Правильно дозированный физический труд и упражнения оказывают гармоническое влияние на развитие человека и способствуют повышению не только физической, но и умственной работоспособности, то есть делают человека здоровым.

Но если медицина о болезнях знает почти все, то о здоровье мало, и создается впечатление, что у нас есть медицина болезней, но нет медицины здоровья. Нет такой науки в медицине. И она сегодня не может ответить нам, что же такое здоровье, как его оценить и самое главное – как его укрепить. И не надо помощи и рекомендаций врача, он в большинстве случаев постарается вас предостеречь от физических нагрузок и порекомендует лекарственную терапию. Да и нет среди медиков специальности «врач по здоровью», если не считать спортивных врачей, **окончивших** курсы усовершенствования для работы со спортсменами, но в личном плане почти не имеющих отношения к физической культуре. И не к кому обратиться и не у кого спросить совета. А время не терпит, болезни преследуют человека на каждом шагу. Поэтому выход один – надейся на себя и на Бога. Путем проб, ошибок, нелегкого опыта – мы можем добиться крепкого здоровья, но если только будем исходить из того, что без труда, без тренировок, без движения не будет исцеления.

Любой труд на свежем воздухе, приносящий вам удовольствие, – очень полезен для здоровья. Но более ценными нее же остаются физические упражнения, такие как ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, лыжные прогулки, плавание и др. Циклические упражнения более эффективным для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Учеными подсчитано даже, какое количество шагов необходимо проделать ежедневно для нормальной жизнедеятельности.

Не пугайтесь эти цифры: 8000-10000 шагов, или около 7-8 км, которые в городских условиях становятся трудно достижимыми, потому что люди привыкли к городскому транспорту. Но можно ведь сократить проезд в нем на несколько остановок и это расстояние пройти пешком и па работу и с работы. Если хочешь не болеть - ходи и бегай, иначе придется бегать к врачам - и опять замкнутый круг: болезнь, врач, аптека, таблетка или укол, то есть легкое облегчение с одновременным глубоким отравлением организма и так до следующего раза.

У древних греков было выражение: хочешь жить - бегай, хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным - бегай. Индусы бег трусцой называли асаной для сердца. Итак, мы практически определили основное, самое легкое, доступное и эффективное упражнение для основной массы населения – бег трусцой; джогинг, что в переводе с английского значит "тряска".

Бег является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые могут вызвать длительное нервное перенапряжение. Вечерний бег, пользу которого читатель, надеемся, уже осознал, является лучшим природным транквилизатором, более эффективным, чем лекарственные препараты.

Бегать с оздоровительной целью лучше всего в темпе быстрой ходьбы или чуть быстрее, со скоростью 5-7 км/час (1 км за 8-10 мин.) при пульсе 120-130 уд/мин. При беге усиливается выделение в кровь гормонов гипофиза - эндорфинов, превышающих по воздействию на организм морфинов в 200 раз. Специальный эффект воздействия бега на организм заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности.

При обследованиях, проводимых Пироговой Е.А. в 1986 г. (580 бегунов в возрасте от 30 до 70 лет) было установлено, что основные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы не отличались от данных молодых здоровых людей. Даже такой важнейший показатель, как коронарный кровоток, отражающий степень развития ишемической болезни сердца, у пожилых бегунов не был снижен. У начинающих любителей только за 2 месяца занятий отмечено увеличение сократимости миокарда и производительности сердца, в результате чего физическая работоспособность выросла на 30%. Эти изменения сопровождались увеличением коронарного кровотока и снабжения миокарда кислородом на 33%.

Многочисленные исследования показали также, что в результате аэробной тренировки на выносливость развивается, как уже говорилось, капилляризация миокарда (образование новых сосудов) и мышц нижних конечностей, что приводит к увеличению в них кровотока и препятствует склеротическим изменениям. Не менее важное значение для организма имеет и экономная деятельность сердца – снижение потребности миокарда в кислороде, более экономичное его расходование, что приводит к снижению частоты сердечных сокращений в покое. Академик Амосов в этом плане приводит очень жесткие требования к частоте сердечных сокращений. Прежде всего, нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя можно приблизительно оценить сердце.

В табл. 1.1. приведены оценки работы сердца по пульсу.

Таблица 1.1. Оценка работы сердца по пульсу.

<i>Частота</i>	<i>Оценка</i>
	<i>У мужчин</i>
Реже 50	Отлично
Реже 65	Хорошо
65 - 75	Посредственно

Выше 75	Плохо
	<i>У женщин и юношей</i>
Реже 55	Отлично
Реже 70	Хорошо
70 - 80	Посредственно
Выше 80	Плохо

А теперь посчитайте свой пульс и убедитесь и своей физической никчемности. Но не унывайте, надевайте спортивный костюм и идите на стадион, в сквер, в парк. Начинайте пробежку с дыханием через нос. Как только почувствуете недостаточность воздуха и желание дышать через рот – переходите на ходьбу и сделайте несколько вольных упражнений. Это была ваша дневная норма бега. Нужна мера и постепенность, бег должен быть в удовольствие. Пусть в первый раз ваша пробежка будет 50-70 метров, по через месяц продолжительность ее можно увеличить в несколько раз.

После выхода в свет книг Лидьярда «Бег к вершинам мастерства» и Гилмора «Бег ради жизни» многие читатели, фанатично уверовав и ежедневные спортивные нагрузки без предварительной подготовки всего организма к бегу, получали травмы и определенные проблемы в работе сердца, потому что все хотели перегнать друг друга и получить здоровье как можно быстрее. Такого быть не должно: там, где губится здоровье неправильным питанием, ленью, неподвижностью в течение многих пятилеток, не может быть мгновенного исцеления за несколько недель и месяцев, а нужен кропотливый труд годами, десятилетиями, всю жизнь.

Если у вас был трудный рабочий день, заставьте себя прогуляться по свежему воздуху или открыть окно в комнате и сделать несколько вольных упражнений, побегать несколько минут на месте и усталость сразу же пройдет, но для этого надо преодолеть себя. Нагрузки должны быть по самочувствию, так как для большинства взрослых людей, ранее не занимавшихся спортом, ежедневные физические упражнения и бег не сильны и быстро приводят к переутомлению и отказу от занятий. Лучше всего начать с ходьбы. Это самая естественная нагрузка, но она требует много свободного времени, поэтому через 2-3 месяца можно ускорять шаг и все ту же норму - расстояние 3-5 остановок транспорта - проходить в ускоренном темпе. Без сомнения бег является "королем" циклических упражнений, так как в процессе тренировки работает много мышц, дыхание не стеснено, нагрузка ровная, к тому же ее удобно дозировать от самого медленного бега "труссой" (5 км в час) до любой скорости.

Касаясь значения физической активности, можно обратить внимание на повадки животных и наблюдать за ними. Животные бродят по полям в поисках корма, т.е. они проводят в движении большую часть своей жизни. Молодые животные отличаются высокой активностью. Щенки и котята постоянно играют,

двигаются, исследуют окружающую обстановку. С возрастом активность организма сводится в основном к обеспечению кормом и защите себя и потомства от нападения врагов. Так и человек, смолоду активен, может усиленно заниматься спортом, достигать высоких показателей, но с годами потенциал физической энергии уменьшается и физические нагрузки, к примеру, трехразовые тренировки в день, становится переносить вес труднее и труднее. Поэтому редко можно услышать об Олимпийских чемпионах, завоевавших это звание после 28 лет, хотя есть и постарше чемпионы, по это редкие исключения. Физические же возможности с годами становятся все ниже и ниже. То, что можно сделать в спорте к 20 лет, нельзя повторить в 30 лет, не говоря уже о 40 годах; результаты, показанные в 50 лет, невозможно повторить в 60 и т.д.

Автору, в прошлом мастеру спорта в двух видах, заслуженному тренеру Украины, более 30 лет работавшему в области физической культуры и спорта, довелось серьезно заниматься спортом и участвовать в соревнованиях с 15 до 40 лет. Поэтому он может судить о физических упражнениях и конкретно о беге трусцой профессионально, а не по-дилетантски, тем более его девиз: «Ни дня без физических упражнений!». Но только без насилия над собой. В свои более 60 лет автор уже намного сократил физические нагрузки и пришел к выводу, что они нужны, по только по самочувствию и если 30-50 летнему человеку нужно заниматься 3-4 раза в неделю, то в старшем возрасте будет достаточно и 2-3 раз в неделю.

Можно давать множество советов по увеличению максимального потребления кислорода (МПК), уменьшению частоты сердечных сокращений (ЧСС), применению различных тестов и знаменитой пробы Купера. Можно аргументировать пользу физических упражнений и, особенно, бега трусцой; доказывать, что вымывается холестерин из крови, – но нельзя достигнуть успехов, пока не будет постепенного перехода от ходьбы к бегу. Читайте любую литературу, понимание придет позже. Главное же – заставить себя преодолеть, победить свою лень. Нет спортивного костюма и спортивной обуви – можно делать упражнения и заниматься быстрой ходьбой в повседневной одежде. Дорогу осилит идущий. «Душа не больше ли пищи, и тело одежды» (Мф 6:25).

В основе любого упражнения лежит напряжение мышц, а значит увеличение кровотока. Мышцы являются вторым сердцем. С артериальным кровотоком организм получает питание, с венозным – из тканей организма выводятся шлаки. Это и должно стать основным аргументом в пользу физических упражнений. Конкретно в пользу ходьбы и бега говорит то, что с каждым шагом организм получает дополнительную вибрацию, небольшой стресс для митохондрий (генераторов) клеток, тканей, органов, особенно для печени и желчного пузыря. Там, где есть кровоток, там нет болезни, есть высокий иммунитет; там, где застой (болото), – есть болезнь.