

28.08/273
10168

О.І. Міхеєнко

ВАЛЕОЛОГІЯ

основи індивідуального здоров'я людини



Навчальний посібник



О.І. Міхеєнко

ВАЛЕОЛОГІЯ:

ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Навчальний посібник

2-ге видання, перероблене і доповнене

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів

НБ ПНУС



779511



Суми
Університетська книга
2010

Рекомендовано до друку вченою радою Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка. Протокол № 4 від 26.11.2007

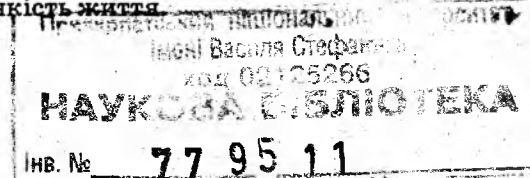
Рецензенти:

Платонов В.М., доктор педагогічних наук, професор, ректор Національного університету фізичного виховання і спорту України;
Каплін М.М., доктор медичних наук, професор медичного інституту Сумського державного університету;
Косяк В.А., доктор філософських наук, професор, зав. кафедри філософської антропології та культурології СумДПУ ім. А.С.Макаренка

Гриф надано Міністерством освіти і науки України.
Лист № 1.4/18-Г-758 від 02.04.2008.

На сучасному етапі розвитку валеологія як система інтегрованих знань перетворюється на фундаментальну науку, яка необхідна в першу чергу тим, хто присвятив себе навчанню, вихованню, профілактиці, оздоровленню, психофізичній реабілітації.

Книга розрахована також на широке коло читачів, які прагнуть зміцнити свій організм, підвищити працездатність, позбутися порушень у стані здоров'я, покращити якість життя.



Вступ	8
Тема 1. Валеологія як наука	16
1.1. Основні поняття валеології	16
1.2. Місце валеології в системі наук	19
1.3. Холістичний підхід до здоров'я як методологічне підґрунтя валеології	20
Тема 2. Формування здорового способу життя як комплексна проблема	30
2.1. Здоровий спосіб життя і його складові	31
2.2. Шкідливі звички як фактор ризику	38
2.3. Людина і довкілля	41
2.4. Власна відповідальність за стан здоров'я	45
2.5. Ознаки здорової і нездорової людини	54
2.6. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя	72
Тема 3. Духовний розвиток людини	78
3.1. Духовність як ключова складова здоров'я	78
3.2. Природа, науково-технічний прогрес і духовний розвиток людини	129
3.3. Свідомість, психоемоційна активність і здоров'я людини ...	137
3.3.1. Позитивне мислення	139
3.3.2. Феномен плацебо	157
3.3.3. Радість, щастя, активне довголіття	165
3.3.4. Тілесна краса	172
Тема 4. Основи індивідуальної конституції людини (за Аюрведою)	178
4.1. Аюрведа як система прадавніх знань	178
4.2. Поняття про індивідуальну конституцію людини	180
4.3. Характеристика конституційних типів	185
4.4. Характеристика життєвих принципів	192

4.5. Розлади, які можуть виникати внаслідок надмірного посилення того чи іншого життєвого принципу	193
4.6. Зміни життєвих принципів протягом життя людини	194
4.7. Зміни життєвих принципів у різні пори року	196
Тема 5. Ендоекологія	198
5.1. Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму	198
5.2. Запор як фактор ризику	205
5.3. Очищення товстого кишечника	207
5.4. Протипаразитарне лікування	209
5.5. Очищення печінки (тюбаж)	222
5.6. Очищення рідинних середовищ і сполучної тканини організму	224
5.7. Допоміжні очищувальні процедури	225
Тема 6. Харчування	229
6.1. Харчування як засіб оздоровлення	229
6.2. Харчові волокна і мікрофлора кишечника	234
6.3. Рафіновані продукти харчування, їх дія	238
6.4. Основні правила оздоровчого харчування	240
6.5. Кількість їжі та режим харчування протягом дня	254
6.6. Правила поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном ..	261
6.6.1. Неправильне поєднання продуктів харчування	263
6.6.2. Правильне поєднання продуктів харчування	269
6.7. Вода і здоров'я людини	271
6.8. Тала вода	278
6.9. Екологія харчування	280
Тема 7. Рухова активність і здоров'я	285
7.1. Оздоровчий ефект фізичного тренування	285
7.1.1. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси	286
7.1.2. Вплив рухової активності на функціонування внутрішніх органів	288
7.1.3. Рухова активність та ендоекологія	292
7.1.4. Рухова активність і працездатність	293
7.2. Принципи оздоровчого фізичного тренування	294
7.2.1. Принцип поступовості	297
7.2.2. Принцип систематичності	301
7.2.3. Принцип індивідуалізації	305
7.2.4. Принцип комплексного застосування засобів різної спрямованості	309

7.2.5. Принцип позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ	316
7.3. Особливості розвитку аеробної витривалості	321
7.4. Особливості розвитку силових якостей	323
7.5. Особливості розвитку гнучкості	325
Тема 8. Основи загартовування	328
8.1. Значення процедур загартовування	328
8.2. Механізми терморегуляції організму людини	329
8.3. Особливості та правила проведення процедур загартовування	331
8.4. Принципи загартовування	335
Тема 9. Оздоровче дихання	338
9.1. Процес газообміну	338
9.2. Правильне дихання	340
9.3. Повне йогівське дихання	343
9.4. Очищувальне дихання (пихкання)	347
9.5. Дихання для зміцнення нервів	347
9.6. Вдихи життя	348
Тема 10. Сексуальне здоров'я	349
10.1. Статеве виховання	349
10.2. Сексуальність	352
10.3. Абетка для двох	359
10.4. Інтимні норми і здоров'я	371
10.5. Про потаємне	378
10.6. Подружня вірність	382
Тема 11. Голодування	387
11.1. Голодування як засіб оздоровлення	387
11.2. Процеси, що відбуваються в організмі людини під час голодування	390
11.3. Види голодування і їх особливості	392
11.4. Правила проведення голодування	393
11.5. Відновлювальний період	399
Тема 12. Практично-прикладні аспекти валеологічних знань ...	405
12.1. Практика оздоровлення організму за допомогою свідомості	405
12.2. Психологічні причини захворювань	408
12.3. Імунітет і здоров'я	414

12.4. Грудне вигодовування малюка. Чому це так важливо?	417
12.5. Рецепти цілющих страв	421
12.6. Підвищення температури тіла як захисна реакція організму	424
12.7. Здоров'я хребта	426
12.8. Вплив штучно виготовлених фармакологічних засобів на організм людини	434
Список літератури	439

Здоров'я – ще не все, але все без здоров'я – ніщо.

Сократ

Дев'ять десятих нашого щастя залежать від здоров'я.

А. Шопенгауер

Гроші втратиш – нічого не втратиш,
Час втратиш – багато втратиш,
Здоров'я втратиш – усе втратиш.

Сервантес

Здоровий злидар щасливіший від багача.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.

Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати.

Українські народні прислів'я

Руйнувати здоров'я – обкрадати себе.

Арабське прислів'я

Бережіть своє здоров'я.

Воно необхідне, щоб мати сили допомагати ближнім, воно дар Божий, за марнування якого без користі для людей доведеться відповідати перед своєю совістю.

Ф.П. Гааз

Проблема оздоровлення, зміцнення, підвищення функціонального потенціалу людського організму завжди була і є в центрі уваги людства. Утім, протягом останніх десятиліть унаслідок згубної діяльності людини як щодо Природи, так і щодо себе проблема здоров'я особливо загострилася: зростає кількість різноманітних захворювань, тривалість життя як основний показник здоров'я населення стрімко знижується.

Особливу стурбованість викликає стан здоров'я дітей. Незадовільний стан здоров'я новонароджених значною мірою зумовлений станом здоров'я батьків, їх фізичною, психологічною, моральною і соціальною невідповідністю. Останні дослідження показали, що сьогодні в Україні майже 3/4 жінок, які зважилися народити дитину, уже мають якусь патологію і хронічні захворювання. За період навчання у школі кількість здорових дітей скорочується в 4–5 разів, особливо в 5–6 класах. Близько 25–30% дітей, які приходять до першого класу, мають вади у стані здоров'я, а серед випускників шкільного навчання вже більш ніж 80% не можна назвати абсолютно здоровими. Швидкими темпами зростає кількість захворювань серцево-судинної та ендокринної системи. Досить поширеними є такі захворювання, як тонзиліт, гайморит, карієс, які, у свою чергу, спричиняють розвиток хронічних хвороб серцево-судинної, сечостатевої, опорно-рухової та інших систем. Збільшилася частота порушень постави в школярів (за 20 років з 8–9 до 80–90%). У багатьох дітей після закінчення школи діагностується по дві-три патології.

Відсутність знань із культури здоров'я та/або нехтування здоров'ям призводить до того, що 40% школярів не знає, що таке здоровий спосіб життя, 85% не займаються фізичною культурою, близько 50% (переважно підлітки та старшокласники) вже спробували наркотики.

Слід зазначити, що досить часто причини погіршення здоров'я дітей у процесі навчання в школі мають суб'єктивний, а не

об'єктивний характер, тобто пов'язані з неправильними діями або вчителів, або батьків, або самих школярів, яким бракує валеологічних знань.

Передбачалося, що прогрес медицини забезпечить збереження здоров'я населення. Однак, попри посилення позицій медицини, збільшення кількості медичних працівників, кількість хворих неухильно зростає, а тривалість життя скорочується. Практика підтвердила безперспективність суто медичного підходу до вирішення проблеми оздоровлення населення.

Для розв'язання цієї проблеми нагальним є створення нової науки, спрямованої на пошук шляхів збільшення резервів здоров'я, забезпечення необхідними знаннями, уміннями і навичками для відновлення та зміцнення індивідуального здоров'я людини. Ці знання об'єднала в собі молода наука про здоров'я – валеологія.

Увібравши всі накопичені на сьогодні знання про людину як складну біосоціальну систему, валеологія дає можливість знайти шляхи впливу на організм із метою відновлення, збереження та зміцнення здоров'я людини. Спираючись на величезний обсяг найцінніших наукових, перевірених практикою емпіричних знань, основу яких становить багатовіковий досвід, валеологія передбачає глибокий, системний підхід до оздоровлення людини з використанням природних засобів.

Оскільки валеологія є досить молодою наукою, на першому етапі її становлення не вдалося уникнути певних протиріч при розгляді окремих питань, дискусійність вирішення яких обумовлена складністю предмета дослідження (індивідуальне здоров'я людини). Адже організм людини як біосистема повною мірою віддзеркалює філософські закони буття і тому потребує діалектичного підходу. Однобічне розуміння мети, завдань, методологічних підходів валеологічної підготовки є причиною певних труднощів, пов'язаних з підбором, адаптацією і цілеспрямованим використанням змісту знань про здоров'я людини.

Кожен з авторів відомих на сьогодні численних рекомендацій, методик і систем оздоровлення по-своєму, іноді спрощено й однобічно, розкриває сутність запропонованих засобів і пояснює механізми їх оздоровчої дії, керуючись переважно власними переконаннями та вподобаннями. Прихильники тієї чи іншої оздоровчої системи, обстоюючи важливі, на їхню думку, положення, схильні, якщо не заперечувати повністю, то в усякому разі ігнорувати те, що пропонує інша методика, уподібнюючись до персонажів філософської притчі про трьох сліпих мудреців,

які сперечалися, на що схожий слон після того, як погонич дозволив їм помацати тварину. Один із них обхопив ногу слона і вирішив, що слон схожий на колону; інший намацав хобот і стверджував, що слон схожий на товсту мотузку; третій, зіштохнувшись із тулубом тварини, був переконаний, що слон схожий на фортечний мур. Кожен мудрець водночас мав рацію і помилявся. Утім, раціональне зерно можна знайти в будь-якій авторській системі оздоровлення.

Система оздоровлення повинна змінюватися для кожної людини, а не людина пристосовуватися до певної системи. Кожна людина унікальна і неповторна, тому будь-який оздоровчий засіб може бути надзвичайно корисним для одного, а іншому завдати непоправної шкоди. Те, що для однієї людини є ліками, для іншої – отрута.

Життя і здоров'я – це найбільші цінності, які має людина, тому й підхід до них повинен бути серйозним і виваженим. Певна річ, не можна вичерпно відповісти на безліч запитань, які виникають під час планування та реалізації індивідуальної оздоровчої програми. Життя настільки багатогранне, що давати рекомендації на всі його випадки не лише неможливо, але й безглуздо. Проте необхідно знати фундаментальні закономірності, які дають можливість досягнути глибинний зміст процесів життєдіяльності організму і дозволяють розібратися в конкретиці. Вузкопрофільні оздоровчі методики, які пропонуються в популярних виданнях, принесуть користь лише в тому випадку, якщо відповідатимуть індивідуальним особливостям людини.

Забезпечити високу ефективність процесу оздоровлення можна лише за умов побудови правильної конфігурації оздоровчого впливу на основі комплексного застосування валеологічних засобів. Адже здоров'я людини – це багатокомпонентна ієрархічна структура, що є наслідком дії величезної кількості різноманітних чинників. Цілеспрямована стимуляція слабких інформаційно-енергетичних каналів дозволяє досягати високої ефективності процесу оздоровлення за порівняно невеликих зусиль. Слабке перемагає сильне, м'яке перемагає тверде, тихе перемагає голосне – стверджує новий для нас принцип, відкритий для людства лише сьогодні, хоча він був сформульований засновником даосизму Лао-цзи ще тисячоліття тому. Не розуміючи цього, багато хто виконує великий обсяг непотрібної і навіть шкідливої для оздоровлення роботи, вдаючись до так званого «оздоровчого фанатизму».

Наприклад, серед людей, які займаються фізичною культурою, оздоровленням, валеологічною діяльністю, часто можна почути такі вислови, як «біг від інфаркту» або «біг до інфаркту». І в житті ці речі реально існують. Непоодинокі випадки, коли людина після інфаркту починає займатися бігом і через кілька років забуває про свою хворобу. Але ж трапляється й навпаки: бігає-бігає і... отримує інфаркт. Здавалося б, один і той самий засіб, а наскільки різні наслідки! Причин цьому безліч: починаючи від недотримання елементарних вимог методики проведення оздоровчого фізичного тренування, незнання його принципів, нехтування комплексним підходом до проблем оздоровлення і закінчуючи такими тонкощами, як побудова оздоровчого процесу залежно від сезонів року, індивідуальної конституції, біоритмологічних факторів тощо.

Маленькі, але правильно організовані резонансні впливи на складну систему, якою є організм людини, можуть бути досить ефективні. Головне не сила, а правильна конфігурація, архітектура впливу на складну систему. У житті часто трапляється так, що в боротьбі за власне здоров'я (як, зрештою, і в багатьох інших сферах діяльності) перемагає не той, хто сильніший (фізично, інтелектуально, психологічно, емоційно тощо), а той, хто вміє концентрувати свої зусилля в правильному напрямку. Важливо задіяти ті загальні механізми, які дозволяють ефективно впливати на стан здоров'я, використовуючи численні оздоровчі методи як окремо, так і в різноманітних комбінаціях.

Тому надзвичайно важливо з'ясувати зміст знань про здоров'я, які дозволяли б зацікавленій людині аналізувати, узагальнювати, робити висновки та вчасно корегувати оздоровчу програму і, розвиваючи гнучкість оздоровчого мислення, шукати та знаходити власний шлях до здоров'я.

Ще А. Дістервег говорив, що поганий учитель повідомляє учням істину, а гарний – учить її знаходити. А. Дістервегові належать і такі слова: «Розвиток і освіта жодній людині не можуть бути надані чи повідомлені. Усякий, хто бажає до них долучитися, повинен досягти цього власною діяльністю, власними силами, власним напруженням» [111, с. 21]. І хоча ці вислови більше стосуються педагогіки в цілому, але вони набувають особливої ваги, коли мова йде про навчання і виховання у сфері оздоровлення. Адже процес оздоровлення, а тим більше зцілення, вимагає не просто абстрактної праці, а інтелектуальної, творчої, високопрофесійної роботи кожної людини. І такій праці, насамперед, треба вчитися.

За даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8–10% залежить від медицини, на 15–20% – від стану довкілля (екологічного фактору), на 18–20% – від біологічних факторів (спадковості), вирішальним же чинником є спосіб життя людини (близько 50–58%). Відтак, саме спосіб життя – найбільш потужний фактор, що визначає здоров'я людини. Тому головною метою валеології є оздоровлення людини шляхом залучення її до здорового способу життя.

Із давніх-давен лікарям усього світу відома істина: будь-яку хворобу легше запобігти, ніж лікувати. Ще за часів Гіппократа, Авіценни було очевидно, що найважливішим є вміння підтримувати здоров'я, тобто створювати такі умови, за яких організм здатен сам впоратися з тим чи іншим патологічним процесом. Пріоритетність оздоровчого підходу, яка була притаманна видатним лікарям далекого минулого, сьогодні залишається ідеалом, до якого повинна прагнути сучасна система охорони здоров'я.

Як показує досвід низки держав, зупинити тенденцію до зниження рівня здоров'я населення не можна без зміни способу життя людей. Це залежить від багатьох факторів і, перш за все, від рівня загальної культури та певних знань людини. Доречно з цього приводу навести думку видатного нашого співвітчизника М.М. Амосова, мудрого, досвідченого лікаря, який доклав багато зусиль для вивчення проблеми здоров'я та довголіття людини і дійшов таких висновків: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє від лінощів та жадібності, а іноді від нерозумності. Не покладайтесь на медицину. Вона непогано лікує багато захворювань, але не може зробити людину здоровою. Поки що вона не здатна навіть навчити людину, як стати здоровою. Більше того: бійтеся потрапити в полон до лікарів! Часом вони схильні перебільшувати слабкості людини та могутність своєї науки, створюють у людей уявні хвороби і видають векселі, які не можуть оплатити. Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим», – сміливо стверджував академік у своїх «Роздумах про здоров'я» [5, с. 2], чудово розуміючи, що подібними висловлюваннями викликав невдоволення певної частини своїх колег. На власному прикладі М.М. Амосов довів, що людина здатна прожити довге, активне, насичене подіями життя.

Знання про здоров'я варті того, щоб стати предметом першої необхідності для людини будь-якої професії, оскільки вони є тим підґрунтям, на якому постає вся активність особистості. Стан здоров'я визначає не лише загальне самопочуття людини, але й безпосередньо впливає і на інтелект, і на психіку, і на суспільно-політичну поведінку людини. Тобто здоров'я людини обумовлює всі напрями і сфери життєдіяльності особистості в біологічному, соціальному і духовному плані.

Засвоєння знань про здоров'я не обмежується лише теоретичним рівнем. Можна багато знати, але практично нічого не вміти. Науку про здоров'я, як і фізичну культуру, слід розглядати як творчо-практичну діяльність, спрямовану на активне, свідоме і цілеспрямоване використання знань, розвиток уміння їх застосовувати.

Байдуже ставлення до здоров'я неприйнятне. У цьому переконується кожен, коли захворіє. Не маючи здоров'я, людина не зможе повноцінно реалізувати себе в будь-яких сферах життя. Здоров'я є не лише особистісною, але й загальнолюдською цінністю. Люди, які вважають неетичним займатися питаннями зміцнення власного здоров'я, не усвідомлюють, що в майбутньому вони можуть стати важким тягарем для своїх близьких і суспільства в цілому. Крім того, у сучасних умовах ринкової економіки здоров'я є важливим економічним важелем і дуже дорого коштує. У високорозвинених країнах вже давно не в моді гладкий бізнесмен з цигаркою в роті та келихом спиртного за обідом. Куріння стає задоволенням для бідних. Жорстка конкуренція сучасного ділового світу вимагає постійної напруженої фізичної й інтелектуальної праці. У таких умовах успіху досягають лише ті, хто тримає себе в гарній формі. Усе більше і більше ділових людей прагне цього.

Як помітили ще класики медицини, допоки здоровий, здоров'я не помічаєш і, лише втративши його, починаєш цінувати те багатство, яким колись володів і яке не зміг зберегти. І саме для того, щоб здоровій людині помітити й оцінити своє здоров'я, необхідно вивчати науку про здоров'я, пізнавати свій організм і обережно застосовувати отримані знання на практиці.

При реалізації власної програми оздоровлення важливо визначитися з певними життєвими пріоритетами. Прагнення до ідеального фізичного здоров'я не повинно перетворюватися на самоціль, заважаючи виконанню службових чи сімейних обов'язків. Інакше можна позбутися гарних родинних стосунків, згаяти щось важливе у вихованні дітей, професійному зростанні та,

зрештою, втратити і задоволеність життям. А без задоволеності життям не може бути повноцінного здоров'я. Уникнути такого перекошу дозволяє орієнтація перш за все на духовні та моральні цінності. Важливо знайти свій оптимальний ступінь піклування про здоров'я, щоб не надіратися, не виглядати смішним і не скомпрометувати саму ідею оздоровлення.

Сьогодні більшості людей, на жаль, бракує найнеобхідніших валеологічних знань, а прогресивні цінності, що відіграють вирішальну роль у формуванні здоров'я особистості, не усвідомлені більшою частиною населення і не є складовою його культури і діяльності. Тому люди часто звертаються до лікарів зі скаргами на порушення в стані здоров'я, для подолання і профілактики яких достатньо змінити спосіб життя. Адже людський організм є системою, що здатна до саморегулювання і самовідновлення.

Використання валеологічних технологій – ефективний шлях оздоровлення, який дозволяє розширювати резерви фізіологічних функцій, відновлювати здатність організму до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних розладів і навіть зупинити патологічний процес. А це означає, що опанування валеологічними засобами, прийомами і способами формування здоров'я необхідне не тільки практично здоровим людям, але й хворим та інвалідам. Крім того, слід пам'ятати, що ми стоїмо на порозі створення сімейної медицини. А сімейний лікар – наполовину лікар-валеолог. Тривале і постійне спостереження за членами сім'ї надає можливість визначити рівень їх здоров'я, прогнозувати його, корегувати спосіб життя і попереджувати розвиток хвороб – ось найголовніші функції сімейного лікаря.

Валеологія надає змогу не лише відновити чи зміцнити здоров'я, але й дозволяє кожному розкритися як особистості, реалізувати творчі здібності, знайти своє місце в житті, стати щасливим. Однак цього можна досягти, лише пізнаючи закони Природи, пізнаючи себе. «Пізнаючи себе – пізнаєш Бога!» – стверджували стародавні мудреці. «Якщо людина шукає істину навколо себе, то вона топче ногами те, що шукає», – переконані адепти дзен-буддизму.

Опанування валеологічних знань дає можливість кожній людині усвідомити власну відповідальність за формування, збереження, зміцнення особистого здоров'я, досягнення природного й соціального довголіття. Проблема виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти.

Професійне викладання науки про здоров'я потребує пошуку і застосування нових шляхів, засобів, форм навчання. Для педагогічної практики особливої ваги набуває розроблений у психології принцип значущості. Те, що є особливо цікавим і важливим для людини, стає зрештою мотивом і метою діяльності. Якщо нове знання в процесі засвоєння не набуває особистісної цінності для учня, воно не буде засвоєне або буде засвоєне формально. Дитина не може тривалий час займатися справою, яка її не цікавить. Сталий прогрес можливий лише там, де дії стимулюються інтересом і пошуком. Оскільки майже всі «фактори ризику» мають поведінкову основу, практичний досвід підміни педагогічних проблем виключно медичними (якщо людина знає, що корисно, а що шкідливо, то вона буде поводитися відповідно) часто виявляється неефективним. Людині з високою мотивацією для зміни поведінки достатньо поради чи додаткового знання, а спроби примусового нав'язування стереотипу поведінки часто призводять до протилежного результату. Важливо знайти переконливі, цікаві, яскраві слова, які торкалися б глибин людської душі, створюючи потужну мотивацію і спонукаючи до дії.

Найдорожчий скарб будь-якої держави – це людина, її життя, здоров'я, щастя, благополуччя. На сьогодні найбільше можна вплинути на рівень здоров'я і тривалість життя людей шляхом інвестиції у сферу формування культури здорового способу життя. Практична реалізація такої державної програми в Україні неможлива без наявності достатньої кількості висококваліфікованих спеціалістів, які повинні мати глибокі міждисциплінарні знання з проблем харчування, рухової активності, загартовування, корисних і шкідливих звичок, регуляції психічного стану, детоксикації організму й інших важливих чинників здоров'я. Сьогодні наука про здоров'я людини дедалі більше знаходить своє відображення в системі педагогічної освіти, від якої залежить підготовка вчителів, здатних виховувати культуру здоров'я різних верств суспільства. Розумне використання комплексу різноманітних природних засобів оздоровлення, а також вибір складових валеологічної освіти дозволять забезпечити повноцінне відновлення, збереження і примноження здоров'я людей, збагачення їх духовного потенціалу.

Валеологія як наука

1.1. Основні поняття валеології

Визначте точно кожне слово, і ви уникнете половини помилок.

Р. Декарт

Валеологія (від лат. *valeo* – «здоров'я», «бути здоровим») є наукою про здоров'я. Уперше цей термін запропонував професор І.І. Брехман у 1980 р. У наш час валеологія існує в таких вимірах: як філософсько-світоглядна система; як наука; як навчальний предмет; як система практичної діяльності й оздоровчих технологій.

Валеологія – це нова інтегративна галузь знань, комплексна навчальна дисципліна, що вивчає закономірності, способи та механізми формування, відновлення й зміцнення здоров'я людини з використанням природних оздоровчих методів і технологій.

Валеологія як навчальна дисципліна є сукупністю знань про індивідуальне здоров'я людини та здоровий спосіб життя.

Головною метою валеології є оздоровлення людини шляхом залучення її до здорового способу життя.

Головне завдання валеології полягає у вивченні закономірностей формування індивідуального здоров'я та умов його збереження і зміцнення.

Об'єкт дослідження валеології – психосоматичний функціональний стан людини з урахуванням усієї складності й різноманіття біологічних, соціально-економічних, екологічних, морально-етичних, побутових, професійних, суспільно-політичних та інших умов життєдіяльності.

Предмет дослідження валеології становить індивідуальне здоров'я, резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують

цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я дозволить розв'язати питання про шляхи та можливості оздоровлення людини.

Неодноразові спроби «виміряти» здоров'я наштовхувалися на складність феномену людини. Здоров'я було і залишається феноменом, який сучасними дослідниками розглядається з різних, іноді діаметрально протилежних позицій. У науковому обігу існує широкий спектр тлумачень – від зредукованих до рівня технічного чи біологічного знання і до філософсько-релігійних. На сьогодні нараховується понад триста дефініцій здоров'я, автори яких використовують найрізноманітніші критерії, що, на їх думку, характеризують сутність здоров'я. Таке різноманіття визначень свідчить про відсутність єдиного підходу до цієї проблеми.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначається, що здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад. Однак його не можна визнати точним. Безуспішність спроб дійти згоди пояснюється тим, що здоров'я людини є складною понятійною конструкцією, тому досить важко стисло й однозначно виокремити її багатогранні аспекти. Інша причина полягає в тому, що кожне визначення віддзеркалює ту чи іншу позицію, з якої воно розглядається. Здоров'я як понятійна категорія містить суб'єктивні й водночас об'єктивні ознаки в певній комбінації як особистого сприймання (як-от: «коханья», «щастя», «краса» та ін.), так і галузєво-прикладного трактування.

Провести чітку межу між критеріями «норма» і «патологія» практично неможливо. Ще Авіценна і Гіппократ розрізняли кілька градацій здоров'я. Між здоров'ям і хворобою існує ціла низка проміжних станів, які визначаються рівнем загального зниження (підвищення) функціонального потенціалу організму та зумовлюють відповідний режим життєдіяльності, близький до здоров'я чи до хвороби. Такий стан не можна назвати ні здоров'ям, ні хворобою. Тому він дістав назву *третьої стан* – перехідний між здоров'ям і хворобою.

Причиною третього стану можуть бути різноманітні негативні фактори фізичної, хімічної, біологічної і психічної природи, які призводять не тільки до розвитку специфічних захворювань (хвороб цивілізації), але й до неврастенії, втрати апетиту, роздратування, головного болю, депресивного стану тощо.

Для знаходження більш точного визначення здоров'я доцільно проаналізувати різні формулювання. Спробу критичне

осмислення найважливіших ознак, які використовували автори дефініції здоров'я, дозволяє запропонувати таке визначення: **здоров'я** – динамічний стан життєдіяльності людини, який визначається: здатністю організму до саморегуляції, підтримання гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного статусу за оптимальної та гармонійної взаємодії всіх клітин, органів і систем фізичного тіла; адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям), між людиною і суспільством; можливостями резервно-компенсаторних механізмів; рівнем виконання біологічних та соціальних функцій.

Здоров'я не дається на все життя, не є постійним і незмінним – воно потребує постійної уваги. У живому організмі безперервно відбуваються синтез і розпад речовин, атомний склад нашого тіла постійно оновлюється. Сьогодні наука експериментально доводить процес самооновлення за допомогою методики так званих мічених атомів. Нефахівцеві важко уявити, як швидко це відбувається. Деякі автори твердять навіть про «метаболічний вихор» обмінних процесів у живій матерії.

Частина клітин постійно відмирає, а їхнє місце займають мільярди нових. Кожні п'ять днів утворюється нова слизова оболонка шлунка, жирова тканина повністю оновлюється кожні три тижні, шкіра оновлюється кожні п'ять тижнів тощо. Хоча зовнішня людина не змінюється, однак насправді організм схожий на будинок, у якому старі цеглини постійно замінюються на нові. Кожного року 98% атомів організму замінюються на нові.

Ці процеси, перебуваючи в стані відносної рівноваги, забезпечують життєві функції та відновлення енергетичних і структурних ресурсів організму. Подразники зовнішнього і внутрішнього середовища можуть посилювати чи гальмувати певні процеси життєдіяльності, зумовлюючи зміну відносної рівноваги між ними. «Золоте правило здоров'я» полягає в тому, що в організмі людини має зберігатися «цілюща гармонія».

Здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини. Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям найбільш повно відображає поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя являє собою форми та способи життєдіяльності людини, спрямовані на формування, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я, досягнення активного довголіття.

З погляду соціально-педагогічної сфери кризовий стан суспільства, моральна та фізична його деградація обумовлюють

необхідність поширення в нових умовах розвитку людства культури здорового способу життя на основі валеологічного напрямку виховання та освіти.

Культура здорового способу життя – це динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих.

1.2. Місце валеології в системі наук

Наука про людину – це наука мудреців.

Гельвецій

Валеологія як інтегративна наука поєднує в собі знання таких дисциплін: біологія, анатомія, гігієна, фізіологія, фізичне виховання, психологія, педагогіка, екологія, культурологія, філософія та ін. Міждисциплінарний характер валеології зумовлений складністю і багатогранністю предмета дослідження (індивідуальне здоров'я людини).

Філософія визначає закономірності розвитку природи та суспільства, суб'єктом і об'єктом яких є людина. Формування філософського діалектичного світогляду є важливим фактором, що дає можливість правильно визначити роль здоров'я в житті людини.

Біологія формує еволюційний погляд на природу здоров'я, створює цілісну картину біологічного світу.

Анатомія, фізіологія, гігієна є підґрунтям для формування системи знань про організм людини, які необхідні для практичної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я.

Фізична культура визначає закономірності фізичного розвитку як невід'ємної характеристики здоров'я людини.

Психологія дає можливість вивчати психоемоційні аспекти здоров'я.

Педагогіка розробляє зміст, технології, завдання валеологічної освіти та виховання.

Екологія забезпечує наукову основу раціонального природокористування, досліджує характер взаємовідносин у ланцюгу «суспільство – людина – середовище» і розробляє оптимальні моделі їх побудови, формує знання про аспекти залежності здоров'я від навколишнього середовища.

Звичайно, зазначені вище взаємозв'язки валеології не віддзеркалюють повної картини, оскільки як у кількісному, так і

в якісному плані таких зв'язків набагато більше, і валеологія є лише одним із відгалужень системи знань про людину. Об'єднуючи знання багатьох наук, валеологія своїми методологією, проблемами і даними змушує представників цих наук в окремих аспектах по-новому подивитися на свої власні проблеми.

Будь-яка наука сьогодні, заглиблюючись у таємниці природи, пізнаючи глибинні процеси і явища, вимагає глобальних наукових концепцій, складних теоретичних пошуків, формулювання фундаментальних законів. На стику наук відбуваються найцікавіші наукові відкриття.

Зв'язок валеології з іншими науками має двобічний характер: використовуючи дані суміжних наук, валеологія може запропонувати важливі відомості, які допоможуть у розв'язанні проблеми пізнання людини.

Хоча валеологія тісно пов'язана з іншими науками, проте має принципи відмінності. Наприклад, не можна плутати валеологію з медичними науками. Головна відмінність між ними полягає в тому, що сферою інтересів валеології є здоров'я людини, у той час як медицина досліджує хворобу і хворого, гігієна – умови життєдіяльності й середовище, саналогія – процеси одужання тощо. Звідси – суттєві відмінності в методах, завданнях, засобах досягнення мети кожної із зазначених вище наук.

1.3. Холістичний підхід до здоров'я як методологічне підґрунтя валеології

Організм створюється завдяки взаємодії своїх частин.

М. Ічас

Людина є найскладнішою сукупністю різноманітних взаємодій.

Ю. Андреев

У природі все настільки взаємопов'язане, що не можна пізнати одне, не вивчивши інше.

Блез Паскаль

Свого часу М. Планк писав: «...Створення єдиної і незмінної картини світу – мета, до якої прагне природознавство». Сутність будь-якого явища природи значно багатша, ніж однобічне його пояснення однією дисципліною чи навіть комплексом різних

дисциплін, адже таємниці Всесвіту за своєю глибиною значно перевищують можливості найпотужніших сучасних наукових лабораторій. Тому науковий світ змушений активно та наполегливо вирішувати одну проблему за іншою, поглиблюючи в цілому загальне розуміння системи світобудови. Помиляючись і починаючи все спочатку, наука наполегливо розробляє нові наукові концепції, створює нові парадигми, які дозволяють з інших позицій розглянути проблеми людини, суспільства, природи.

Характерний для нового мислення холізм (грец. *holos* – ціле) ґрунтується не на деталізації, а на цілісному уявленні про організм людини, у якому все взаємопов'язане і взаємообумовлене.

Цілісний підхід до людини розроблявся у світовій філософії та медицині з глибокої давнини. Ці знання в сучасному їх трактуванні розширюють і поглиблюють наукову концепцію світоустрою, сприяють її розвитку, доповнюють уявлення про людину як мікрокосмос, цілісну, надзвичайно складну і багатогранну, здатну до самоорганізації біоенергоінформаційну систему. Цілісність виступає як внутрішня єдність об'єкта. Не тільки теоретично, а й на експериментальному матеріалі було доведено, що у випадку складноорганізованих систем ціле не можна кваліфікувати як суму частин. Ціле завжди більше від суми частин і має особливі характеристики.

Характер виявів цілого відзначається новими якостями, які зовсім не властиві окремим частинам (елементам), але є такими, що виникають унаслідок їх взаємодії за певної системи зв'язків. Наприклад, можна детально вивчати властивості атомів водню й кисню, але так і не усвідомити, якою ж є молекула води, бо з утворенням води виникає абсолютно нова потенційна ніша, що заповнюється новими рівнями енергії, у новому діапазоні виникають нові характерні частоти, створюється принципово інший рівень квантової організації природи.

Властивість інтегративності – найважливіша загальна ознака всіх складноорганізованих систем і особливість будь-якого цілісного утворення. Її вивчення дозволяє зрозуміти рещту специфічних рис цілого. Жива клітина (тим більше організм людини) належить саме до таких складноорганізованих систем, коли процес об'єднання компонентів у єдине ціле внаслідок їх взаємодії змінює поведінку кожної складової. Сучасні дослідження показали, що дія одного ферменту, взятого окремо, значною мірою відрізняється від дії того самого ферменту в комплексному поєднанні з іншими. Звідси можна дійти висновку: схильність деталізувати стає на заваді розумінню явища як цілісного.

Інтеграція визначається величезною кількістю найтонших взаємозв'язків між клітинами, органами і функціями органів. Організм утворюється завдяки взаємозв'язкам своїх частин. Злагоджена взаємодія елементів організму є першою та головною умовою життя і здоров'я. Будь-яка неузгодженість процесів, що відбуваються в клітині, призводить до порушення гомеостазу і, зрештою, до руйнування клітини як єдиного цілого. Узгодженість процесів життєдіяльності, властива клітині та системам більш високого порядку (тканинам, органам і системам органів), дістала назву синергії.

Людський організм і колосальне різноманіття процесів, що в ньому відбуваються щосекунди, ніяк не обмежуються вузькими рамками системи математичних вимірів. Будь-які графіки, схеми, формули, гістограми та інше є лише зрізом певного явища і відображають тільки частину об'єкта, що вивчається. Біосистема – це нова якість і фазовий перехід, нова потенційна ніша.

Академік О.М. Уголев зазначав, що одним із парадоксальних результатів бурхливого прогресу науки став поділ цілісних фізіологічних процесів між різними науками – класичними та новітніми. Це дозволило з'ясувати фундаментальні закономірності перебігу таких процесів, як травлення, дихання, кровообіг, але була майже втрачена можливість проаналізувати процес як систему добре скоординованих послідовних і паралельних операцій, що характеризуються високим рівнем досконалості [136, с. 14].

Сучасна наука нерідко обмежує свої можливості тим, що вивчає окремі компоненти явища, не отримуючи цілісної картини. Теоретичні підходи сучасної медицини, фізіології, біології мають переважно описовий характер, завдяки чому фіксуються окремі параметри життєдіяльності клітини, органу або певної системи організму людини. Проте такі теоретико-описові засоби не дозволяють дослідити більш глибокі рівні буття людини – психологічний, соціальний, духовний та ін.

Колосальна кількість найрізноманітніших, іноді діаметрально протилежних процесів, що постійно відбуваються в організмі, унеможливорює правильний вибір напряму діяльності за результатами обмеженої кількості диференційованих експериментів. Тому будь-яке найгрунтовніше дослідження, висвітлюючи лише один аспект проблеми, не може дати однозначних, для всіх однакових відповідей на широке коло питань, що вже існують і постійно виникають у процесі досліджень. Є значний ризик суттєвого

викривлення уявлення про загальну картину процесів, що відбуваються, якщо частину інформації розглядати поза контекстом. У зв'язку з цим набуває актуальності жартівливий, але не позбавлений сенсу вислів Б. Шоу: «Фахівець – це той, хто дізнається все більше і більше про все менше і менше, доки не дізнається абсолютно все зовсім ні про що».

Валеологія, вивчаючи процеси, які відбуваються в людському організмі, їх гармонізацію, узагальнює філософське сприйняття феномена людини, дозволяє з інших позицій поглянути на життя та здоров'я й усвідомити, що організм людини – це найяскравіше втілення всіх філософських законів.

Коли лікар констатує наявність або відсутність хвороб тільки в межах своєї компетенції, психолог обстоює психічне здоров'я, а вчитель фізичної культури шлях до здоров'я вбачає у фізкультурно-оздоровчому процесі, відбувається ігнорування холистичного (цілісного) підходу до проблеми здоров'я людини через розчленування об'єкта на велику кількість предметів дослідження.

Про тісний взаємозв'язок між усіма тканинами, органами і системами людського організму свідчать такі приклади. Як з'ясовано сучасними дослідженнями, часткове або повне видалення хірургічним шляхом дванадцятипалої кишки призводить до розвитку тяжкого захворювання – синдрому дуоденальної недостатності. Після такої операції через часткове або повне припинення функціонування дванадцятипалої кишки (скоріше, її ендокринної системи) відбуваються виражені структурні зміни щитовидної залози, кори надниркових залоз, гіпоталамо-гіпофізарної нейроендокринної системи, а також порушується цикл реакцій, необхідних для нормального засвоєння їжі. Нарешті, після дуоденектомії порушується система реакцій, які забезпечують захист організму від пов'язаних із харчуванням імунологічних агресій, що спричинює виникнення алергії на харчові продукти [135, с. 66].

Отже, переважають загальні, а не місцеві порушення функцій організму, що підтверджує цілісність і тісний взаємозв'язок усіх систем та органів людини, а також показує, наскільки може бути небезпечним хірургічне втручання, вдаватися до якого необхідно лише в разі крайньої потреби. Тому навряд чи можна погодитися з думкою академіка М.М. Амосова, хірурга за фахом, який вважав, що видалення двох-трьох метрів кишок цілком

безпечне і що організм людини адаптується до цієї втрати за два місяці [5, с. 23]. Той факт, що людина ще здатна існувати за відсутності частини кишечника чи шлунка, свідчить про надзвичайно потужні адаптаційно-компенсаторні резерви людського організму. Але ж за яку ціну це досягається?

Як показали рентгенологічні спостереження за хворими, яким видалено значну частину кишечника, решта його відділів бере на себе функції втрачених. Перш за все уповільнюється проходження харчової грудки по довжині, але не внаслідок послаблення рухів, а навпаки, посилення: їжа рухається маятниково-подібно, вперед-назад, перш ніж просунеться далі. Змінюються мікрофлора, склад і активність травних соків.

Розглядаючи більш детально глибинні механізми функціонування організму людини, якій видалено частину кишечника, можна сказати, що спотворюються нормальні фізіологічні реакції, прискорюється знос слизової оболонки і всього шлунково-кишкового тракту, адже, крім притаманної йому функції, він змушений узяти на себе функції втраченої частини кишечника. Організм надзвичайно напружується, передчасно виснажує свої життєві сили, намагаючись неповноцінним кишечником засвоїти необхідну кількість речовин. Проте повноцінно виконати це завдання йому не вдається, оскільки кожна ділянка шлунково-кишкового тракту здійснює свою, лише їй властиву функцію. Увесь організм страждає від недоотримання різноманітних біологічно активних речовин, які раніше засвоювалися і вироблялися видаленою частиною шлунково-кишкового тракту. Енергетичні процеси в організмі також спотворюються. Людина змушена надзвичайно жорстко дотримуватися певного режиму, дієти. Найменше послаблення стає причиною загострення хвороби. Страждає організм не лише на соматичному рівні, але й на рівні психіки.

Ще один приклад доводить, що стан м'язової системи і всього опорно-рухового апарату, манера рухів, у тому числі й ходьби, не лише тісно пов'язані з тонусом кори головного мозку та особливостями реагування людини. Зміна «м'язового корсету» активно впливає на психоемоційний стан, змінюючи емоції та думки. Відбувається синхронізація зовнішньої форми та внутрішнього стану (емоційного центру). Через поставу, «м'язовий корсет», емоції та міміку можна ефективно та цілеспрямовано впливати на процес оздоровлення в цілому [104].

Безпосередній вплив тіла на психіку зумовлений тим, що психічні й фізіологічні функції значною мірою визначаються навіть

статичною позою. Численні експерименти засвідчили конкретні форми впливу тілесних поз на психіку. Наприклад, штучне позбавлення людини зорових, слухових, тактильних та інших відчуттів спричиняє розвиток різних галюцинацій, виникнення яких частішає, якщо піддослідний з положення сидячи переходить у положення лежачи. Це означає, що навіть незначне м'язове напруження, яке має місце в положенні сидячи, певною мірою тонізує кору головного мозку, знижуючи тим самим інтенсивність галюцинацій.

Цікавими є спостереження радянського психофізіолога К.І. Платонова, який лише шляхом пасивної зміни положення рук викликав різноманітні емоції в піддослідних, які знаходилися в гіпнотичному стані. Важливо, що при цьому змінювалися й фізіологічні параметри організму. У даному випадку, на думку К.І. Платонова, імпульси, що надходять у кору головного мозку від певних груп м'язів, активують образ, який у минулому поєднувався з різними емоційними станами і фізіологічними реакціями людини [50, с. 93].

Статичні пози справляють потужний вплив і на соматичні процеси в організмі людини. Яскравим підтвердженням тому є вправи йогів. Змінюючи зовнішню структуру положення тіла, можна цілеспрямовано справляти довільний вплив на ті чи інші вегетативні функції. Фізіологічна суть і практична цінність йогівських асан обумовлені специфічністю вегетативних впливів кожної фізичної вправи залежно від її зовнішньої структури і від того, які м'язи, якою мірою та в якій комбінації беруть участь у виконанні вправ [87].

У свою чергу, внутрішні органи також здатні впливати на кору головного мозку, продукуючи особливі речовини-гормони, які через кров здійснюють зворотний зв'язок. Двосторонній зв'язок внутрішніх органів і кори головного мозку визначає нервово-психічний стан людини.

Існує досить багато захворювань, виникнення яких пов'язане з порушенням дихання. Досліди, проведені в Державній установі «Інститут отоларингології ім. проф. О.С. Коломійченка АМН України», показали, що в разі порушення зовнішнього дихання безпосередньою причиною захворювань є не киснева недостатність і погіршення газообміну, а неправильний режим дихання. Хибний режим зовнішнього дихання спричинює розлад функцій різних органів. Головним і найсерйознішим наслідком порушення дихання часто є не зміни в газообміні, а розлади серцевої діяльності, а також діяльності шлунка та нирок.

Серйозно шкодить здоров'ю, особливо дітей, зовсім безневинне, на перший погляд, порушення природного способу дихання через ніс і заміна його диханням через рот (у разі непрохідності носа). У таких дітей різко погіршується фізичний і психічний розвиток. Шкідливий вплив неправильного дихання в таких випадках настільки значний, що змінюється навіть зовнішній вигляд і поведінка дітей: вони стають бліді, кволі, вередливі. Дихання через рот порушує нормальний розвиток скелета обличчя, погіршує розвиток грудної клітки, функцію шлунково-кишкового тракту, нерідко призводить до розвитку недокрів'я, значного схуднення.

Можна наводити багато фактів, які переконливо свідчать, що в організмі людини немає ізольованих підсистем, усі клітини, органи і системи пристосовані одне до одного та діють узгоджено. Взаємовідношення частини і цілого за різних патологічних процесів визначається загальновідомою формулою «Будь-яка хвороба є страждання усього організму», яка стала непорушним постулатом енциклопедій та підручників. На сьогодні ця формула має більш глибоке тлумачення. Річ не тільки в негативному впливові патологічного процесу на весь організм, а і в тому, що хворобу, локалізовану в органі, слід розглядати як цілісну реакцію організму. Негативний вплив з боку хворого органу одночасно є потужним стимулом для підвищення функціональної активності здорових органів із метою нормалізації порушених функцій і ліквідації патологічного процесу. Якщо прийнято говорити, що організм хворіє весь, то не можна забувати, що він також увесь бореться з недугою. Тому проблема адаптації і компенсації порушених функцій – це, перш за все, проблема життєдіяльності організму як цілісної системи. Це положення особливо важливе для валеології, оскільки саме в цих процесах полягає біологічна суть педагогічної діяльності в роботі з організмом людини у сфері оздоровлення.

Слово «зцілити» буквально означає «зробити цілим». Той факт, що в педагогічній роботі вчитель повинен спиратися на положення про те, що особистість і організм є єдиним цілим, а проблеми здоров'я людини слід вирішувати з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів, підтверджує досвід видатного педагога В.О. Сухомлинського: «Щороку лікар декілька разів перевіряв зір, серце і легені дітей. У 1 класі було четверо дітей з ослабленим зором, у 2 – двоє, у 3 – жодного. Життя підтвердило, що слабкий зір – це не хвороба очей, а результат того, що в

організмі дитини немає гармонійної єдності фізичного та духовного розвитку» [126, с. 108].

Згідно з холистичним підходом організм людини є частиною Природи та підпорядковується законам і процесам планетарного й космічного рівнів, перебуваючи в тісному взаємозв'язку з кліматичними, метеорологічними, біоритмологічними та іншими природними факторами. Різноманітне розташування планет (особливо Місяця), сонячна активність, зміна дня і ночі, сезонів року значною мірою впливають на життєдіяльність усіх організмів, що населяють Землю, створюючи певний ритм життєвих процесів.

Таким чином, урахувуючи єдність (холізм) усіх систем Космосу – єдиної живої надскладної системи, людину можна розглядати як багаторівневу інформаційну систему, яка є частиною глобальної конструкції Всесвіту. У такому разі хвороба є процесом, що виникає в результаті порушення нормальних взаємовідносин і взаємозв'язків як у самому організмі, так і між організмом і природними чинниками.

Вартим уваги є той факт, що всі східні медичні доктрини мають низку спільних рис. Вони трактують медицину як превентивне мистецтво і є цілісними в найширшому розумінні. Згідно з цими вченнями кожна людина – це мікрокосмос із власним кругообігом речовин і багатокомпонентним балансом сил тонкого налаштування. Людина розглядається як частина Універсуму, де її внутрішнє життя та зовнішні взаємовідносини і взаємозв'язки складають єдність.

Керуючись цими уявленнями, лікарі намагаються заздалегідь виявити порушення в цілісній системі, де тісно переплетені душа і тіло. Вони вбачають своє завдання в тому, щоб відновити рівновагу і повернути гармонію за допомогою впливу як на фізіологічні системи (правильне харчування, рухова активність, дихальні вправи), так і на психічну сферу (медитація, релаксація, вольові настрої, аутогенне тренування), які однаково важливі для збереження гармонійної внутрішньої рівноваги.

В організмі людини кожна клітина має зв'язки з іншими клітинами, кожний орган пов'язаний з організмом, людина пов'язана із Всесвітом. Якщо фізичні функції організму правильно взаємодіють, то існує гармонія в злагодженій роботі інформаційної структури і всіх клітин фізичного тіла. Саме такий стан визначає здоров'я.

Отже, здоров'я – це не тільки відсутність зовнішніх виявів хвороби, а й стан внутрішньої і зовнішньої гармонії, коли структура організму безконфліктна та функціонує в оптимальному режимі. В основі здоров'я лежить принцип взаємодії та взаємозалежності кожної клітини, тканини, органу, системи органів. Результатом інформаційного перебою є відсутність гармонії, тобто хвороба. Слово «хвороба» можна використовувати тільки в однині, так само, як і слово «здоров'я». І хвороба, і здоров'я – явища, пов'язані зі станом людини в цілому, а не окремих органів і частин тіла.

Порушення гармонії відбувається спочатку на інформаційно-енергетичному рівні і тільки потім виявляється у фізичному тілі у вигляді певних симптомів. Симптом є сигналом, який говорить про порушення балансу внутрішніх душевних сил. При цьому безглуздо лікувати якийсь хворий орган, конкретну «хворобу». Треба лікувати весь організм у цілому, інтегративно.

Ураховуючи викладене, найважливішим механізмом оздоровчого впливу слід вважати досягнення рівноваги та гармонії між колосальною кількістю різноманітних життєвих проявів, що властиві людині. Відповідно до холистичного підходу головну роль у процесі оздоровлення відіграють не лікарські засоби як такі. Існує безліч лікарських препаратів, оскільки все, що нас оточує, так чи інакше справляє вплив на людину, змінюючи рівновагу в організмі, порушуючи або відновлюючи гармонію. «Усе отрута, і все ліки», – говорили древні. Ліками може слугувати все що завгодно: склянка води чи соку, регулярні піші прогулянки, зубок часнику чи відвар трав, зміна клімату чи керування думками й емоціями, правильна постава чи застосування водних процедур – усі ці прості складові повсякденного життя можуть ефективно працювати як ліки.

Природа має все необхідне для того, щоб ми були здоровими.

Пізнаючи себе та довкілля, людина повинна вчитися користуватися цим безмежним багатством природних оздоровчих засобів, які нічим не поступаються штучним фармакологічним засобам, а, ураховуючи їхній м'який вплив і відсутність побічної дії, виявляються значно ефективнішими.

Грунтовний аналіз холистичної моделі побудови організму людини дозволяє стверджувати, що найбільшу ефективність оздоровчого впливу може забезпечити тільки комплекс різноманітних

засобів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини.

Оскільки здоров'я людини є досить складною багатокомпонентною структурою, холистичний підхід дає можливість правильно оцінити загальний стан людини, роль здоров'я в її житті й адекватно підібрати найбільш ефективні способи впливу на організм. Основним завданням валеології є відтворення, вивчення й корекція здоров'я як способу і результату життєдіяльності людини, особливої форми цілісності.

Формування здорового способу життя як комплексна проблема

Людський організм сам є лікарем своїх недуг.

Гіппократ

Ще за часів сивої давнини лікарям було зрозуміло, що для стійкого оздоровлення необхідно створити такі умови, за яких організм як система, здатна до саморегулювання і самовідновлення, самостійно зможе нормалізувати функції органів та систем, активізувати відновлення тканин і таким чином подолати недугу. Організм сам прагне до гармонії та рівноваги. Треба тільки йому в цьому допомогти. Це можна проілюструвати простим прикладом.

Уявімо, що людина вдарила себе молотком по пальцю і пошкодила його. Через деякий час рана сама загоїлася. Це свідчить, що організм має цілющі сили, які здатні впоратися з будь-яким захворюванням. В організмі людини приховані неймовірно потужні внутрішні творчі сили, які підтримують здоров'я. Вони загоюють рани, зрощують зламані кістки (завдання лікаря – правильно приєднати і зафіксувати частини кістки) і за сприятливих умов можуть зцілити і/або створити все, що завгодно. Однак якщо наступного дня знову вдарити молотком той самий палець і повторювати це щодня, зрозуміло, що рана не загоїться, оскільки не усунуто причину болю. Цілющі сили не можуть ефективно діяти, доки причина, яка викликала проблему, не буде усунута. Отже, щоб сили організму мали можливість зцілити тіло, важливо створити необхідні для цього умови.

Кожного дня люди б'ють маленькими молоточками по своєму тілу через посередництво поганих звичок, емоцій, думок, вчинків, які суперечать законам природи, і створюють собі все нові й нові хвороби. Усуваючи причину хвороби, звільняємося і від самої недуги.

Розв'язувати проблему збереження і зміцнення здоров'я часто пропонується шляхом застосування якогось одного засобу (певного різновиду рухової активності, спеціальної дієти, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо). Спроби виокремити домінуючий фактор і взяти його за основу забезпечення здоров'я здійснювалися вже давно. Проте будь-який з цих чинників, застосований окремо, не може охопити всієї різноманітності процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім, що визначає життєдіяльність і обумовлює здоров'я людини. Тому при вирішенні оздоровчих завдань найбільш ефективним є комплексний підхід.

2.1. Здоровий спосіб життя і його складові

Лікар майбутнього не даватиме ліки, а приверне увагу пацієнта до турботи про своє тіло, дієти та пошуку причин і способів запобігання хвороби.

Т. Едісон

Пов'язуючи здоров'я людини з функціональним потенціалом організму, слід зазначити, що весь потенціал здорової людини використовується організмом для забезпечення важливих фізіологічних потреб. Якщо, наприклад, людина курить, то організм змушений напружити функціональні системи для знешкодження та виведення отруйних речовин, які потрапляють у легені курця.

Малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, емоційна нерівноваженість, зайва вага, надмірне вживання пігулок, шкідливі звички, несприятливі екологічні чинники, умови праці тощо змушують організм усе більше і більше задіювати адаптаційно-компенсаторні механізми, витрачаючи при цьому свої життєві сили, ослаблюючи функціональний потенціал. Недотримання правил і норм здорового способу життя стає причиною забруднення внутрішнього середовища організму, що є одним із головних факторів зниження функціонального потенціалу. У результаті спочатку виникають незначні відхилення, потім людина регулярно хворіє, а згодом з'являються серйозні розлади в стані здоров'я.

Рухова активність – один із найважливіших чинників формування здоров'я. Малорухливий спосіб життя негативно впливає

на здоров'я: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін і т.ін. Рух – основний зовнішній вияв діяльності й разом із тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму. Механізми впливу оптимальної рухової активності як на соматичний, так і на психічний стан людини виявляються настільки універсальними і надійними, що їх використання в практиці оздоровлення стало нагальною потребою, особливо актуальною нині. Фізичні вправи не тільки розвивають фізичні якості, забезпечуючи довготривалу фізичну дієздатність, а й сприяють лікуванню будь-яких органів і систем організму. Саме недостатня рухова активність (гіподинамія) сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини.

Але й занадто високий рівень фізичного навантаження (гіпердинамія), характерний для висококваліфікованих спортсменів, також може зашкодити здоров'ю. Гіпердинамія, стимулюючи процеси обміну речовин, зумовлює необхідність споживання великої кількості їжі, перенапружує організм, прискорює в ньому процеси старіння, скорочує тривалість життя, тому не має нічого спільного зі здоров'ям.

Існує універсальний закон доцільності й відповідності, згідно з яким надмірна стимуляція згубна, недостатня – також. Життєдіяльність організму забезпечують гармонія і рівновага різноманітних процесів та впливів. Найкращій функціональній пристосованості організму відповідають оптимальні (не низькі і не високі) показники артеріального тиску, маси тіла, навіть рівня холестерину в крові тощо. Підтримання здоров'я на належному рівні вимагає оптимальної рухової активності.

Утім, фізичне тренування при однобічному застосуванні не може повністю нейтралізувати або компенсувати вплив різноманітних негативних чинників і значно втрачає свою ефективність, якщо разом із фізичними вправами не використовується такий потужний фактор оздоровлення, як раціональне харчування.

Сьогодні відомо, що виникнення серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлено саме неправильним харчуванням. Крім забезпечення організму поживними речовинами, харчування виконує багато інших важливих функцій. Наприклад, пристосовує організм до певних кліматичних умов, забезпечує імунітет.

Дослідження І.І. Мечникова довели, що причиною виникнення багатьох захворювань є спільна дія на клітини організму токсинів, шкідливих бактерій та метаболітів. На думку деяких учених, виникнення таких хвороб, як склероз, суглобовий ревматизм і навіть деякі психічні розлади (наприклад, депресія), не обходиться без участі мікроорганізмів [133]. Різноманітні паразити повільно, непомітно, але неухильно руйнують здоров'я людини. Усе починається з дріб'язкових проблем зі здоров'ям, а закінчується, на думку медиків, «невеликовними» хворобами [121; 122].

Накопичення токсичних речовин усередині організму через незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, шкідливі звички призводить до забруднення внутрішнього середовища організму і, як наслідок, розладу функціонального стану, погіршення якості життя людини та інвалідності. Забруднення організму відбувається так поступово і непомітно, що про нього людина навіть не підозрює. Першою ознакою такого забруднення є майже постійне відчуття втоми.

Різноманітні методи очищення організму в поєднанні з фізичними вправами та дієтотерапією підвищують імунітет, функціональний потенціал організму та сприяють його загальному оздоровленню. Детоксикація організму людини є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем.

Потужним чинником, який здатен як зцілювати, так і руйнувати організм людини, є психоемоційна активність. Будь-яка думка породжує емоцію, і жодна емоція не минає так, кожна залишає свій маленький невидимий відбиток в організмі людини.

Психоемоційна активність – це особлива форма психічних виявів людини, що характеризується емоційним реагуванням на дійсність. Емоції необхідні людині, оскільки вони регулюють її самопочуття та функціональний стан. Дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і стає причиною зниження працездатності. Надмірна емоційність здатна викликати нервово-психічне перенапруження і зрив вищої нервової діяльності. Оптимальне емоційне збудження – умова готовності до будь-якої діяльності та її сприятливого для здоров'я здійснення.

Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, тобто наші думки перетворюються на хімічні речовини та реакції, які впливають на процеси в організмі – позитивно або негативно. Психонейроендокринний характер роботи нашого

мозку так чи інакше стимулює діяльність організму в цілому. Депресія, апатія, бездіяльність чи пасивність пригнічують центральну нервову систему, що погіршує стан здоров'я. І, навпаки, активна діяльність та позитивні емоції сприяють процесу оздоровлення.

Велике значення для здоров'я й активного довголіття має творча праця, яка стимулює центральну нервову систему, створює оптимістичний, радісний настрій. Мозок, як і м'язи, потребує навантаження в будь-якому віці. Якщо людина постійно займається монотонною працею, від якої не отримує задоволення, у край важливо компенсувати її творчими заняттями у вільний час. Творчість – потужне джерело щастя, радості й енергії. Кожна людина, незалежно від статі, віку, рівня культури чи соціального статусу, може і повинна творити. Не обов'язково здійснювати наукові відкриття світового рівня чи створювати витвір мистецтва, але навіть звичайні справи, такі, як приготування обіду, прибирання чи ремонт, можуть принести задоволення, як і будь-яка творча праця, якщо поставитися до них з фантазією. До рівня творчості підноситься все, що людина робить із задоволенням, натхненням і любов'ю, навіть найпростіша і груба праця.

Психосоматика – це вчення про тісний взаємозв'язок психічних і соматичних процесів в організмі. Одне з найважливіших її завдань – дослідження ролі психологічних факторів у виникненні тілесних захворювань. Ще Платон, Гален та Гіппократ зазначали, що сильні емоційні переживання можуть призводити до розладів функцій тіла. На думку деяких фахівців, 70% усіх захворювань, які знає людство, психосоматичного характеру.

Більшість психотерапевтів причини всіх соматичних захворювань вбачає у порушенні психіки людини і будь-яку хворобу розглядає як «мову психічної діяльності». Хвороба ніколи не виникає з абсолютної та виключної причини зовнішнього шкідливого впливу й обов'язково спирається на співучасть суб'єкта у створенні своєї хвороби. Тоді навіть найкращий лікар не зможе взяти гору над інтенціональністю суб'єкта, який потурає своїй хворобі. Людина скаржиться на свою хворобу, але глибоко в душі не бажає одужання, адже це позбавить її звичного способу життя, до якого вона пристосувалася і отримує певні «дивіденди». Неспроможність медицини почасти зумовлена тим, що її заходи націльно спрямовані на суб'єктивні наміри пацієнта, який використовує хворобу як засіб досягнення певної мети, відомої, свідомо чи несвідомо, тільки йому самому [86; 123].

Крім охарактеризованих вище факторів, ефективність оздоровчого впливу комплексу заходів визначається духовним рівнем розвитку особистості, морально-вольовими та ціннісно-мотиваційними настановами людини. Ці показники сьогодні є найменш розробленими як у теоретичному, так і в практичному плані, однак саме вони є одними з головних (якщо не сказати більше – головними) у розв'язанні проблеми оздоровлення людини.

Професор Л.П. Гримак, більша частина наукових праць якої пов'язана з дослідженням психічного стану людини, так висловлюється з цього приводу: «Людська мораль – найважливіша умова повноцінного фізичного та психічного здоров'я, життєвої стійкості. Позбавлена моралі, людина втрачає головні важелі керування процесом самовдосконалення. У цьому випадку виявляються вимкненими, незадіяними вищі механізми психічної регуляції та захисту особистості» [50, с. 22].

Проблемі духовності й духовного зцілення сьогодні приділяється особлива увага. Усе частіше вчені отримують докази того, що існує залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі – на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму [130].

Думки людини створюють унікальне біоенергетичне поле, яке перешкоджає розвитку хвороби або, навпаки, спричиняє певне захворювання. Доки не зміняться окремі риси характеру, психоемоційні особливості, ставлення до людей і довкілля, погляди на життя, годі сподіватися на одужання. Якщо моральні якості не зазнають змін, а лікування відбуватиметься лише із застосуванням сильнодіючих засобів, хвороба залишиться на рівні свідомості й знову повернеться, тільки-но закінчиться дія ліків. Отже, без високої моральності й духовності не може бути повноцінного здоров'я.

Таким чином, наявність тісного взаємозв'язку психічної та соматичної складової людського організму дозволяє стверджувати, що впливати на діяльність організму необхідно як з боку тілесності (фізичні вправи, харчування, очищення, загартування тощо), так і з боку свідомості та психіки (орієнтація на духовні цінності, піднесений настрій, позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг, медитація тощо). Певні емоції впливають на відповідні фізіологічні

процеси в організмі, і, навпаки, певні фізіологічні процеси викликають відповідний настрій та емоції.

Беручи до уваги зазначене, цілком імовірною є ситуація, коли шкідливі мікроби можуть спровокувати виникнення депресії чи, навпаки, депресія стає причиною мікропаразитарного забруднення. Або, наприклад, сутула людина вирішує зайнятися фізичними вправами, накачати м'язи і виправити поставу. Таке рішення негайно позначиться на її характері. У той самий час постава є відображенням психічних процесів, які домінують у світі свідомості. Наші думки впливають на тонус м'язів. У щасливої людини постава інша, ніж у людини, яку заповнили невеселі думки. Спина згинається під тягарем психоемоційних конфліктів, наче людина тримає на своїх плечах всі проблеми світу. Виправлення постави відбуватиметься набагато швидше, якщо паралельно з фізичними вправами змінювати спосіб мислення, поведінку, риси характеру, тобто задіяти психічні та духовні важелі впливу.

Звичайно, різноманіття факторів здорового способу життя, які вивчає наука про здоров'я, не обмежується тільки окресленими вище напрямками впливу на організм. На загальний стан здоров'я у певній системі причинно-наслідкових взаємозв'язків впливають найрізноманітніші фактори, а саме: умови праці та відпочинку індивіда, дотримання певного ритму сну і неспання; коло спілкування (наявність чи відсутність прикладу здорового способу життя), сімейні та сексуальні стосунки, якість життя, побутові умови; дотримання біоритмологічних факторів; вплив соціально-економічної й екологічної ситуації; рівень сформованості загальної культури та розвитку інтелектуальних здібностей і багато інших чинників, які постійно вивчаються й уточнюються дослідним шляхом паралельно з розвитком наук про людину.

Однак найбільш суттєвими, можливо навіть стратегічними, факторами впливу на життєдіяльність організму, його психофізіологічні функції, що визначають здоров'я (нездоров'я) людини, слід вважати розглянуті вище напрями оздоровлення. Дані наукових досліджень свідчать, що саме їх ігнорування найчастіше викликає розлади психофізіологічної сфери, які, у свою чергу, спричиняють розвиток різноманітних вад.

Згідно з численними дослідженнями, проведеними в різних країнах, розподіл окремих чинників способу життя та деяких інших причин за ступенем впливу на захворюваність і тривалість

життя населення є приблизно таким: харчування – 25%, куріння – 25%, рухова активність – 22%, надмірне вживання алкоголю – 10%, інфекційні захворювання – 7%, вплив токсичних речовин, необгрунтоване і надмірне вживання медикаментів – 6%, венеричні захворювання – 2,5%, дорожній травматизм – 1,5%, вогнепальна зброя – 1% [113].

Таким чином, здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи та системи працюють ефективно, оптимально і гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й підвищують якість життя в цілому.

Здоровий спосіб життя не можна розглядати як щось постійне, непорушне і догматичне. Здійснюючи контроль і самоконтроль, слід вносити зміни у свій спосіб життя: збільшувати чи зменшувати інтенсивність фізичного навантаження, змінювати дієту, вилучати одні елементи способу життя і впроваджувати інші, удосконалювати перевірені.

Здоровий спосіб життя – це не одноразова процедура. Шлях до здоров'я передбачає неквапливу, вдумливу і систематичну працю протягом усього життя людини. Залежно від способу життя можна постійно підвищувати (знижувати) потенціал функціонування організму (рівень здоров'я), відмовляючись, перш за все, від шкідливих звичок, змінюючи режим та якість харчування, доводячи фізичне навантаження до оптимального рівня, розширюючи елементи загартовування, застосовуючи процедури очищення організму, контролюючи свою психоемоційну активність тощо. Усе це поєднується із наявністю внутрішньої, усвідомленої потреби, що й реалізується на практиці.

2.2. Шкідливі звички як фактор ризику

Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо поразки, коли ми слабнемо, коли ми втомлені. Але обіцянки його брехливі: фізична сила, яку воно обіцяє, примарна, душевне піднесення оманливе.

Джек Лондон

Тютюн шкодить тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації.

О. Бальзак

Говорячи про здоровий спосіб життя, не можна залишити поза увагою таку важливу проблему, як шкідливі звички. Поширення шкідливих звичок, особливо серед молоді, стає надзвичайно серйозною проблемою, яка виходить далеко за межі наркології та психіатрії. Сьогодні це проблема загальнопедагогічна, загальномедична і навіть соціальна.

Справжнім національним лихом, яке призводить до деградації суспільства, є *куріння*. Особливу небезпеку воно становить для підлітків і жінок. Тютюновий дим не містить корисних речовин. Підраховано, що людина, яка курить сигарку, зазнає такого токсичного впливу, ніби вона перебуває в умовах, де забруднення в 384 000 разів перевищує гранично допустиму концентрацію. Вдихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж вихлопні гази автомобіля безпосередньо з вихлопної труби.

За 30 років через легені людини, яка курить у середньому по одній пачці сигарок на день, проходить близько 160 кг тютюну. Легені курців у 50 років мають такі самі зміни, як у людини, яка не курить, у 70–80 років. Нікотин руйнує нервову систему, серце, легені, печінку, органи травлення, статеві залози.

Доведено, що сексуальна потенція курця у 2,5 рази нижча, ніж людини, яка не курить. Люди, стаж куріння яких становить близько 10 років, хворіють у 3,5 рази частіше, ніж ті, які не курять.

Курці виглядають набагато старшими за свій вік. У них суха, зморшкувата шкіра, жовтий колір обличчя, в'ялі м'язи. У середньому чоловіки, які курять, порівняно з тими, які не мають такої звички, помирають від різних хвороб на 15 років раніше, від захворювань коронарних судин серця – приблизно на 18 років, від хронічного бронхіту – на 14, від раку легень – на 11 років раніше. Щороку від наслідків куріння тютюну в нашій країні помирає 100 тис. чоловік.

У 2008 році ВООЗ опублікувала щорічну доповідь, у якій зазначається, що хвороби, пов'язані з курінням, забирають життя однієї людини кожні шість секунд, убиваючи в середньому 5,4 млн осіб на рік. Автори доповіді повідомляють, що кількість жертв тютюнової епідемії перевищує кількість загиблих від будь-якого інфекційного захворювання.

Неприпустимо курити молодим людям, які готуються стати батьками. Кожна сигарка руйнує 25 мг вітаміну С, а кожна пачка забирає з організму 500 мг цього вітаміну. Як установили вчені Каліфорнійського університету ім. Берклі, брак вітаміну С призводить до руйнування структур ДНК у спермі, що спричиняє вроджені фізичні дефекти, генетичні захворювання і навіть дитячі онкологічні хвороби. Тому в батьків, які курять, значно частіше народжуються слабкі, хворобливі діти. Куріння викликає тяжкі захворювання не лише в курців, але й в оточуючих (особливо в дітей), так зване «пасивне куріння». Тому, хто не курить, достатньо провести одну годину в накурений кімнаті, щоб у його організм потрапили шкідливі речовини в кількості, яка міститься в одній викурений сигареті. Саме тому діти до 5 років у сім'ях, де батьки курять, хворіють у 73% випадків.

Близько 70% курців в усьому світі хотіли б позбутися цієї звички. Щороку близько трьох мільйонів людей тільки в Україні намагаються кинути курити, але зробити це досить складно, адже нікотин – наркотик, який викликає залежність.

Алкоголь як наркотична отрута в будь-яких дозах завдає не меншу шкоду організму людини. Отруюючи і руйнуючи організм, він скорочує життя людини в середньому на 20 років. Розважливий спосіб життя особливо необхідний для майбутніх матерів, адже вже в тримісячному зародку-дівчинці сформовані яйцеклітини її майбутніх дітей. За даними шведських учених, уже через чотири роки помірного вживання алкоголю у 85% випадків спостерігаються процеси зменшення мозку. У подальшому це призводить до так званого «зморщеного мозку», який діагностується в 95% хронічних алкоголіків.

Для жіночого організму алкоголь особливо небезпечний. Це пояснюється тим, що сформовані від народження яйцеклітини в організмі жінки залишаються на все життя, тому руйнівна дія алкоголю, наркотиків чи тютюну, без сумніву, позначається і на здоров'ї майбутніх дітей. У чоловіків практично через місяць після утримання від алкоголю чи куріння сперматозоїди повністю оновлюються, тому в цьому випадку раніше вживані алкоголь і тютюн меншою мірою вплинуть на здоров'я майбутньої дитини.

Наркоманія – безсумнівне зло, яке руйнує організм і свідомість людини. Після двох-трьох прийомів наркотиків починає розвиватися патологічна залежність від них. Наркотик починає брати участь в обміні речовин (фізична залежність). Коли концентрація наркотика в крові зменшується, виникає наркотичне голодування, завдаючи хворому страждань (сильний головний біль, судороги в м'язах шиї, спини, біль у великих суглобах, у внутрішніх органах, тремтіння рук, можлива блювота, пронос, втрата свідомості), які супроводжуються апатією або злістю, розвивається психоз. Такий стан може тривати кілька тижнів і припиняється після введення чергової дози наркотика. Коло інтересів наркомана обмежується добуванням наркотиків, розвивається схильність до кримінальних вчинків, відбувається деградація особистості.

Згідно зі статистикою щорічне зростання захворюваності на наркоманію становить 12%, причому лише 27% захворілих є дорослими, 60% – підлітки, а 13% – діти у віці 12–13 років. За останні три роки наркоманія серед дітей і підлітків збільшилася майже в 6 разів. Тривалість життя наркомана від початку захворювання становить у середньому 10 років.

Як показав практичний досвід, нав'язування гігієнічних істин не сприяє дбайливому ставленню кожного до свого здоров'я, а іноді навіть навпаки – створює «імунітет байдужості». Важалося, що достатньо поінформувати про наслідки для здоров'я певного стилю поведінки, щоб сформувавши відповідне ставлення учнів і таким чином змінити їхню поведінку в бажаному напрямку. Такий погляд виявився надто спрощеним, бо не враховував багатьох психологічних, соціальних та інших факторів, які впливають на поведінку людини, хоча інформація, звичайно, дійсно необхідна як основа для прийняття рішення.

Шкільні програми боротьби з курінням, створені виключно на когнітивній основі, занадто повчальні, нудні і майже не впливають на поширеність куріння серед підлітків, а іноді навіть провокують їх небажану поведінку. Хвороба – це надто віддалена перспектива, щоб хвилювати дітей, які часто ще не знають, що являє собою те чи інше захворювання, а неможливість відчутти особисто для себе загрозу найбільш серйозних недуг, пов'язаних із курінням, призвела до неефективності багатьох традиційних антитютюнових програм.

Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі виховання та розвитку особистості. Ідея оздоровчого спрямування діяльності реалізується, як правило, лише в

тому випадку, якщо вона не суперечить іншим, більш значущим для індивіда факторам. Відомо, що підлітки, які твердо знають про шкідливий вплив наркотичних речовин, часто нездатні протидіяти тиску друзів, компанії і залучаються до наркоманії всупереч своїй волі, якщо не мотивовані настільки, щоб ефективно протидіяти тиску. Ключ до вирішення даної проблеми полягає у формуванні певних цінностей та вихованні відповідних мотивів здоров'я, а не в забороні та залякуванні. Наркотичні речовини – об'єктивна реальність. Можливість отримати повну правдиву інформацію – найперша і одна з головних умов антинаркогенної мотивації.

Дані психолого-педагогічних опитувань показують, що антиалкогольна пропаганда в молодіжній аудиторії з акцентом на ушкодженні внутрішніх органів при алкоголізмі та його віддалених наслідках, як правило, малоефективна. Причина цього полягає в тому, що здоров'я на шкалі життєвих цінностей у молоді займає невисоке місце завдяки відчуттю суб'єктивного фізичного благополуччя. Тому пропаганда здорового способу життя, зокрема протиалкогольна і протинаркотична, буде більш ефективною в разі орієнтування на позитивні цінності та ідеали, які мають значення для молодіжної аудиторії – такі, як повне розкриття здібностей, самореалізація особистості, сім'я, діти, статус громадянина тощо. Для молоді особливо важливо, щоб валеологічна освіта апелювала до здорових аспектів людського життя.

2.3. Людина і довкілля

Людина живе природою. Це означає, що природа є її тіло, з яким людина залишається в процесі постійного спілкування, щоб не померти.

К. Маркс

Живи з природою у злагоді, і ти ніколи не відчуватимеш злиденності...

Сенека

Для того щоб мати належний рівень здоров'я і потенціал життєвої енергії, необхідно вести максимально наближений до природи спосіб життя. Буде великою помилкою вважати, що організм людини відокремлений від навколишнього середовища. Ще І.М. Сеченов зазначав, що життєдіяльність організму неможлива

без докільця, яке забезпечує його існування, і тому наукове визначення організму слід формулювати з урахуванням ролі середовища. Характерно, що сьогодні цілісною одиницею живого вже не вважається тільки організм – життя зароджується «на стику» сприятливих зовнішніх впливів і майбутнього живого організму.

Людина як невід'ємна складова природи пов'язана з нею тисячами невидимих на перший погляд зв'язків. Проте всі ці зв'язки, як струмочки, живлять організм людини найрізноманітнішими видами енергії. Деякі впливи довкілля, так звані сильні екологічні зв'язки, настільки важливі, що без них життя взагалі неможливе. Усім добре відомо, що життя неможливе без дихання. Затримка дихання більш ніж на 5–10 хвилин призводить до загибелі організму. Життя вимагає систематичного надходження їжі і води. Серйозні порушення виникають у разі нестачі вітамінів – важливих регуляторів обміну речовин у тканинах.

Однак зовнішні впливи – це не тільки фактори, без яких життя не може довго тривати. Крім сильних екологічних зв'язків, є інші зовнішні впливи (слабкі екологічні зв'язки), які також абсолютно необхідні для повноцінного життя організму. На організм людини впливає ціла низка факторів: електромагнітне поле Землі і потік космічних випромінювань; сонячна радіація; температура повітря, його вологість, барометричний тиск, рух повітряних мас; біосферні та літосферні процеси. Крім того, сама біосфера нашої планети утворює неоднорідне польове середовище, яке також справляє свій специфічний вплив на організм. Усі ці впливи, діючи на організм ззовні, взаємодіють із польовою організацією клітинних структур людини.

Звичайно, дослідити роль факторів, що складають систему слабких екологічних зв'язків, у край важко. Однак експерименти О.Л. Чижевського, проведені ще в 30-х роках ХХ століття на бактеріях, показали, що ослаблення магнітного поля Землі за допомогою спеціальних гіпомагнітних камер суттєво змінює розвиток мікроорганізмів. Ще більш переконливими виявилися експерименти, проведені в лабораторії клінічної біофізики Новосибірського інституту клінічної й експериментальної медицини. Клітинні культури фібробласта ембріону людини виявилися надзвичайно чутливими до зменшення напруги природного магнітного поля. При зменшенні його в 1000 разів клітинні культури до 3–4-го покоління починають дегенерувати, а до 10-го – гинуть. На розвиток курячих ембріонів значною мірою впливає також магнітно-польове середовище. Зниження звичайної напруги магнітного поля призводить до того, що майже в 50% ембріонів

відбуваються специфічні порушення розвитку, які викликають їх загибель [28, с. 113].

Дослідження показали, що дія магнітного поля подібна до дії каталізаторів при хімічних реакціях. Якщо магнітне поле Землі діє на організм людини, метаболічні процеси протікають нормально. Без магнітного поля всі фізіологічні процеси гальмуються, виникає порушення обміну речовин, знижується резистентність організму. Так, найбільший дефіцит йоду спостерігається в передгірських та гірських районах (Північний Кавказ, Урал, Алтай, Закарпаття). Учені пояснюють це тим, що в горах, порівняно з рівнем моря, напруженість магнітного поля Землі в кілька разів менша, внаслідок чого організм не засвоює йод та інші мікроелементи [45, с. 192].

Сьогодні широко відоме фізичне явище, яке дістало назву «ефект Фарадея». У ХІХ ст. в Італії були проведені досліди з кроликами, яких поміщали в екрановану камеру, яка перешкоджала проникненню електромагнітних випромінювань («клітка Фарадея»). Навіть за умов гарного харчування тварини гинули через 3–6 тижнів. Подібний експеримент провели і з рослинами. У два однакові горщики з ґрунтом посіяли насіння, але один горщик закрили металевою сіткою. Насіння проросло в обох горщиках, але там, де була сітка, паросток був слабким і в подальшому не давав плодів. Отже, для підтримки життя живих організмів-украї необхідні впливи зовнішніх електромагнітних коливань, які випромінює всесвіт. Саме сукупність зовнішніх коливань всесвіту стимулює життя і підтримує здоров'я.

Так само й людина, знаходячись удома (особливо в залізобетонному будинку), у метро чи машині, відмежовується від енергії природи. Підвищений рівень комфорту, розширення його спектру формує таку собі «людину у футлярі». Проте цей зручний і звичний «футляр» ізолює організм від важливих для здоров'я природних впливів, унаслідок чого знижується стійкість до різних (барометричних, гравітаційних, гіпоксичних, температурних і багатьох інших) змін довкілля. Людина втрачає здатність протидіяти навіть незначному, але незвичному впливу навколишнього середовища. Опинившись у лісі, мешканець мегаполісу може відчувати різні нездужання аж до запаморочень. Так реагує організм на незвичне для нього повітря, насиченість киснем та фітонцидами. Ось чому потрібно частіше виходити на вулицю, займатися фізичними вправами і процедурами загартовування на відкритому повітрі.

Постійне утеплення, як і постійна ситість, навіть без переїдання, приховують небезпеку. Необхідний контрастний спосіб життя: то їда, то голод; то напруження, то розслаблення; то утеплення, то охолодження; то рух, то спокій; то фізична праця, то розумова. Не випадково одна з найкращих систем оздоровлення і лікування раку японського вченого К. Ніші передбачає багаторазове короткочасне охолодження організму з наступним зігріванням [100].

Ще не так давно без гарячої бані з березовим віником не уявляли життя багато поколінь наших співвітчизників. «Баня парить, баня править» – ось як говорили. Не чекали, поки захворіють, а з першими симптомами йшли до парної й виганяли всяку хворобу. Застудний поріг був дуже високий. А нині внаслідок «парникового» способу життя він неймовірно низький. Найменше переохолодження, перевтома, стрес стають причиною застуди.

Різноманітні природні фактори справляють потужний вплив не лише на фізичний, а й на психічний стан людини. Одним із найкращих способів відновлення душевних і психічних сил є відпочинок на природі. У кожної людини час від часу виникає непереборне бажання побути наодинці з природою. Особливо це стосується жителів великих міст, які переважно позбавлені щоденного спілкування з природою.

Слід частіше перебувати на природі, ходити по лісу, насичуючи тіло чистим повітрям. Зелені насадження очищують повітря від пилу, вихлопних газів автомобілів, шкідливих викидів промислових підприємств. Один гектар хвойного лісу виділяє за добу близько 4 кг летких органічних речовин, а гектар листяного лісу – близько 2 кг. Фітонциди регулюють склад мікрофлори повітря і позитивно впливають на здоров'я. А вдома, у квартирі, краще позбутися будь-якої синтетики – пластику, поролону... Їх випаровування дуже шкідливі. Нехай меблі будуть дерев'яними, шпалери – паперовими, одяг – лляним, бавовняним, шерстяним, шовковим, тобто натуральним.

Душу живить краса, яка сприймається серцем. В оточенні похмурих, безрадісних бетонних споруд людина позбавлена цілющих картин природи і тому рано чи пізно енергетично виснажується. Вона починає нехтувати своїм зовнішнім виглядом, у неї може з'явитися думка про самогубство. Як свідчать численні факти, тривала ізоляція від природного середовища викликає не лише фізичні, а й психічні захворювання людей, не говорячи вже про падіння їхньої моральності. Тому й не дивно, що саме у

великих містах спостерігається найбільша кількість захворювань на різні неврози та депресії, це є прямим наслідком відірваності людини від Природи.

Людина – дитя Природи і не може існувати поза нею. Відмежування від Природи, створення тепличних умов існування відгороджує людину від надзвичайно важливих і цілющих природних впливів, тому уявлення деяких футурологів про те, що в разі руйнації біосфери Землі людство створить якийсь штучний світ, у якому зможе безбідно існувати, є утопічними, абсурдними і шкідливими. Справжній шлях до здоров'я передбачає дотримання законів Природи. Важливо нормалізувати і підтримувати гармонію взаємозв'язків організму людини з довкіллям. А це досягається завдяки здоровому способу життя.

2.4. Власна відповідальність за стан здоров'я

Не можна забувати, що саме пацієнт є головним виконавцем свого замовлення лікарю найдорожчого – щастя, якого поза станом здоров'я не буває.

О.О. Алексєєв

Здоров'я – це не пігулка, яку можна проковтнути, щоб потім вже ні про що не турбуватися... Здоров'я – це та вершина, яку кожен має здолати сам.

В. Шененберг

Ти сам повинен докласти зусиль,
Майстер лише вказує шлях.

Будда

Детальне вивчення складових сучасної медичної та валеологічної практики дозволяє виявити принципи відмінності між ними. Сучасна медицина докорінно змінилася з часів Гіппократа, коли її ще можна було б назвати наукою про здоров'я. Медицина сьогодні – це наука про хвороби, на відміну від валеології – науки про здоров'я. Ці галузі знання мають діаметрально протилежні предмети дослідження, які зумовлюють відповідні (і зовсім відмінні) завдання, мету й засоби її досягнення.

Сьогодні бурхливий розвиток фармакологічної індустрії та широка реклама ліків формує суспільну думку, що за гроші можна придбати все, у тому числі й здоров'я, не докладаючи при

цьому особливих зусиль. Постійно надходить інформація про успіхи мікрохірургії, протезування, трансплантації тощо. Натомість перевірена багатовіковим досвідом народна мудрість говорить, що здоров'я за гроші не купиш. Таблетки, якими б чудодійними вони не були, здоров'я не додадуть. Не випадково Всесвітня організація охорони здоров'я вважає, що здоров'я і лікування людини офіційною медициною і фармакологією надто дорого коштують і є малоефективними. Значно дешевшими та кориснішими є профілактика і саногенез, пов'язані з покращенням харчування, побуту і відпочинку кожної людини.

Інакше кажучи, здоровий спосіб життя є найкращими ліками.

Використання засобів сучасної медицини може бути виправдане, коли йдеться про відновлення здоров'я у випадках критичного стану, реанімації, загострення хвороби, отруєння, травми тощо. У таких ситуаціях подальше життя та здоров'я людини часто залежать від майстерності лікаря. Саме лікарська допомога, переважно в екстремальних ситуаціях, дає медицині 8–10% загальної кількості чинників, що визначають здоров'я людини (див. *Вступ*).

Справляючи потужний вплив, такі засоби максимально активізують організм на боротьбу за виживання. Але подібна мобілізація повинна мати лише тимчасовий характер із подальшим відновленням функціонального потенціалу, приведенням власної біоенергетики в гармонійний стан, налаштуванням на саморегуляцію. У протилежному разі ліки, підмінюючи функції імунної системи, пригнічують і ослаблюють її. Здебільшого ліки діють лише на симптоми, знімаючи біль як наслідок розладу. Якщо людина і надалі веде звичний спосіб життя, не змінює своїх звичок (не змінюється як особистість), хвороба повертається. Подібна практика «лікування» робить людей залежними від аптеки і призводить до деградації людства.

Нинішній розвиток ринкової економіки створює сприятливі умови для розвитку малого бізнесу, поширення якісних товарів і послуг. За відповідні гроші кожен бажаючий може придбати якісні меблі, зробити євроремонт, полагодити автомобіль тощо. Однак більшість населення не усвідомлює, що людський організм не автомобіль, де можна замінити якусь деталь і продовжувати їздити ще багато років. Брак необхідних знань про здоров'я або невміння чи небажання застосовувати їх на практиці є

вагомими причинами нездорової поведінки населення. Складається парадоксальна ситуація: під час придбання будь-якої, навіть найпростішої, побутової техніки, завжди надається інструкція з експлуатації з метою запобігання пошкоджень чи неефективної її роботи. Водночас маємо значний брак знань про те, як поводитися з таким надзвичайно складним і найважливішим інструментом, як людське тіло.

Цим користуються спритні ділки, які завдяки своєму становищу перетворюють сучасну медицину на додаток фармакологічної промисловості та прибутковий бізнес. У результаті багато представників медичної галузі дедалі більше втрачають зацікавленість в оздоровленні людей, практикують симптоматичне лікування і діють за принципом: чим більше хворих, тим краще. Адже, якщо більшість людей буде здоровою, хто ж купуватиме ліки і фінансуватиме медичні послуги?

Навчання в медичних закладах освіти формує в студентів переконання, що провідну роль у забезпеченні здоров'я населення відіграють різні методи лікування. Саме тому серед медичних працівників сформувалося зневажливе ставлення до тих чинників, які визначають здоровий спосіб життя. Цьому сприяє і позиція державної політики у сфері охорони здоров'я, коли заробітна плата лікаря безпосередньо залежить від кількості часу, який він витрачає на прийом, і/або кількості хворих, які прийшли на прийом. Такий підхід фактично стимулює зацікавленість медпрацівників у якнайбільшій кількості хворих і жодним чином не заохочує використання превентивних заходів, оздоровчих технологій, формування здорового способу життя. Натомість, наприклад, у Стародавньому Китаї говорили: «Тільки поганий лікар займається лікуванням». Традиційно китайці платили своєму лікарю, щоб він пильнував їх здоров'я, а якщо занедужували – припиняли платити, оскільки той не виконував свою роботу належним чином.

Поділивши людський організм на окремі ділянки, медицина діагностує майже 23 600 хвороб і намагається їх лікувати переважно за допомогою штучних фармакологічних засобів. У медичних закладах освіти, на жаль, не навчають оздоровчих методів, спрямованих на комплексну активізацію всього організму. Сучасні лікарі є фахівцями з хвороб, але не завжди володіють знаннями про здоров'я, тому часто хворіють не менше, а іноді й більше, ніж їх пацієнти. Зосереджуючи увагу на окремих органах та частинах тіла, лікар залишає поза увагою цілісність, якою є організм людини. Однак уся багатовікова медична практика свідчить про ненадійність такого підходу, коли стан організму

людини оцінюється за окремими показниками, а не за комплексом загальних функцій. Сучасні наукові відкриття і практика доводять, що такий підхід до людського організму є неприпустимо спрощеним.

Рятуючи хворого від однієї хвороби, лікар часто спостерігає, як пацієнт потерпає від іншої (одне лікуємо, інше калічимо). Медицина налаштована на війну з хворобою, де організм хворого виявляється своєрідним полем битви і зазнає найбільших втрат. Шлях вузької спеціалізації все більше віддаляє медиків один від одного, не дозволяючи сформувати інтегративне уявлення про здоров'я, життя, хвороби. Слабкість і еклектичність теоретичних підвалин медицини найкраще помічали вчені з філософським складом мислення. Ще Гіпократ був переконаний, що лікар, який володіє філософією, подібний до Бога.

Однак було б несправедливим звинувачувати лише лікарів у ситуації, що склалася. Сьогодні досить часто лікар змушений виконувати роль пожежного, якому доводиться «гасити вогонь», тобто ліквідувати наслідки безвідповідального, а іноді навіть злочинного ставлення людини як до власного здоров'я, так і здоров'я тих, хто її оточує. Багато людей хворіє не від того, що лікарі й медицина погані, а від того, що мало цінують життя і здоров'я, особливо коли вони є. Кожна людина від народження має певний запас здоров'я, який можна швидко використати, а потім витратити енергію і час у пошуках ліків і лікаря, а можна жити за законами природи і спрямовувати свої зусилля на вирішення інших життєвих завдань.

Сучасна медицина лише відображає рівень нашої культури здоров'я. Відомо, що попит породжує пропозицію. Багато людей просто не готові взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Вони переконані: коли щось не гаразд із тілом, то шукати й усувати причину недуги – обов'язок лікаря. Така безвідповідальна позиція стала однією з головних причин невинної фізичної деградації та зниження рівня здоров'я населення. У зв'язку з цим не зайве буде згадати думку А. Менегетті, який зазначав, що здоров'я – це завдання, яке має виконати хворий, і допомога суспільства має бути адекватною тій відповідальності, яку пацієнт узяв на себе. Українці важко допомогти хворому, якщо він обирає пасивну, очікувальну позицію, залишаючи лікаря сам на сам із недугою. Відновити здоров'я без участі пацієнта практично неможливо. Ще Авіценна стверджував: «Нас троє: ти, я і хвороба. На чий бік станеш, той і перемає» [цит. за: 104, с. 82].

Лікар може лише підказати людині, як повернути і зберегти своє здоров'я, але працювати над останнім людина повинна сама. Здоров'я – це перш за все особиста наполеглива праця. Тільки молодим здоров'я дається Природою як подарунок, який, як правило, не ціниться. Слушно говорить прислів'я: «Що маємо – не цінимо, а втрачаємо – сумуємо». І, чим старшою стає людина, тим вимогливішою вона повинна бути до себе, щоб повернути чи зберегти здоров'я. За статистикою, кожні 10 років життя виникають у середньому 3–4 хронічні хвороби.

Жоден лікар не зможе простежити, наскільки ретельно пацієнт дотримується режиму дня, чи займається фізкультурою, чи дотримується дієти, чи контролює свої емоції тощо. Більше того, жоден лікар не здатний пізнати організм хворого так добре, як може це зробити сам зацікавлений пацієнт. І жодні сучасні прилади – кардіографи, УЗД, томографи тощо, якими б досконалими вони не були, не дадуть повного, цілісного уявлення про стан організму. Адже людський організм – прояв, тотожний Всесвіту, а таємниці Всесвіту за своєю глибиною значно перевищують можливості надпотужних сучасних наукових лабораторій.

Наука про здоров'я розглядає патологію не як стан, ворожий організму, а як спробу самоцілення та самоочищення. Сила, яка здатнавилікувати людину, завжди знаходиться всередині організму пацієнта, і вона почне діяти, як тільки зміняться спосіб життя та звички. Невиліковних хвороб не так вже й багато, але існують невиліковні люди, які не усвідомили закони природи, у яких відсутня сила волі, щоб скористатися всіма перевагами природних сил. Віра в те, що цілющі сили знаходяться в самому організмі, що лікує природа, а лікар тільки допомагає, складає підґрунтя принципів лікування Авіценни, Парацельса та інших знаменитих лікарів минулого.

Людина, яка приходить до лікаря з проханням про зцілення, має зробити особистий вибір на користь здоров'я. Сам факт звернення до лікаря ще не свідчить про намір зцілитися, а іноді навіть навпаки свідчить про бажання людини, щоб її хтосьвилікував. Наміри таких пацієнтів часто полягають у тому, щоб перекласти відповідальність за своє зцілення на лікаря. Це не є вибором на користь зцілення. Такі люди обирають лише полегшення страждань.

Вибір – надзвичайно важливий аспект духовного життя. Лікарі (цілителі) не зцілюють. Вони просто різноманітними інструментами та речовинами допомагають організму досягти гармонії і рівноваги. Усю роботу виконує сам пацієнт на духовному рівні,

адже біологічний організм – дивовижна річ. Він прагне рівноваги і гармонії. Це його природна властивість.

Реакцією організму на нездоровий спосіб життя є біль, що можна розглядати як своєрідний сигнал, який повідомляє про порушення в організмі. Тому буде помилкою вважати біль своїм ворогом і намагатися позбутися його за допомогою ліків. Краще зрозуміти дану ситуацію дозволяє така аналогія. Уявімо, що корабель зазнав аварії і має пробоїну в трюмі. Команда подає прожектором сигнал біди. Як чинити в цьому випадку: ліквідувати пробоїну чи намагатися вимкнути прожектор? І з боєм так само. Вживаючи знеболювальні засоби, людина лише усуває біль як сигнал біди, вимикає прожектор, але не рятує екіпаж і корабель, не ліквідує «неполадку», яка спричинила біль. Позбавлення від болю само по собі не може вирішити проблеми. Слід із вдячністю поставитися до болю як до сигналу, який надсилає нам природа, адже якщо причина болю не буде усунена, розлади лише посиляться, знеболювання вимагатиме все більше й більше ліків, які створять нові проблеми.

Щодня реклама завзято пропонує пігулки, які «позбавляють від болю». Ми рідко замислюємося над тим, що реклама нав'язує нам не просто ті чи інші товари й послуги, а формує певний стереотип мислення, певний світогляд і спосіб поведінки. Реклама ліків пропонує нашому тілу замовкнути, коли воно хоче про щось нам повідомити. Ми ж навіть не замислюємося, що хвороба – це наслідок обраного нами способу взаємодії зі світом, то ж мабуть слід змінювати саме його, а не вживати ліки. Причина болю, як правило, тісно пов'язана зі способом життя людини, тому важливо проаналізувати, як ти живеш, і вжити відповідних заходів. Здоровий спосіб життя в поєднанні з використанням природних оздоровчих засобів здатен зробити те, що не під силу надсучасним медичним технологіям.

Важливим інструментом зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей, самовдосконалення людини є звички. Вироблені протягом тривалого часу звички стають важливим чинником формування способу життя. Так, гігієнічні навички і звички, набуті ще в дитинстві завдяки вихованню і тренуванню, стають нормою для людини впродовж усього її життя. Мотиви до дій, пов'язаних зі звичками, виникають автоматично, без участі свідомості.

Звичка – це форма поведінки людини, що створюється внаслідок багаторазового повторення різних життєвих ситуацій і стала потребою людини.

Психофізіологічною основою звички є динамічний стереотип, тобто добре засвоєна й закріплена нервовими зв'язками програма дії. При формуванні динамічних стереотипів виконання всіх деталей дії потребує вольових зусиль, внесення коректив, активності мислення й задоволення.

Уміння створювати правильні звички і неухильно їх дотримуватися є найважливішим чинником побудови здорового способу життя. Саме набуті звички формують як психічне, так і фізичне здоров'я, визначають долю людини. Боротися слід не з хворобою як такою, а зі звичками, які її спричинили.

Про тісний взаємозв'язок між звичками, способом життя людини та хворобами було відомо здавна. Недаремно в стародавні часи культурній людині вважалось непристойним хворіти, оскільки це свідчило про недисциплінованість, слабкість волі, душевний хаос, неможливість або невміння керувати своєю свідомістю. Будь-яку хворобу легше попередити, ніж потім лікувати. Відоме прислів'я говорить: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю». У цьому сенсі можна сказати, що всі події, які відбуваються з людиною, є логічним наслідком її способу життя, який, у свою чергу, залежить від рівня культури та освіченості індивіда.

Але заміна попередніх хибних звичок на корисні – надзвичайно непросте завдання. Адже необхідно «стерти» в мозкових структурах старий стереотип поведінки, який формувався впродовж багатьох років, зміцнюючись і перетворюючись на потужну консервативну систему, і «накреслити» нові нервові зв'язки – основу нового стереотипу. Наприклад, у людини сформувався певний життєвий устрій, шкідливий за своєю суттю, який і призвів до хронічного захворювання. Людині необхідно змінити розпорядок дня, режим і якість харчування (травна система повинна перебудуватися для засвоєння іншої їжі в новому режимі), довести до оптимального рівня рухову активність, змінити спосіб мислення і світогляд, позбутися шкідливих звичок, ввести процедури, які раніше ніколи не виконувалися тощо. Природно, що руйнування старого і створення нового стереотипу супроводжується тимчасовим ослабленням організму, оскільки старі зв'язки руйнуються, а нові ще не сформовані. Часто в цей період зовнішній вигляд людини погіршується. Відбувається природний процес заміни одного стереотипу на інший, протягом якого формуються нові звички, потреби, спосіб мислення, тіло набуває нормальної, природної форми.

Ефективність керування поведінкою визначається здатністю докласти внутрішніх зусиль, нехай невеликих, але щоденних. Будь-яке бажання, прагнення, переконання чи рішення, спрямовані на подолання хибних звичок, негативних рис характеру, залишають у нервовій системі свій відбиток лише тоді, коли вони практично реалізуються в певних діях і поведінці. Щоразу в такому протиставленні нервові зв'язки поступово міцнішають, укорінюються і, нарешті, стають досить міцними, щоб протидіяти спокусі. Від повторення вчинку виникає звичка, формується характер, твориться доля. Коротке, але влучне визначення життя дав французький письменник Марсель Пруст: «Життя – це зусилля в часі» [цит. за: 50, с. 5]. Життя наповнюється змістом, а людина отримує шанс самореалізації, коли вона виявляє активність, починає діяти.

Важливо використовувати кожен сприятливий момент, щоб діяти в потрібному напрямі. «Думку не відділяй від справи» – це одна з дванадцяти заповідей П.К. Іванова. І навпаки: якщо рішення не завершується конкретними діями, людина не тільки позбавляє себе можливості досягти конкретної мети. Спасувавши перед незначним зусиллям, людина створює в нервовій системі «внутрішні перешкоди» для здійснення таких дій у майбутньому, формує звичку до бездіяльності, стає млявою, нерішучою, безпомічною.

На шляху до здоров'я слід пам'ятати, що не можна отримати щось за дарма. Яких зусиль докладаємо для реалізації власної оздоровчої програми, такі й отримуємо результати. На думку М. Норбекова, характер хронічно хворих людей відрізняється тим, що вони завжди чекають допомоги лише ззовні, блокуючи себе як творчу особистість. Вони хочуть вилікуватися, але особисто нічого не хочуть для цього робити. Є лише бажання, яке наптовхується на супротив власних звичок. Людина не бажає змінюватися як особистість. Звідси всі біди і невдачі не тільки в оздоровленні, але й у житті.

Отже, цілеспрямованість власної діяльності є запорукою не тільки здоров'я, але й самого життя. Народна мудрість не залишила поза увагою особисту активність – рису характеру, яка в житті набуває значення стратегічної цінності. Варто пригадати відому притчу про двох жаб у глечикі з молоком, у якій йдеться про те, як активна наполегливість однієї жаби дозволила їй врятуватися і вистрибнути з глечика, спершись на грудку масла, яку вона збила своїми лапками, тоді як інша, зневірившись у порятунку, уже давно пішла на дно.

Активність особистості тісно пов'язана з інтелектуальною та емоційно-вольовою сферою психіки. У цьому зв'язку важливо відшукати такі важелі впливу, які б не тільки сприяли створенню потужної мотивації, а спонукали до активної реалізації оздоровчої програми. Такими важелями можуть бути: бажання вилікуватися від певної хвороби, досягнення значних успіхів у спортивній діяльності, розвиток інтелектуальних здібностей, високий рівень працездатності, покращення загального функціонального стану організму тощо.

Але, як свідчить практика, лише бажання і вольових зусиль замало. Потрібні ще знання, які створюють підґрунтя для прийняття рішень, скеровують зусилля людини в правильному напрямі. Адже не секрет, що багато людей, не маючи необхідних знань, виконує невиправдано великий обсяг непотрібної та навіть шкідливої для здоров'я роботи, намагаючись пристосувати свій організм до вимог певної оздоровчої системи. Наслідки такого «оздоровчого фанатизму», як правило, непередбачувані, а іноді й трагічні.

Слід зазначити, що здоровий спосіб життя в жодному разі не передбачає егоїстичного зосередження винятково на проблемі власного здоров'я. Звичайно, якщо людина важко захворіла, то на лікування можна і треба витрачати всі 24 години на добу. В інших випадках тілесності слід приділяти рівно стільки уваги, щоб бути здоровим.

Під час практичної реалізації оздоровчої програми важливо відчувати зацікавленість, радість і натхнення. Якщо застосування оздоровчих засобів сприймається як тягар, зайвий і неприємний клопіт, це не оздоровлення, а створення у свідомості домінанти, яка руйнуватиме здоров'я. Радісний, оптимістичний настрій скеровує клітини на відновлення і нормальне функціонування, створює умови для гармонізації біоенергетики в організмі.

Із метою створення потужної мотивації доцільно знайомитися з авторськими методиками і системами оздоровлення, вивчати яскраві факти з життя видатних людей, які змогли вирішити свої особисті проблеми. Сам факт перемоги над своєю слабкістю, над своєю нездатністю зробити щось вагоме принципово змінює людину, викликає повагу, тому важливо виховувати такі якості, як рішучість, наполегливість, сміливість, віра у власні сили.

Чого лише варта історія життя П. Брегга, який з дитинства мав украй слабе здоров'я, а прогноз медиків щодо тривалості його життя був досить невтішний. Сам П. Брегг зізнавався: «Ви можете назвати будь-яке дитяче захворювання і не помилитесь: я хворів на нього» [23, с. 99]. Хвороба серця не дозволяла йому

грати з однолітками, а в 12 років він захворів на туберкульоз. Тоді батьки відвезли його у Швейцарію в санаторій, де лікували фізичними вправами, голодуванням, натуральним харчуванням. Повернувся П. Брегг зі Швейцарії цілком здоровим, після чого вирішив усе своє життя присвятити служінню справі оздоровлення людей природними засобами. Подорожуючи по всьому світу з лекціями, П. Брегг давав щороку більше 7000 інтерв'ю, навчав тисячі студентів, брав участь у різноманітних програмах, присвячених здоров'ю людського організму. Його прекрасні книги і сьогодні читають в усьому світі.

У супереч прогнозам прожив П. Брегг 95 років, і помер не від старості. Під час катання на дошці біля побережжя Флориди його накрила гігантська хвиля. Урятувати П. Брегга не вдалося. Під час розтину тіла лікарі були вражені чудовим станом його внутрішніх органів.

Можна скільки завгодно критикувати теорію і практику П. Брегга, але той факт, що він зміцнив своє з дитинства слабе здоров'я, повноцінно жив, активно працював і займався фізичними вправами навіть у 95-річному віці, а не був тягарем для своїх рідних і суспільства, як звичайно це буває, гідний уваги і поваги.

Приклади таких людей, як М.М. Амосов, Ю.А. Андреев, П. Брегг, К.П. Бутейко, Ю.П. Власов, М.Ф. Гоголан, М. Горен, Я. Гоулер, П.К. Иванов, С. Кнейпц, М.М. Котляров, Г.П. Малахов, О.О. Мікулін, Г.М. Ситін, К. Ніші, М.С. Норбеков, Г.С. Шаталова і багатьох інших видатних особистостей, які завдяки знанням і вольовим зусиллям змогли подолати «невиліковні» хвороби, надихають, сповнюють оптимізму і впевненості в можливість керування собою і власним здоров'ям. Крім того, вивчення авторських методик та систем оздоровлення дозволяє виокремити раціональні елементи, необхідні для побудови власної індивідуальної програми оздоровлення.

2.5. Ознаки здорової і нездорової людини

Здоровий не той, хто не хворіє, але той, у кого тіло й дух перебувають у гармонії.

Із висловлювань прадавніх медиків

З огляду на існування широкого спектру найрізноманітніших виявів здоров'я сьогодні пропонується досить багато методик для оцінки здоров'я індивіда. Згідно з концепцією фізичного

(соматичного) здоров'я, найбільш важливим чинником, що його визначає, є рівень максимального споживання кисню (МСК), який відображає аеробні можливості організму. Це максимальна кількість кисню, яку організм здатен засвоїти (спожити) за одиницю часу при граничному навантаженні циклічного характеру. МСК інтегрально характеризує стан серцево-судинної та дихальної систем, функцій метаболізму та ступінь життєдіяльності організму в цілому. Протягом останніх десятиріч показник МСК став майже універсальним завдяки своїй дуже високій кореляції з фізичним станом людини. Від рівня МСК залежать життєздатність людини, захворюваність, тривалість життя та ін. Він дозволяє оцінити опірність і стійкість організму до різноманітних провокуючих чинників, від гіпоксії та крововтрати до радіаційних випромінювань. Комітет ВООЗ пропонує використовувати його з метою оцінки стану здоров'я населення.

У тренуваних людей максимальне споживання кисню може сягати 5–6 л, у той час як у нетренуваних 2–2,5 л. Оскільки максимальне споживання кисню залежить від розмірів тіла, то слід враховувати не тільки абсолютну, але й відносну величину показника. У нетренуваних людей максимальне споживання кисню на 1 кг маси тіла дорівнює близько 40 мл/кг, а в спортсменів, особливо тих, які займаються аеробно-циклічними видами спорту (спортивна ходьба, біг, плавання, лижі, велосипед тощо), 70–90 мл/кг.

Існує кілька методів оцінювання МСК. Прямі методи є порівняно складними, вони потребують спеціального обладнання і належним чином підготовлених фахівців. Одним із методів непрямого визначення МСК є тести К. Купера, які дозволяють визначити аеробні можливості залежно від дистанції, яку долає особа за 12 хвилин, або від часу подолання дистанції довжиною 1,5 милі (2,4 км).

Одним із найбільш інформативних і прийнятних з погляду практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення в бали, після чого вираховують середній бал і, відповідно, рівень здоров'я.

Більшість цих таблиць експрес-оцінки має у своєму складі такі характеристики, як ЧСС (частота серцевих скорочень), АТ (артеріальний тиск), рівень загальної витривалості, час відновлення ЧСС після фізичного навантаження, стаж безперервних занять та ін. Кількість таких показників коливається від 4–5 до

16 і більше. Серед них можуть бути рівень холестерину в крові, кислотність шлункового соку тощо. Однак чим більше показників ураховується, тим вищою є ймовірність того, що останні дублюватимуть один одного. Це зумовлене тим, що всі наведені показники значною мірою взаємопов'язані, як, зрештою, й усе в організмі. Наприклад, зі збільшенням стажу занять оздоровчим бігом, плаванням чи іншим аеробним тренуванням, крім покращання результатів у тестах на витривалість, спостерігається зниження частоти серцевих скорочень, підвищення життєвого показника внаслідок зниження ваги тіла та збільшення життєвої емності легень, нормалізація рівня холестерину, зниження артеріального тиску тощо.

Такі методики визначення рівня здоров'я є достатньо інформативними і можуть бути використані в оздоровчих центрах, поліклініках, фізкультурних диспансерах. Однак визначення рівня здоров'я за допомогою методу експрес-оцінки є лише скромною спробою відобразити такий складний феномен, як здоров'я людини, мовою математики, обмеживши його вузькими рамками арифметичних формул.

Математика, звичайно, є універсальною мовою будь-якої науки, але природа навіть у своїх найпростіших виявах набагато складніша за наші формули, схеми, графіки, гістограми, які завжди мають однобічний підхід. Існує значний ризик суттєвого викривлення уявлення про загальну картину процесів, що відбуваються, якщо частину інформації розглядати поза контекстом. Організм людини є надзвичайно складною і багатогранною біоенергоінформаційною системою, у якій постійно відбувається колосальна кількість найрізноманітніших, іноді діаметрально протилежних процесів, тому спроби зробити людський організм об'єктом вправлянь в арифметиці неприпустимі.

Крім того, існуючі нині методи експрес-оцінки мають суттєві недоліки, оскільки враховують показники, що залежать здебільшого від рівня розвитку фізичних якостей. Таким чином, розробники цих методів шлях досягнення здоров'я вбачають лише в застосуванні фізичних вправ й орієнтують на це пересічного індивіда. При цьому ігноруються інші ознаки здоров'я і, відповідно, засоби та методи оздоровлення, які є не менш важливими. Ураховуючи викладене, слід застосувати дещо інший підхід до розв'язання зазначеної проблеми.

Організм людини є складною відкритою біосистемою, яка постійно взаємодіє з природою (навколишнім середовищем) і суспільством, здійснюючи обмін інформацією, енергією і речовиною.

Якість і гармонійність такого обміну визначають і обумовлюють здоров'я людини. Розглянувши механізми, які забезпечують нормальну життєдіяльність людини, можна визначити найважливіші складові (чинники, органи, системи та їх функції), які впливають на організм і визначають здоров'я людини. Серед таких складових слід виокремити: свідомість (психоемоційну активність), дихання і кровообіг, харчування і травлення, шкіру, опорно-руховий апарат і фізичні якості, імунітет і наявність хронічних захворювань.

Хоча спектр зазначених складових досить обмежений, але він охоплює найважливіші механізми життєзабезпечення організму людини, характеристика яких інтегрально відображає здоров'я майже кожної клітини організму і дозволяє об'єктивно оцінити стан здоров'я людини. У людському організмі немає ізольованих систем, усі вони тісно взаємопов'язані.

Для практичної реалізації даної методики оцінки стану здоров'я людини і визначення його рівня виникає необхідність переведення якісних показників функціонування органів та систем у кількісні (табл. 2.1).

Якісні оцінки зазначених складових у різних людей суттєво відрізняються залежно від стану здоров'я. Це дає можливість розрізнити ознаки здорової та нездорової людини.

Свідомість. Тісний взаємозв'язок психіки і фізіологічних виявів дозволяє визначити стан здоров'я чи нездоров'я людини шляхом оцінки її настрою, думок та емоцій. Не існує такого психоемоційного процесу, який би не супроводжувався фізичними, що змінюють фізіологічні константи організму. Конструктивні, оптимістичні думки через певний час (унаслідок певної тілесної інертності) зміцнюють людину; негативні, навпаки, руйнують її. Піднесений настрій – ознака здоров'я. «Весела думка – половина здоров'я», – говорили наші предки. Поганий настрій свідчить про незадовільний душевний стан, який згодом породжує хвороби тіла. У довгожителів Абхазії є такий вислів: «Якщо ти абсолютно здоровий, тебе все повинно радувати, якщо ти сердитися – ти захворів».

Сучасними дослідженнями з'ясовано, що суб'єктивна оцінка здоров'я і відчуття благополуччя тісніше взаємопов'язані, ніж навіть об'єктивний стан здоров'я і благополуччя. Веселі, оптимістично налаштовані люди не тільки почуваються значно здоровішими, але і є такими насправді. Виявляється, існує тісний взаємозв'язок між суб'єктивною оцінкою здоров'я і багатьма об'єктивними показниками стану організму: достовірний взаємозв'язок

Таблиця 2.1. Оцінка рівня здоров'я людини

Показник	Бали									
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів	8 балів	9 балів	
1. Свідомість										
Психоемоційна активність	Постійна незадоволеність собою і тими, хто оточує, відсутність емоційної рівноваги, заздрість, злість і т. д.	Переважаюче негативне ставлення до себе й інших, хвилювання, знервованість	Дратівливість, що періодично виникає, байдужість до життя, психологічна втома	Переважаючі приємні думки, гарна пам'ять, оптимістична налаштованість	Позитивне ставлення до себе й тих, хто оточує, емоційно піднесений душевний настрій	Постійний піднесений настрій, доброзичливість до тих, хто оточує				Постійне відчуття радості, щира любов і вдячність до всього, що оточує людину
2. Дихання і кровообіг										
Кількість дихальних циклів у стані спокою за 1 хв	20–24	16–19	13–15	10–12	7–9	5–6	4	3		
Час затримки дихання після середнього видиху, с	21–30	31–40	41–50	51–60	61–90	91–110	111–130	131–150	151–180	
ЧСС у спокої, (скор./хв)	Більше 90	76–90	68–75	60–67	51–59	50 і менше				
Індекс Руф'є	15,1–20	10,1–15	5–10	0,1–5	0 і менше					
АТ у спокої, (мм рт. ст.)	більше 140/90 менше 80/50	131–140/ 81–90 80–89/ 50–54	90–99/ 50–59	121–130/ 76–80			111–120/ 71–75 100–105/ 76–80		106–110/ 60–70	

Продовження табл. 2.1

Показник	Бали								
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів	8 балів	9 балів
Життєвий показник (ЖЄЛ на масу тіла, мг/кг): - чоловіки - жінки	менше 50 менше 40	50–55 40–45	56–60 46–50	61–65 51–55		66–70 56–60			більше 70 більше 60
3. Харчування і травлення									
Кількість прийомів їжі	Споживання їжі через кожні дві години	Більше 6 разів на день	5–6 разів на день	4 рази на день	3 рази	2 рази			1 раз на день
Якість продуктів	Переважаючі рафіновані продукти, напівфабрикати або з додаванням консервантів, барвників, копчена, жарена їжа		Вживання неякісних продуктів (в'ялих, несвіжих) у безладному поєднанні		Великі порції переважно натуральної їжі, дотримуючись правил поєднання				Невелика кількість страви зі свіжих природних продуктів
Дефекація	Наявність проносу або запору (випорожнення не частіше одного разу на 2–3 дні)		Випорожнення один раз на день, але утруднене, калові маси або тверді, або рідкі		Випорожнення один раз на добу, калові маси напів'якої консистенції		Випорожнення 1–2 рази на добу, калові маси в нормі без неприємного запаху		

Продовження табл. 2.1

Показник	Бали									
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів	8 балів	9 балів	
4. Шкіра										
Стан шкіри, її зовнішній вигляд	Масна або суха, в'яла із синцями шкіра. Висипання, прищі, вугрі. Незадовільна терморегуляція. Неприємний запах		Нездоровий землісто-сірий відтінок, лущення, зморшки, під очима синці		Нормальний тип шкіри, рожевий колір, відсутність вугрів, прищів			Чиста, красива, еластична, без різних вад і неприємних запахів шкіра, гарна терморегуляція		
5. Опорно-руховий апарат і фізичні якості										
Постава	Сколіоз четвертого ступеня. Деформація хребта і грудної клітки: передній і задній реберні горби, порушення функцій внутрішніх органів	Сколіоз третього ступеня. Асиметрія правої і лівої частин тіла, реберні горби у стадії формування, часткове порушення функцій внутрішніх органів	Сколіоз другого ступеня. Хребет має S-подібну форму, з'являється перекіс талії, яскраво виражена асиметрія плечей, трикутників талії, лопаток	Сколіоз першого ступеня. Хребет нагадує літеру «С», невелика торсія, незначна асиметрія плечей, лопаток, трикутників талії	Сколіотична постава. Незначне зміщення остистих відростків від вертикальної осі	Дефекти постави відсутні	Дефекти постави відсутні. Пропорційна будова тіла, гармонійний фізичний розвиток			

60

Продовження табл. 2.1

Показник	Бали								
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів	8 балів	9 балів
Загальна витривалість. Біг 2 км, хв, с:									
- чоловіки	більше 12,00	11,01–12,00	10,01–11,00	9,01–10,00	8,01–9,01		7,30–8,00		менше 7,30
- жінки	більше 14,00	13,01–14,00	12,01–13,00	11,01–12,00	10,01–11,00		9,30–10,00		менше 9,30
Гнучкість. Нахил тулуба вперед із прямими ногами, кінчики пальців рук торкаються точки нижче рівня опори (см)	торкання вище рівня опори	0–4	5–9	10–15	16–20		21 і більше		
Силова витривалість:									
- підтягування на турніку	менше 2 разів	2–3	4–6	7–10	11–14		15 і більше		
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (чоловіки)	менше 4 разів	4–9	10–19	20–29	30–39		40 і більше		
- підйом тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (жінки)	менше 10 разів	10–19	20–29	30–39	40–49		50 і більше		

61

Продовження табл. 2.1

Показник	Бали								
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів	8 балів	9 балів
Швидкісно-силові якості, спритність, стрибки у довжину з місця, (см): - чоловіки - жінки	менше 200 менше 140	200-209 140-149	210-219 150-159	220-229 160-169	230-239 170-179	240 і більше 180 і більше			
Кількість застудних захворювань протягом року	більше 5	4-5	3	2	1	1			не хворіє
Кількість хронічних захворювань	більше 1	1	1	1	1				немає

Примітка. Рівень здоров'я визначається за середньою кількістю балів: дуже високий – 5,0 і вище; високий – 4,0–4,9; середній – 3,0–3,9; низький – 2,0–2,9; дуже низький – 1,0–1,9 балів.

існує між самооцінкою здоров'я і такими загальноклінічними показниками, як артеріальний тиск, гострота слуху, маса тіла, а також даними психометричних тестів, які відображають пізнавальні функції мозку і патологічні зміни вищої нервової діяльності.

Як свідчать результати досліджень, самооцінка стану здоров'я тим більшою мірою пов'язана з клініко-фізіологічними показниками, чим складніша їх природа. Це свідчить про те, що суб'єктивна оцінка здоров'я є узагальненим відображенням колосальної кількості різноманітних процесів життєдіяльності організму. Найкраще розповісти про «неполадки» у фізичному тілі може лише саме тіло – цей найтонший інструмент і одночасно об'єкт дослідження. Жодна суперсучасна апаратура не здатна конкурувати з чуттєвою оцінкою здоров'я, а покликана лише підтверджувати або уточнювати ступінь ураження тієї чи іншої ділянки організму.

Програма розвитку організму змінюється під дією різноманітних чинників, але найбільш потужним джерелом інформаційного впливу є сама людина, її думки, переконання, звички. Думка, впливаючи на інформаційно-енергетичні структури, змінює стан організму і здатна корегувати програму життя людини. Саме тому говорять: які думки (який інформаційний простір), така й людина та стан її організму. Кожен особисто створює своє життя, своє щастя і нещастя, своє здоров'я і нездоров'я власними думками.

Японський пропагандист здорового способу життя К. Ніші зазначав: «Не намагайтеся боротися із хворобою, доки ви не досягли стану спокійної радості. Такий цілющий внутрішній настрій – основа боротьби з будь-якими недугами і негараздами життя. Якщо ви в поганому настрої, у вас немає шансів зцілитися» [102, с. 70].

Здоровій людині притаманні життєрадісність, урівноваженість, задоволеність життям, гарна пам'ять, швидке мислення, допитливість, прагнення до пізнання себе і навколишнього світу, доброзичливість, толерантність, терплячість. Екстремальні ситуації така людина сприймає тверезо, розумно, без зайвих емоцій.

Нездорова свідомість відрізняється пригніченим станом, сильним хвилюванням, нав'язливими думками, негативними емоціями (злість, заздрість, ненависть, страх, песимізм), відчуттям втоми та байдужістю до життя. Така людина постійно відчуває незадоволення, стає дратівливою через дрібниці, будь-яка подія викликає в неї стрес з яскравим емоційним забарвленням.

Дихання і кровообіг. Для здорової людини нормою є 5–8 дихальних циклів за хвилину (чим їх менше, тим здоровіша людина). Час затримки дихання після середнього видиху дорівнює 60 с і більше. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою становить близько 60–70 скор./хв, артеріальний тиск (АТ) – (110–120)/(70–80) мм рт. ст.

Про незадовільний стан здоров'я свідчать такі показники: дихання – значно більше восьми дихальних циклів за хвилину, а затримка дихання після середнього видиху – значно менше ніж 60 с; частота серцевих скорочень у стані спокою – значно більше 70 скор./хв; АТ – або значно вищий, або значно нижчий за норму.

ЧСС заміряється в положенні лежачи після п'ятихвилинного відпочинку або вранці після сну. Тренованість серцевого м'язу характеризується нечастим пульсом, більш економічним режимом. У нетренованих людей ЧСС у середньому на 20% більше, ніж у тренованих. При збільшенні стажу занять оздоровчим фізичним тренуванням, особливо аеробної спрямованості (ходіння, біг, плавання і т. ін.) ЧСС у спокої знижується. Якщо через кілька років занять людина не набирає за цим показником 4–5 балів, це означає, що вона порушує основні принципи оздоровчого тренування і займається не тим, що потрібно для здоров'я (наприклад, захопилася збільшенням об'єму м'язів). Однак знижувати ЧСС до 40 скор./хв і менше не варто. Такі показники характерні для бігунів-спортсменів, у яких зовсім інша мета.

Контролюючи ЧСС, слід стежити також за ритмічністю пульсу і його гарним наповненням. Якщо під час вимірювання відчутні «провали» (серце наче завмирає), це свідчить про наявність позачергових скорочень серцевого м'язу (екстрасистоли) або аритмії, що є приводом для детального обстеження. Причинами таких відхилень можуть бути вогнища інфекції в організмі: каріозні зуби, запалені мигдалини та інше, що потребує негайного лікування. У таких випадках тренування із високим рівнем фізичного навантаження неприпустиме.

Аритмія може бути зумовлена розладами функціонального характеру внаслідок фізичних та емоційних перевантажень. У цьому випадку слід знизити фізичні навантаження, вдатися до засобів психоемоційного контролю. Слід уважно вивчити принципи оздоровчого фізичного тренування і знайти помилки методичного характеру, які також можуть бути причиною неритмічного пульсу.

Життя постійно вимагає від людини певних напружень, які легко долає молодий, сповнений життєвих сил організм, але які

стають усе помітнішими з віком, коли функціональні резерви знижуються. Наприклад, для юнака зовсім не важко пробігти кілька метрів, щоб встигнути на автобус, а для літньої людини, особливо хворої на стенокардію, таке навантаження може стати серйозним стресом з важкими наслідками. Тому недостатньо вимірювати показники регуляторних систем лише в стані спокою. Для визначення функціонального резерву організму з метою регламентації навантажень і прогнозування ймовірних наслідків проводять функціональне тестування.

У теорії і практиці валеології, фізичної реабілітації та спортивної медицини є багато різних функціональних проб із навантаженням, застосування яких дозволяє отримати більше інформації про стан серцево-судинної системи, краще оцінити резерви організму і вчасно відкоригувати програму оздоровлення. Однією з таких проб є *проба Руф'є*.

При проведенні даної проби в особи, яка перебуває в положенні лежачи на спині протягом 5 хвилин, заміряють пульс за 15 секунд (P1). Потім особа виконує 30 присідань за 45 секунд і лягає. Після цього знову підраховують пульс за перші 15 секунд (P2), а потім – за останні 15 секунд першої хвилини періоду відновлення (P3).

Індекс Руф'є визначається за формулою

$$\frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Функціональні резерви серця визначають за табл. 2.2.

Артеріальний тиск є важливим показником, що характеризує надійність серцево-судинної системи. З погляду медичної практики вважається нормою, коли АТ збільшується з віком людини, але з погляду валеології такі відхилення не можна вважати нормою. Обстеження осіб старших вікових груп, які займаються

Таблиця 2.2. Оцінка функціональних резервів серця

Функціональний стан серця	Індекс Руф'є
Атлетичне серце	0 і менше
- дуже добре	0,1–5,0
- добре	5,0–10,0
Серцева недостатність:	
- середнього ступеня	10,1–15,0
- високого ступеня	15,1–20

фізичними вправами і дотримуються правил здорового способу життя, довели, що їх АТ вимірюється, як правило, у межах (115–125)/(75–80) мм рт. ст.

Нормалізувати артеріальний тиск на початкових стадіях гіпертонії або гіпотонії можна за допомогою певного виду вправ: силові і швидко-силові вправи підвищують АТ, а малоінтенсивні циклічні – знижують.

Одним із найважливіших засобів контролю життєздатності організму є життєвий показник, який визначається шляхом ділення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на масу тіла. Відомо, що надмірна вага є причиною виникнення різних розладів організму, зменшує тривалість життя людини. Встановлено залежність між ЖЄЛ і працездатністю, витривалістю та стійкістю організму до хвороб. Нижня межа життєвого показника, за якою різко зростає ризик виникнення захворювань, становить: для чоловіків – 55 мл/кг, для жінок – 45 мл/кг. У разі регулярних занять оздоровчим фізичним тренуванням цей показник навіть у 60-річних осіб може перевищувати 70 мл/кг для чоловіків і 60 мл/кг для жінок, тобто з віком, у міру зростання тренованості, життєвий показник не зменшується, як це відбувається за пасивного способу життя, а стабілізується або збільшується. Для цього необхідно дотримуватися правильного співвідношення засобів оздоровчого тренування. Якщо з віком маса тіла почне збільшуватися, слід приділити більше уваги циклічним вправам, і, навпаки, у разі надмірного зниження ваги варто зменшити обсяг вправ циклічного характеру і збільшити час для занять силовими вправами. Ідеальною для здоров'я і довголіття вважається вага тіла, коли зросто-ваговий індекс (зріст у см мінус вага у кг) залежно від ширини кістки знаходиться в межах 100 (для осіб з широкою кісткою) до 110 (для осіб із вузькою кісткою).

Харчування і травлення. Здорова людина задовольняється невеликою кількістю смачної натуральної їжі, споживаючи її частіше трьох разів на день, не переїдає (встає з-за столу до того, як з'явиться відчуття ситості).

Хоча дефекація є кінцевим етапом процесу травлення, але екскременти надають важливу інформацію про стан травної системи і процес травлення. Про ідеальне функціонування травної системи і правильне харчування свідчать: швидке і легке випорожнення не рідше одного разу на день, тривалість дефекації у 4–5 разів менша, ніж сечовипускання; калові маси, що не залишають слідів на емалі унітазу, без неприємного запаху і мають вигляд «ковбаски» напівм'якої консистенції, на початку

цільнішої, а в кінці більш м'якої. Це пояснюється більшим зневодненням початкової ділянки калових мас, ніж кінцевої, і вказує на нормальне всотування води в товстому кишечнику. Відсутність неприємного запаху і неперетравлених шматочків їжі вказує на наявність правильної мікрофлори.

Сигналом того, що людина харчується правильно, є поступове очищення язика. У здорової людини механізми самоочищення працюють добре, і тому колір язика червоний, наліт на ньому незначний, білий, вологий. Якщо язик постійно вкритий нальотом – харчування неправильне.

Правило здоров'я говорить: якщо ви сумніваєтеся, їсти чи ні – краще не їсти; якщо сумніваєтеся, йти в туалет чи не йти – слід йти. Найменше бажання звільнити кишечник не можна ігнорувати.

Функціональний стан шлунково-кишкового тракту дозволяє визначити буряковий сік. Якщо після прийому 2 столових ложок соку через деякий час сеча набуває бурякового кольору, це означає, що шлунково-кишковий тракт (а також печінка і нирки) функціонує незадовільно. Якщо сеча не фарбується, значить усе в нормі.

Відхиленням від норми є: прийом їжі частіше, ніж три рази на добу і, тим більше, за відсутності відчуття голоду; споживання великої кількості термічно оброблених або неприродних продуктів; бажання поспати після їжі. Усе це говорить про споживання надмірної кількості їжі. Ознаками незадовільного функціонування травної системи є ускладнене випорожнення або його відсутність протягом доби, тверді або рідкі калові маси, а тим більше наявність у них слизу чи якихось інших виділень.

Шкіра. Унікальним органом, завдяки якому здійснюється зв'язок організму з довкіллям, є шкіра. Її площа становить у середньому 1,5–2 м², а вага – близько 20% загальної ваги людини. Шкіра виконує низку життєво важливих функцій. Вона захищає, регулює температуру тіла, дихає, може поглинати і виділяти речовини, енергію тощо. Шкіра – це не пасивний покрив, причащений лише для того, щоб захистити наше тіло, і не перепона між людиною і світом, а засіб зв'язку між організмом і довкіллям.

Одна з головних функцій шкіри – терморегуляція організму. Капіляри шкіри, змінюючи свій діаметр, регулюють віддачу тепла в широкіх межах. У судинах, які проходять через шкіру, може знаходитись до 30% усього об'єму крові. Протягом доби людський організм виділяє теплову енергію, за допомогою якої можна довести до кипіння майже 33 л холодної води.

Порушення функцій шкіри, навіть на нетривалий термін, може призвести до непередбачуваних наслідків. Достатньо згадати про трагічний випадок, який стався на святі в Стародавньому Римі. Хлопчика пофарбували золотим лаком із голови до п'ят, оскільки він мав зображувати одного з богів. Він помер раніше, ніж з нього змили цей лак.

Як зазначав О.С. Залманов, шкіра є своєрідним периферійним мозком, який сприймає вплив навколишнього середовища, передає отриману інформацію далі до головного мозку, який, у свою чергу, скеровує внутрішні органи на максимальне пристосування до умов довкілля. Таким чином, шкіра пов'язана з усіма внутрішніми органами: впливаючи на певні ділянки шкіри, можна цілеспрямовано впливати на внутрішні органи.

Існує й зворотний зв'язок, коли негаразди внутрішніх органів позначаються на шкірі. Цей зв'язок добре ілюструє стародавня мудрість: «Хвороби шкіри лікують у кишках». Як правило, хвороба шкіри – це виверження токсичного вмісту із середини назовні і намагання організму через шкіру звільнитися від отруйних речовин, коли через тотальне забруднення кишечник та нирки вже не можуть впоратися із функцією виділення.

Стан шкіри тісно пов'язаний із роботою імунної та нервової системи. Деякі хвороби шкіри, наприклад псоріаз, вітиліго, можуть бути наслідком зниження імунітету через нервові розлади та ураження шкіри паразитами і грибами, які спричиняють дефекти шкіри, свербіж, а на рівні психіки – комплекс меншовартості.

Зважаючи на зазначене, шкіру можна назвати «дзеркалом» здоров'я організму. Про здоров'я свідчать чиста, красива, еластична, без різних вад і неприємних запахів шкіра, а також належна теплорегуляція.

Про незадовільний стан здоров'я свідчить нездорова землісто-сірого кольору, в'яла, із синцями або мішками під очима, пронизана червоними прожилками, масна або суха в тріщинах, з вуграми, прищами та неприємним запахом шкіра.

Опорно-руховий апарат і фізичні якості. Тілесна краса людини обумовлена найкращим функціональним пристосуванням до навколишнього середовища. Однакові із зріст люди можуть мати різні пропорції тіла. Наприклад, один має завеликий живіт; в іншого – широкий таз і вузькі плечі; у когось – міцна грудна клітка, а ноги тонкі.

Багато людей просто не усвідомлює, наскільки важливо мати гарну поставу, яка позитивно впливає на розташування

внутрішніх органів відносно один одного. Це дозволяє органам не перетискатися, не створювати застійних та інших негативних явищ. Правильна постава дозволяє оптимально розподілити інерційні зусилля під час рухів, що сприяє нормальній роботі всього організму. Правильне розташування ніг і хребта дозволяє нормально виконувати амортизаційні функції під час ходьби та бігу. Інакше постійні вібрації, струси, які виникають під час рухів, будуть руйнувати хрящові тканини, а також можуть стати причиною опускання внутрішніх органів і, як наслідок, порушення їх функціонування.

Але навіть маючи чудову будову тіла, найкращий зріст і вагу, можна сформувати небезпечні для здоров'я звички рухатися, сидіти чи стояти. Для цього достатньо набути неправильної постави – згорбитися, випнути живіт, перекритися. Багато людей звикло сутулитися, їх м'язи і зв'язки стають надто слабкими, щоб підтримувати хребет у правильному положенні. У результаті окремі хребці зміщуються один відносно одного і виникають підвивихи хребта. Будь-яке порушення хребта може негативно позначитися на стані інших частин тіла, а також призвести до дисгармонії між фізичним і психічним станом.

Загальне здоров'я людини безпосередньо залежить від функціональної дієздатності хребта, адже саме від нього надходять електричні імпульси, які керують функціонуванням органів. Порушення постави і підвивихи хребта призводять до низки серйозних захворювань корінців спинного мозку і, як наслідок, погіршення функціонування тих органів, якими вони керують. При затисканні нервового корінця, що стимулює певний орган, функція органу може знизитися до 60%. Відомо, що тривалість життя людей, хворих на сколіоз, значно менша, ніж людей із нормальною статуєю.

У людей із дефективною поставою, як правило, зменшена екскурсія грудної клітки і діафрагми, вони мають невелику життєву ємність легень і коливання внутрішньогрудного тиску. Це несприятливо позначається на функції серцево-судинної та дихальної системи, знижуючи фізіологічні резерви, ускладнює роботу організму в разі збільшення фізичного навантаження. Слабкість м'язів живота і зігнуте положення тулуба перешкоджає нормальному відтоку жовчі і перистальтиці кишечнику. Це, у свою чергу, призводить до порушень травних процесів і забруднення організму, зниження імунітету, застуди, швидкої втомлюваності, головного болю тощо. У народі говорять, що згинаючи спину, ми б'ємо поклони хворобі.

Красива постава позитивно впливає не лише на фізичне самопочуття, але й на психіку. Саме вміння правильно триматися і рухатися значною мірою визначає зовнішній вигляд. Змінюючись зовнішньо, людина змінює себе внутрішньо, тому гарна постава є найважливішою складовою тілесної краси людини і може розглядатися як вияв внутрішньої повноцінності, потенційних можливостей.

Для здорової людини характерні гарна постава, пропорційна будова тіла, невеликий жировий прошарок, еластичні, витривалі, помірно сильні, пропорційно розвинені м'язи, гарна гнучкість зв'язок і суглобів.

Хвора людина має негарну поставу, непропорційну будову тіла, надлишок або брак жиру, швидко втомлюється, у неї слабкі, в'ялі, непропорційно розвинені м'язи, погана гнучкість зв'язок і суглобів.

Виправити різноманітні дефекти будови тіла дозволяють правильно підібрані фізичні вправи.

Науковці, які займаються проблемами довголіття, завжди звертали увагу на дуже високий рівень загальної витривалості довгожителів. Встановлено тісний взаємозв'язок між витривалістю організму та його стійкістю до цілої низки захворювань, у першу чергу, до серцево-судинних й онкологічних. Одним із тестів, що характеризує витривалість серцево-судинної та дихальної систем, а отже, загальну витривалість, є біг на дистанцію два кілометри. Інформативність тесту на загальну витривалість надзвичайно висока. Чоловіки, які долають дистанцію 2 км за 8,00–9,00 хв, і жінки, що пробігають її менш ніж за 11,00 хв, як правило, мають високий і дуже високий рівень здоров'я в будь-якому віці. Дистанція 2 км обрана тому, що вона наближена за довжиною до подібних тестів Купера, але дозволяє певною мірою розраховувати свої сили, долаючи дистанцію, оскільки старт і фініш на доріжці звичайного 400-метрового стадіону знаходяться в одному місці. Намагання бігти швидше, ніж за 7 хв 30 с (для чоловіків) і 9 хв 30 с (для жінок) не має сенсу, оскільки це вже буде тренування, більш наближене до спортивного, що, у свою чергу, призводить до зниження імунітету та підвищення ризику виникнення захворювань.

Оцінюючи витривалість осіб, які тільки-но розпочали займатися оздоровчим фізичним тренуванням, можна обмежитися пробою Руф'є.

Рівень здоров'я залежить також від рівня розвитку силових якостей. М'язова сила за відсутності тренувань починає

знижуватися із 17 років, а дистрофічні зміни та порушення обміну речовин у м'язах – із 30 років. Оцінити силову витривалість м'язів верхнього плечового поясу в чоловіків можна за максимальною кількістю підтягувань або згинань-розгинань рук в упорі лежачи на підлозі. Для жінок більш вагомий рівень розвитку м'язів черевного пресу, який оцінюється за максимальною кількістю згинань тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені.

За умов відсутності тренувань рівень розвитку гнучкості, спритності та швидко-силових якостей із віком значно знижується, що позначається на дієздатності людини. Швидко-силові якості (динамічна сила м'язів ніг і черевного пресу), спритність і певною мірою вестибулярну стійкість та гнучкість хребта дозволяє оцінити стрибок у довжину з місця. Тест слід виконувати після обов'язкової розминки з вихідного положення стоячи на невисокій опорі (щоб нога під час поштовху не послизнулася назад).

Ще одним важливим фактором впливу на загальний рівень здоров'я є стаж безперервних занять оздоровчим фізичним тренуванням. Дослідження виявили тісний зв'язок між рівнем здоров'я і стажем занять. Збільшення стажу підвищує рівень здоров'я.

Імунітет і наявність хронічних захворювань. Від надійності імунної системи залежить стійкість організму до застудних та інших захворювань, тому рівень ефективності функціонування імунної системи можна оцінити за кількістю випадків застудних захворювань протягом року. Крім того, про сильний імунітет і гарне здоров'я свідчить швидке загоювання ран, порізів, опіків, відсутність будь-яких захворювань. Постійна хворобливість, особливо якщо людина часто потерпає від інфекційних захворювань, повільне загоєння ран свідчать про слабкий імунітет.

Використання процедур загартовування, дотримання основних правил оздоровчого харчування й оптимальне індивідуальне фізичне навантаження дозволяють значно підвищити імунітет і зменшити кількість застудних захворювань або уникнути їх узагалі.

Не секрет, що й спортсмени високої кваліфікації, маючи високий рівень розвитку рухових якостей, досить часто страждають на різні хронічні захворювання, тому оцінювати стан здоров'я тільки за рівнем функціональної підготовленості не завжди виправдано. Наявність хронічних захворювань внутрішніх органів (серцево-судинних, шлунково-кишкових, органів дихання та ін.) також є показником стану здоров'я людини, який оцінюється залежно від кількості захворювань та їх тяжкості.

Наведені показники слід перевести за таблицею в бали. Поділивши суму балів на кількість показників, визначаємо середній бал, який характеризує рівень здоров'я. Результат від 5 балів і вище свідчить про високий ступінь надійності організму, з такими показниками ризик виникнення захворювання мінімальний. Діапазон 3,0–3,9 вказує на те, що організм знаходиться в стані передхвороби, тому, щоб не потрапити до категорії хронічних хворих, слід серйозно подбати про своє здоров'я. Цифри 2,0–2,9 свідчать, що людина веде злочинний щодо свого здоров'я спосіб життя. Середній бал менше 2 свідчить про критичний стан організму. Необхідно терміново скласти програму виходу з кризи, постійно контролювати її виконання, вчасно вносячи необхідні корективи.

2.6. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя

Усі говорять, що здоров'я найдорожче за все, але ніхто цього не дотримується.

К. Прутков

І найкращі ліки не допоможуть людині, якщо вона відмовляється їх приймати.

Сервантес

Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я. Проте, на жаль, такі намагання найчастіше залишалися лише мріями і не реалізовувалися практично. Про здоров'я багато пишуть, говорять, але мало хто турбується про нього серйозно, зі знанням справи. Людина, доки відчуває себе здоровою, не витрачає сил і часу, необхідних для підтримання здоров'я.

Ставлення до здоров'я є одним із центральних, але ще недостатньо розроблених питань психології здоров'я. Конкретні різновиди ставлення до здоров'я віддзеркалюються в діях, вчинках, переживаннях, судженнях людей щодо факторів, які впливають на фізичне, психічне та соціальне благополуччя індивіда. Формуванню адекватного ставлення людини до власного здоров'я перешкоджає низка різноманітних факторів.

Одним із таких факторів, з погляду психології, є так званий феномен «*нереалістичного оптимізму*», на якому ґрунтується

нездорова поведінка в цілому (недотримання режиму, нераціональне харчування, шкідливі звички і т.ін.). Формуванню даного феномену сприяють психологічні фактори, серед яких найбільш вагомими є відсутність особистого досвіду хвороби, невіправдана переконаність у тому, що якщо захворювання ще немає, то воно не виникне і в майбутньому, безпідставна впевненість, що в разі виникнення хвороби з нею можна буде легко впоратися без будь-яких власних зусиль, лише шляхом застосування лікарських засобів.

Інертність і неочевидність зворотних зв'язків, коли результат праці над власним здоров'ям не відразу стає помітним, також є вагомою причиною негігієнічної поведінки людини. Відсутність миттєвого ефекту не сприяє стимуляції систематичної праці з удосконалення свого здоров'я і, навпаки, створює ілюзію безкарності. Проте тіло і розум не забувають досвіду минулого, а фундамент здорової старості закладається в молодості. Якщо людина курить по двадцять цигарок на день, вживає алкоголь, гнівається, не спить ночами і т.ін., вона деякий час може й не відчувати наслідків своєї поведінки. Проте нічого не проходить безслідно. Іноді потрібні роки і навіть десятиріччя, перш ніж стануть очевидними згубні наслідки неправильного способу життя. Неусвідомленість реальної небезпеки, яка здається надто далекою та малоімовірною, стає причиною байдужого ставлення до свого здоров'я, у той час як приємні відчуття від «гарної» цигарки чи надмірної трапези вмиг приносять насолоду. Здоров'я набуває актуальної життєвої необхідності лише тоді, коли з ним вже почали виникати проблеми.

Повільно реалізуються зворотні зв'язки не тільки на негативний, але й на позитивний вплив. Наприклад, процес адаптації до режиму регулярних оздоровчих тренувань на початкових етапах може тривати від кількох місяців до кількох років, а період лікування від деяких захворювань за допомогою фізичних вправ – до 15 років. Займаючись оздоровчими практиками, не можна розраховувати на швидкий, миттєвий результат. Японська мудрість говорить: «Усе велике створюється повільним непомітним ростом».

Однією з вагомих причин нездорової поведінки населення є *брак необхідних знань про здоров'я або невміння чи небажання реалізовувати їх практично*. Стосовно теоретичних знань слід зазначити, що валеологія як наука – це ключ до шляхів формування здоров'я, таємницю яких можна відкрити, але не скористатися ними. Володіння інформацією про загальні принципи

здорового способу життя не дає гарантій зміцнення здоров'я, а ступінь змістовно-якісної досконалості підручників є необхідною, але недостатньою умовою для забезпечення здорового способу життя. Наука про здоров'я передбачає практичне застосування наступних знань.

Ставлення до здоров'я безпосередньо залежить від *рівня культури особистості*. Що вищий рівень загальної культури й освіченості людини, то більше в неї можливостей створити собі оптимальні умови життя. Довше живуть, як правило, ті люди, які здобули вищу освіту, добре заробляють і досягли помітного положення в суспільстві. Вплив соціальних факторів на тривалість життя людини нині суттєво зріс. Освіченість вважається однією з важливих передумов для досягнення глибокої старості. Кожний додатковий рік навчання, вважають учені, подовжує життя мінімум на кілька років.

Далеко не кожен здатен подолати властивий людині *«могутній рефлекс лінощів»* (М.М. Амосов) і знайти в собі силу волі для постійної та наполегливої праці на шляху оздоровлення. Лінощі можуть маскуватися і набувати найрізноманітніших форм. Завжди можна знайти вагомі аргументи, щоб, наприклад, не займатися фізичними вправами. Утім той, хто справді хоче чогось досягти, шукає можливість, а хто не хоче, обов'язково знайде причину.

Так званий *соціальний тиск* часто змушує людей вести нездоровий спосіб життя. Наприклад, роль референтних груп у підлітків як фактор залучення їх до куріння, вживання алкоголю чи наркотиків. Діти часто бояться, що їх засудять однолітки. Реклама, дешеві та легкодоступні цигарки часто підштовхують молодь до тютюнокуріння. У зв'язку з цим великого значення набуває спрямованість державної політики на охорону здоров'я населення.

Схильність до *наслідування прикладу батьків, поведінки інших дорослих або однолітків та копіювання їх дій, а також поведінки, яка схвалюється оточенням*, може полегшувати або, навпаки, ускладнювати вирішення даної проблеми. Життя дорослих є потужним чинником виховання дітей, адже батьки – авторитет і приклад для дітей в усьому. Так, у батьків, які курять, ризик того, що діти також будуть курити у 8–10 разів більший, ніж у батьків, які не мають такої звички. Особистий приклад завжди більш дієвий, ніж будь-яка лекція. Недаремно на Сході говорять: щоб дати оцінку Вченню, треба подивитися на Вчителя. Гарні думки і правильні вчинки можуть з'являтися

тільки від спілкування з гарними людьми, тому неабиякого значення набувають особливості кола спілкування. Звідси й приказки: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти», «З ким поведешся, того й наберешся».

Отже, здоров'я вимагає певних знань і зусиль, але цього недостатньо. Ще треба мати щастя в житті. Серйозною причиною лінощів та небажання дбати про своє здоров'я є *відсутність задоволеності життям, втрата сенсу життя, духовний дискомфорт*. «Якщо немає щастя в житті, то де знайти стимул для зусиль, щоб напружуватися і голодувати?» (М.М. Амосов).

Є багато мудрих висловів, настанов, приказок, однак чи багато людей, які знають їх, такі мудрі в житті? Більшість із тих, хто висловлював надзвичайно глибокі істини, у житті далеко не завжди дотримувалися їх. І заважають не відсутність волі, не людські слабкості, а щось більше і потужніше, що лежить у глибині людської природи. Тобто, теоретично людина знає, як правильно треба діяти, а практично не може це втілити. Очевидно, те, що лежить в основі людської природи і не дозволяє дотримуватися мудрих настанов, належить до особливостей свідомості та тісно пов'язане з *рівнем духовного розвитку людини*.

На відміну від матеріалістичної аксіоми «Буття визначає свідомість» справедливою є й протилежна формула: свідомість визначає буття. Саме свідомість детермінує спосіб мислення, погляди на життя, критерії добра і зла, розуміння своєї життєвої мети й установки та, зрештою, визначає поведінку і життя індивіда. Таким чином, змінюючи свідомість, можна змінити буття.

У результаті тривалого і складного процесу еволюції свідомості й духовного зростання відбуваються зміни інформаційно-енергетичних характеристик, що, у свою чергу, позначається на виборі відповідних уподобань, ідеалів, цінностей тощо. Очевидно, існує і зворотний зв'язок, коли, обираючи ту чи іншу інформацію, енергію і речовину, можна впливати на певні структури свідомості та сприяти своєму духовному зростанню. Для цього людині дається ціле життя, і діяти треба поступово й обережно, адже, висуваючи завищені вимоги до себе, які не відповідають рівню духовного розвитку, можна просто зруйнувати себе. Висловлюючись образно, «машина не повинна розвалитися».

Організм людини має досить високу здатність пристосовуватися до умов зовнішнього середовища та надзвичайно потужні адаптаційно-компенсаторні механізми. Іноді вкрай важко розрізнити ту межу, яка відокремлює норму від патології (залежності), подолати яку надзвичайно важко навіть вольовій людині,

оскільки хвороба «проростає» в організмі, стає його частиною, укорінюється як на матеріальному рівні (бере участь у процесах обміну речовин), так і на рівні свідомості. Процес викоринення такої наркотичної залежності пов'язаний із глибокою та надзвичайно болісною перебудовою організму в цілому. Протиборство особистості з наркотичною залежністю від снодійних таблеток яскраво відобразив у своїй сповіді видатний спортсмен і літератор, багаторатний чемпіон і рекордсмен світу з важкої атлетики Ю.П. Власов [37].

Підсумовуючи зазначене, окреслимо коло різноманітних чинників, які справляють позитивний або негативний вплив на здоров'я людини.

Фактори позитивного впливу на здоров'я людини:

- високий рівень культури здоров'я як складової загальної культури;
- наявність мети в житті;
- наявність знань про здоров'я;
- пріоритет здоров'я в ранговому розподілі ціннісних орієнтацій;
- орієнтація медицини на зміцнення здоров'я, а не тільки на лікування;
- розвиток інтелекту;
- позитивний психоемоційний настрій як універсальні внутрішні ліки;
- вміння долати лінощі;
- соціально корисна активна діяльність, високий рівень професіоналізму;
- сприятливі умови життя і праці;
- оптимальні тренувальні навантаження і обсяг рухової активності;
- раціональне харчування;
- достатній час для сну та відпочинку;
- творчість як основа здорового способу життя;
- приклад батьків, вихователів, учителів, медичних працівників щодо ставлення до головних принципів здорового способу життя;
- сімейні стосунки, народження і виховання дітей із настановою на здоров'я;
- здорове оточення знайомих та друзів, приємне коло спілкування;
- задоволеність життям (благополуччя, щастя);
- упровадження моди на здоров'я.

Фактори негативного впливу на здоров'я людини:

- низький рівень загальної культури;
- надмірні фізичні та психічні навантаження;
- недооцінка здоров'я в ранговому розподілі ціннісних орієнтацій;
- відсутність необхідних знань про здоров'я;
- шкідливі для здоров'я емоції (злість, заздрість, агресивність тощо);
- інертність і неочевидність зворотних зв'язків (відсутність миттєвого впливу різних факторів (фіззарядки, куріння «гарної» сигарети та ін.) – як оздоровчого, так і руйнівного);
- тривала фіксація свідомості на невдачах, помилках, стресових станах;
- незадоволеність життям, роботою, станом у сім'ї;
- самотність, відсутність цікавого, приємного спілкування;
- відсутність життєвої мети;
- відсутність соціально значущої діяльності;
- несприятливі умови праці та проживання;
- відсутність усвідомленої потреби в регулярних фізичних навантаженнях;
- нераціональне харчування;
- надмірна вага;
- шкідливі звички;
- недостатня тривалість сну;
- недостатнє залучення засобів масової інформації до пропаганди та висвітлення головних чинників, що є визначальними для здоров'я.

Духовний розвиток людини

3.1. Духовність як ключова складова здоров'я

Не можна лікувати тіло, не лікуючи душі.

Сократ

...не існує універсального способу лікування. Будь-яке лікування необхідно застосовувати на основі конкретної ситуації, ураховуючи різноманітні фактори. А найкращий захист від хвороб і злої долі – твоя духовність, усвідомлене виконання своїх обов'язків – «солити» землю благими намірами, добрим настроєм і гарними вчинками.

Г.П. Малахов

З огляду на те що феномен людини становить собою діалектичну єдність матеріального і духовного, біологічного і соціального, особистого і суспільного, виникає необхідність розглянути моральні та духовні аспекти здоров'я. Як і будь-яку фундаментальну якість, духовність однозначно і стисло визначити не можна. Духовність для віруючої людини – це її здатність відчувати себе відповідальною за власні дії перед Богом. Люди, які не вірять у реальність Бога, але визнають існування такого собі Космічного Розуму, Свідомості Всесвіту, Сил Природи, Совісті, сприймають духовність як синонім моральності. Не можна заперечити наявність діалектичного взаємозв'язку між поняттями «моральність» і «духовність», однак їх не слід ототожнювати [19].

Духовність слід розуміти як діяльність свідомості, спрямовану на пошук сенсу життя і свого місця в ньому, визначення

критеріїв добра і зла, оцінювання за ними людей і подій, формування мотивів поведінки згідно із загальнолюдськими принципами моральності або всупереч їм. Духовні цінності відіграють роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності та визначають поведінку людини.

Думка і слово. Свого часу багато філософів стверджувало, що існує світ ідей. Заглиблюючись у світ елементарних частинок і намагаючись аналітичними методами пізнати Всесвіт, сучасні вчені-фізики наптовхнулися на неможливість пояснення його тільки з погляду матеріалізму. Виникла необхідність припустити існування ще чогось, крім матерії. Сьогодні вчені вважають, що світ ідей – це особлива реальність, причому щодо матерії – більш стійка, така, яка створює Світ Вищої Реальності. Вона є першоосновою, тобто спочатку з'являється саме ця частина реальності, а вже потім – звична нам груба матерія. Об'єктивно вчені дійшли висновку, що Світ має у своїй основі Свідомість як єдине світове начало.

Учені вважають, що народження будь-якого об'єкта означає набуття ним форми, причому щільнішої, ніж субстанція, яка її породила. Наприклад, фізичні елементарні частинки, що мають певну масу, народжуються з більш тонких електромагнітних полів, які не мають маси (ефірний план). Думка породжує емоції – об'єкти більш щільного плану. Емоції, у свою чергу, створюють рух об'єктів у найщільнішому фізичному плані.

Під впливом думки, емоції, волі людини, які є виявом свідомості, змінюються структура і хімічний склад рідини, програмується поведінка. Наші думки є каталізатором хімічних реакцій та фізіологічних процесів, унаслідок яких утворюються певні речовини, відбуваються відповідні процеси життєдіяльності. Кожна клітина тіла реагує на кожен нашу думку і слово. Фахівці в галузі психофізики стверджують, що психічна енергія справляє надзвичайно потужний вплив на фізичні процеси і навіть на долю окремої людини. Психічна енергія в такому випадку розглядається як реально існуюче енергетичне поле, тому обмін словами чи думками – це обмін потужними зарядами енергії.

Якщо розумова діяльність супроводжується словами, її дія посилюється. Слово – основа всього, що ми регулярно відтворюємо у своєму житті. Будь-яку фразу можна розглядати як інформаційно-енергетичну програму, що здатна активно впливати на організм. Життєвий досвід кожної людини сприяє закріпленню за словами відповідних значень. Слово викликає в людини

низку образів і почуттів. Визначаючи слово як сигнал сигналів, як універсальний умовний сигнал, за допомогою якого здійснюються узагальнення і абстракція, І.П. Павлов наголошував на інформаційній ємності цього поняття та можливості його впливу на весь організм. Змістове наповнення слова визначає зв'язок між його значенням і рефлекторним актом, у здійсненні якого беруть участь різні підсистеми організму. Людина так само умовно-рефлекторно реагує на слово, як реагує організм, наприклад, на теплові, хімічні та інші подразники.

Сьогодні відомо, що процес мовлення супроводжується непомітними для неозброєного ока тілесними рухами. Дослідники фіксували їх на плівку і виявили, що ці мікроруки виникають синхронно з актом промовляння. При цьому залучаються всі м'язи тіла. Слухач «відповідає» такими самими мікроруками, запізнаючись на 40–50 мілісекунд. Причому ці ритмічні рухи м'язів тіла супроводжують тільки мовлення, жодних шумів чи інших звуків це не стосується. Мікроруки тіла – лише перший етап процесу слухання. Потім рухи переходять від суто м'язової активності в ритмічну діяльність серця і легень, а в подальшому впливають на нервову активність головного мозку, де перетворюються на розумові та психоемоційні реакції, які визначаються як поняття, уявлення чи почуття.

Думка – це енергія Всесвіту, яку здатна випромінювати людина; одна з найперших форм Світла, невидима для звичайного ока. Для неї не існує таких понять, як швидкість і відстань. Людина – істота світлова. Слово – це озвучена думка. Справа – це матеріалізована думка. Усе живе на Землі може відчувати, випромінювати своє власне Світло, але здатність до осмисленого слова має тільки людина.

Ми постійно говоримо, але робимо це недбало, не завжди замислюючись над змістом і формою наших висловлювань. Утім, слова, які ми вимовляємо, наділені величезною силою. Слово може викликати глибокі зміни в усьому організмі. Коли людина вимовляє теплі, ніжні або просто добрі слова, вони можуть підтримати, допомогти. Добрі слова підтримки несуть величезний енергетичний потенціал. Ця унікальна енергетично ємна інформація має справжню лікувальну дію, додає сили і енергії людині, допомагає жити. Народна мудрість говорить: «Слово не стріла, а глибоко ранить», «Удар батога залишає рубці, а удар язика нищить кістки», «Шабля ранить голову, а слово – душу», «Вола в'яжуть мотуззям, а людину словом», «Удар забувається, а слово – пам'ятається», «Слово старше ніж гроші», «Щире

слово три зими гріє», «Гостре словечко коле сердечко», «Від теплого слова і лід розтає».

Думки пролітають у мозку дуже швидко, і висловити їх відразу важко, адже наш мовленнєвий апарат працює повільно. Лише якщо ми будемо спочатку «редагувати» свою мову, прислуховуючись до того, що збираємося сказати, і не дозволяти собі вимовляти нічого негативного, ми зможемо опанувати мистецтво керування своїми думками. Дотримання чистоти нашої мови, у свою чергу, зберігає чистоту помислів. Злі слова можуть призвести до трагедії. Слід пам'ятати: «Слово створило світ, слово може його і зруйнувати». Вільше всього злочинів трапляється там, де люди найчастіше лихословлять. Існують дані, згідно з якими нецензурна лайка викликає мутації, аналогічні тим, що виникають під впливом радіації.

З огляду на викладене, не буде перебільшенням стверджувати, що думка – це своєрідна енергетична субстанція, яка за умов правильного використання здатна творити чудеса. Неправильна розумова діяльність руйнує не лише людину, але й простір. Людина несе відповідальність не лише за свої слова й вчинки, а й за своє мислення.

Сьогодні науковці все більше переконуються, що, випромінюючи негативний інформаційно-енергетичний потік, людство викривлює і руйнує цілі інформаційні сфери. Цей потік трутизни настільки потужний, що порушує хід планетарних процесів і призводить до земних катаклізмів, міжнародних зіткнень, непередбачуваних збройних конфліктів.

Доктор технічних наук В.М. Волченко наголошує: «Не можна забувати, що людина відповідальна за роботу зі Свідомістю не тільки перед цивілізацією і своєю планетою, але й перед Творцем, перед Універсумом, частиною якого вона є. Світ нашої свідомості об'єднаний зі свідомістю Всесвіту, і будь-які викривлення в людській психосфері віддзеркалюються через Космос новими катаклізмами на Землі. Це реально не тільки за Біблією і Платоном, але й з погляду сучасної науки – квантової механіки, психофізики та біоенергоінформатики» [39, с. 45].

Намагаючись скласти з себе будь-яку відповідальність, ми часто пояснюємо те чи інше явище випадковим збігом обставин. Але віра у випадковість не має ні наукового, ні релігійного підґрунтя. З погляду науки має місце науковий детермінізм, а з релігійного – вплив справ на результат. Так само, як у горах, коли крик птаха може викликати потужну лавину, а рух крила метелика призвести до зміни погоди на цілому континенті, так

людина може запустити глобальні процеси однією лише силою своєї думки. І це не є перебільшенням. У цьому не сумнівається жоден вчений, знайомий із теорією систем. У момент, коли система знаходиться у стані нестабільності, достатньо найменшого руху думки, щоб система почала змінюватися [129].

Негативні емоції справляють руйнівну дію не тільки на оточення, але й мають зворотний зв'язок. Наші хвороби – результат наших думок. Новітні дослідження властивостей води дозволяють стверджувати, що в організм людини, який на 50–85% складається з води і водних розчинів, можна внести будь-яку інформацію. Продукуючи негативні думки, людина забруднює і негативно заряджає свою власну воду. Японські дослідники поставили за мету віднайти слово, яке справляло б найбільший позитивний вплив на воду, а отже, і на людський організм. Експериментальним шляхом було встановлено, що таке слово не одне, а словосполучення з двох слів – любов і вдячність [151; 152].

Невдоволення, образи, розчарування, заздрість, злість тощо накопичуються у свідомості та створюють різноманітні патологічні програми, які перешкоджають нормальному перебігу психофізіологічних процесів, порушують рівновагу і гармонію. Неспокійна свідомість, поглинаючи життєву енергію, ослаблює організм людини і спричиняє розвиток психосоматичних хвороб [95; 130].

Отже, низька культура розумової діяльності може бути однією з причин виникнення хвороб. Ми часто недооцінюємо значення своїх думок. Немає сенсу лікувати такі розлади медикаментозно. Лихословлячи, людина не лише завдає шкоди тому, на чью адресу спрямований потік негативної енергії, але й ослаблює власні інформаційно-енергетичні структури. Дозволяючи критиці, осуду, заздрості, ревності, мстивості, образливості «оселитись» у своїй свідомості, людина стає вразливою і наражається на небезпеку захворіти, оскільки такий емоційний стан формує негативну доміную («камінь за пазухою»), що спотворює нормальні психофізіологічні процеси в організмі.

Найбільш руйнівною емоцією є ненависть, тоді як енергія любові зцілює. Небагато з нас розглядають думки й емоції як потенційно токсичні, але вони саме і є такими. Насичену ненавистю думку можна порівняти з ковтком отрути. Вона здатна змінити біохімічний склад тіла і запускатиме механізм серйозних хвороб, руйнуючи того, у кому вона оселилася. Якщо серце породжує любов, в організмі виникає одне середовище – аж до зміни

кислотності крові, якщо ненависть – інша реакція. Дія ненависті на слизову шлунка і мікрофлору кишечника подібна негативній дії антибіотиків [80].

Недоброзичливість, злість, ненависть завдають серцю більше шкоди, ніж інші відомі фактори – куріння, ожиріння, підвищений вміст холестерину в крові, високий кров'яний тиск тощо. Раніше вважалося, що недоброзичливість відіграє лише «допоміжну» роль, посилюючи класичні фактори ризику. Однак сьогодні відомо, що тривала злість може довести мізантропа до інфаркту, навіть якщо він не курить, має нормальний кров'яний тиск та інші показники здоров'я. На думку вчених, важливими є нервова і гормональна реакції на стресову ситуацію, яку створює сам недоброзичливець. Так відкривається глибинний зміст поради прадавніх мудреців: «Бережи джерело своїх помислів у чистоті. Тільки так ти знайдеш мир і щастя!».

Про тісний взаємозв'язок духовності, моральних засад і фізичного здоров'я говорить Вчення Живого Етики: «Лікар міг би сказати хворому: напад користолюбства у тебе, або анемія зарозумілості, або каміння зради, або короста пліток, або удар ненависті». Там наводиться й порада «тримати думки чистими: це найкраща дезінфекція і найзнаменитіший тонізуючий засіб» [цит. за: 94, с. 12].

Людська тілесність схильна до багатьох захворювань, але біоенергетичне поле перешкоджає цьому. Пояснення причин виникнення деяких недуг існуванням вірусів і бактерій видаються не зовсім переконливими. Варто лише згадати подвижництво лікарів, які працювали в осередках епідемій, проте не хворіли – їх біоенергетичне поле, внутрішня гармонія були сильніші за збудників захворювань. Це особливий стан свідомості, коли «людина може жити в центрі епідемії, пити увесь бруд Гангу, якщо вона цього хоче; ніщо не торкнеться її. Ми винайшли бактерії та віруси, але не зрозуміли, що вони – лише зовнішні посередники; хвороба – це не вірус, а сила, яка стоїть за ним і використовує його; коли ми очищені, прозорі, то жодні віруси у світі не зможуть нічого з нами зробити, тому що наша внутрішня сила могутніша за їх сили, тому що інтенсивність вібрації нашого ества настільки висока, що жодна більш низька вібрація не може проникнути в нас. Подібне може проникати лише в подібне. Можливо, і рак стане виліковним і щезне назавжди, як зникли хвороби Середньовіччя, але цим ми не викоренимо сили хвороби, яка почне просто використовувати щось інше – іншого посередника чи вірус – коли буде знищено їх нинішнє знаряддя. Наша медицина

торкається лише поверхні речей, а не їх джерела. Єдина хвороба – недостатність свідомості», – зазначає Сапрем у книзі «Шрі Ауробіндо, або Подорож свідомості» [119, с. 112]. На думку Сапрема, еволюція людини не має нічого спільного з тим, щоб ставати «святіше» або «інтелектуальніше», її смисл полягає у розширенні свідомості.

Сподіваючись покращити здоров'я шляхом позбавлення від хвороб, фармакологічна індустрія створює все нові й нові засоби. При цьому ігнорується той факт, що, намагання нормалізувати роботу одного органу, які разом складають цілісну систему, ще більше порушує її саморегуляцію. Дієвість найдосконаліших антисклеротичних, протиракових препаратів та засобів подовження життя є досить сумнівною, якщо людина не дотримується законів Природи, руйнує свій організм у гонитві за ілюзіями чуттєвих насолод чи заради задоволення власних амбіцій.

Духовний вимір людської природи сьогодні не вивчається в медичних закладах освіти і не береться до уваги лікарями. Проте без його врахування не можна пізнати фундаментальні основи здоров'я, хвороби та розвитку особистості. Ще 2400 років тому Платон, учень Сократа, говорив: «Величезної помилки припускаються там, де тілесні й душевні хвороби лікують різні лікарі, адже тіло є невіддільне від душі» [цит за: 52, с. 302].

Ми багато знаємо про вплив на організм людини таких факторів, як харчування, дихання, рух та ін., але недооцінюємо значення так званої «тонкої енергії». Лікуючи фізичне тіло, не можна забувати про глибинні метафізичні аспекти патогенезу.

Викривлення на тонкому плані віддзеркалює хвороба, яка з'являється як наслідок душевної дисгармонії. Остаточне зцілення можливе лише на духовному рівні.

Існування інформаційно-енергетичної структури організму людини доведене численними експериментами вчених різних спеціальностей: біологів, медиків, фізиків. Уже мало хто сумнівається в існуванні біоенергетичного поля, яке пронизує і заповнює кожну клітину фізичного тіла, організує молекули, будує органи і системи організму, підтримує в них життя. Біополе є наче матрицею, вихідним кресленням, згідно з яким формуються структури тіла. Молекули і клітини тіла постійно перебудовуються, руйнуються і поповнюються новим матеріалом, що надходить із їжі. Біополе як тонка хвильова складова структури

людини пов'язана з фізичним тілом і відбиває його стан. Коли ми зустрічаємо приятеля, якого не бачили протягом року, на його обличчі не лишається жодної молекули, яка була рік тому. Однак завдяки контролю біополя нові молекули розташовуються за старими, звичними схемами, і ми впізнаємо знайоме обличчя. Без існування біополя наше тіло являло б собою безладний конгломерат хімічних речовин. Нині тільки розпочинається вивчення цієї унікальної за формою тонкої енергії.

Слово «зцілити» буквально означає «зробити цілим». Людина, яку заповнили негативні думки та емоції, втрачає свою цілісність. Зцілення – це, насамперед, зміни у свідомості людини. Цілісний підхід до людини розроблявся у світовій філософії та медицині з глибокої давнини. Ці знання в сучасному їх трактуванні розширюють і поглиблюють наукову концепцію світоустрою, сприяють її розвитку, доповнюють уявлення про людину як мікросмос, цілісну, надзвичайно складну і багатогранну, здатну до самоорганізації біоенергоінформаційну систему.

Життя як шлях. Життя – це вічна боротьба протилежностей, але в усьому можна знайти позитивний бік. У житті часто трапляється так, що правильне рішення може виникнути несподівано, але людина інтуїтивно відчуває, що це саме те, що треба. Можливість з'являється, як правило, у несподіваному вигляді і зовсім не з того боку, звідки на неї очікували. Часто вона приходиться у вигляді невдачі або тимчасової поразки. Саме тому її важко впізнати. Але в кожній невдачі завжди є зерна майбутнього успіху. Китайська народна мудрість говорить: «Випробування, яке випадає на долю людини, може відкрити перед нею і несподівані перспективи».

Думки і почуття залежать зовсім не від реальних подій і обставин. Ми самі обираємо ті чи інші думки й почуття в тих чи інших обставинах. Це стародавнє мудре твердження, однак люди схильні постійно його забувати. Критичні обставини наче кидають нам виклик. Одні схиляються під «ударами долі», плачуть, опускають руки, журяться, нудьгують, інші – мобілізуються і діють. Життя просить нас створити радість у складній ситуації. Хтось може сказати, що в цій ситуації не може бути радості. Однак дійсність така, якою ми її бачимо. Кожен може змінити своє ставлення до дійсності, змінивши ситуацію всередині себе. Уявляючи себе учасником радісної події, ми відчуємо радість; уявивши себе всіма покинутим – відчуємо смуток. За одну мить ми змінили своє життя.

Справа не в тому, що з нами відбувається, а в тому, як ми на це реагуємо.

Не існує двох людей, які б однаково реагували на однакову ситуацію. Індивідуальне ставлення людини до однієї й тієї самої події визначається рисами характеру. Для одних конфлікт на роботі чи вдома, або невдача в любові є глибокою драмою, а інші ставляться до цього спокійно. Злети і падіння виникають тому, що одні події людина сприймає як вдалі для себе, а інші – як невдалі. Проте з погляду духовності не існує такого поняття, як «неправильний вибір». Рішення, яке спочатку видається помилковим, зрештою, стає важливим життєвим досвідом. Як успіх, так і невдача мають однакову ціну, а всі перешкоди, життєві негаразди чомусь навчають і стають сходинками до зростання. Такий підхід дозволяє любити і сприймати життя без внутрішнього опору, тобто ставитися до будь-якої сподіваної події так: добре, якщо це відбудеться; добре, якщо ні. Звідки нам знати, наскільки «гарна» подія дійсно нам потрібна? Часто буває так, що бажана подія згодом не здається такою вже привабливою, або замість очікуваної події доля підносить сюрприз, про який ми навіть і не мріяли. Життя сповнене приемних несподіванок.

Смисл життя – бути щасливим. Для збереження душевного здоров'я важливо бути активним, жити сьогодні (а не в минулому чи майбутньому), насолоджуватися красою поточного моменту, не ставати жертвою, планувати і діяти в напрямку досягнення своєї мети, але не прив'язуватися до результату, бути відкритим для альтернатив.

Краще почуватися добре кожної миті, ніж жити в очікуванні, коли нам стане добре.

Людське життя є не що інше, як процес постійного набуття досвіду, завдяки якому людина духовно зростає. Будь-яка життєва ситуація чомусь навчає. Кожна ситуація навчає не одного, а всіх її учасників, кожен з учасників є одночасно і учнем, і вчителем. Звичайно, у житті виникають різні ситуації, коли ми припускаємося прикрих помилок. У таких випадках важливо намагатися спокійно реагувати, приймати як успіхи, так і поразки.

Наприклад, людина прагне навчитися гри на піаніно. Природно, що в процесі навчання не уникнути помилок. Якщо надто емоційно реагувати з цього приводу, ображатися на піаніно чи

гніватися на «неслухняні» пальці, то таке навчання буде важким і тривалим. Якщо ж дати собі право помилятися, виявити співчуття і терплячість до себе, – навчання стане більш приємним і швидким.

Подібні речі постійно відбуваються в повсякденному житті, адже людині властиво помилятися. У світі немає людей, які б зовсім не помилялися. Гарне засвоєння певних знань ще не означає їх бездоганного втілення кожного моменту свого життя. Не так важлива досконалість у діях, як гармонія у стані-свідомості. Це означає розвивати вміння добре почуватися, навіть коли припускаєшся помилки. Людина, яке дає собі право на помилку, поперше, набагато менше буде помилятися, а, по-друге, навіть якщо і схибить, менш емоційно реагуватиме, уникаючи почуття вини чи гніву. Прагнучи досконалості, важливо не драматизувати ситуацію, і навіть посміятися з неї.

Кожна людина має право на помилку, яка є необхідною умовою навчання.

Намагаючись за будь-яку ціну в усьому бути досконалими, ми посилюємо свої страхи, такі як страх критики, страх не бути прийнятим, здатися надто молодим чи старим, чи нерозумним, страх виявити свою неспроможність тощо. Ми вважаємо, що коли діятимемо бездоганно, нас будуть більше любити. Однак такі прагнення мотивовані страхом, а отже, не корисні.

У житті кожен здобуває свій досвід і вчиться на власних помилках, тому можна сказати, що не існує невдач і помилок, є тільки життєвий досвід, який дозволяє внутрішньо вдосконалитися. Усі негаразди слід сприймати як приховане благословення, яке народна мудрість влучно виразила в прислів'ях та філософських висловлюваннях, як-от: «Не було б щастя, та нещастя допомогло», «Лихо не без добра», «Мрієш про веселку, не бійся потрапити під дощ», «Де втрапиш, там здобудеш», «Час – найкращий суддя. Час покаже, хто здобув поразку, а хто зазнав перемоги», «Приречений на успіх» та ін.

Складні питання потребують свого вирішення, а намагання втекти від проблем життя, сховатися від них – далеко не найкращий вихід. Втеча від турбот і тривоги завжди обертається втечею від світу; втеча від світу – втечею від самого себе, а від себе не втечеш. «Чи не є дивним, що тобі немає жодного зиску від мандрів, якщо ти повсюди тягаєш самого себе?» (Сократ). Ухиляння від «страждань» зрештою перетворюється на

єдине страждання, якого можна було б уникнути. Видатний американський психолог А. Маслоу зазначав: «Якщо ви навмисно збираєтеся бути меншим, ніж ви здатні бути, ви не зможете бути щасливі».

Знання. Хибною є думка, що можна пізнати істину, читаючи гарні книжки. Гарна книга – це теоретична інформація, але не знання. Знати – означає відчувати, переживати самому. Джерелом знань є саме життя. Отримати силу і мудрість, лише читаючи книжки, так само неможливо, як і навчитися керувати автомобілем за підручником, жодного разу не сівши за кермо. Щоб навчитися танцювати, треба танцювати, щоб навчитися плавати, треба плавати. Знати – означає вміти. Тільки набуваючи власного досвіду, ми маємо можливість по-справжньому пізнати.

Теоретична інформація, на відміну від знань, завжди поверхова. «Мудрі вислови за своєю суттю є ідеалами, які покликані виконувати функцію морального регулювання поведінки індивіда. Втілені в мудрих висловах істини, які стосуються життєдіяльності людей, але не були практично пережиті індивідом, не можуть органічно включитися в систему його власної регуляції. Пошук готових зразків «мудрої поведінки» не тільки безнадійний, але й гальмує власний творчий розвиток особистості», – вважає Л.П. Гримак [50, с. 182]. Удосконалення особистості відбувається в першу чергу в процесі накопичення практичного життєвого досвіду. Крім того, у різних літературних та інших джерелах інформації часто можна знайти досить суперечливі, а іноді діаметрально протилежні відомості.

Однак це зовсім не означає, що не треба читати книжки. Теоретична інформація необхідна як підґрунтя для прийняття рішень. Вона спрямовує діяльність, визначає орієнтири. Прекрасно з цього приводу сказав А. Шварценегер: «Атлетизм не можна пізнати за книгою. Так само, як не можна доїхати з Нью-Йорка до Чикаго, лише сидячи вдома перед картою. Але, якщо перш ніж виїжджати на пенсільванську дорогу, ви спочатку звіритесь з картою, це дозволить вам зберегти багато часу» [145].

Між отриманою інформацією та її практичною реалізацією має зберігатися рівновага. Таку рівновагу можна легко втратити і стати чистим інтелектуалом, який «ковтає» книгу за книгою, відвідує лекцію за лекцією, але при цьому не навчається нічому в житті. Засвоїти інформацію – означає втілити її у своєму житті. Знання – це інформація, що стала надбанням людини. Відмінність між ученим і мудрецем полягає в тому, що вчений,

володіючи великим обсягом інформації, не завжди чітко уявляє собі, як правильно її використовувати, а для мудреця його знання стали вміннями й навичками.

Знання – глибоко особистісна річ. У своєму духовному розвитку кожна людина обирає спосіб, умови та швидкість навчання і поступово «дозріває» до сприйняття певних знань. Форсування цього процесу навряд чи принесе користь. Кожен оцінює інформацію згідно зі своїм світосприйняттям. У міру інтелектуального і духовного розвитку людина з одного й того самого джерела бере все більше і більше, дивуючись при цьому, як раніше вона цього не помічала. До речі, казки, легенди, билини є джерелом народної мудрості, досягнути яку можна лише набувши певного життєвого досвіду, переживши аналогічний досвід.

Закон причини і наслідку. Практично щоденно ми робимо вибір: до чого прагнути, які обрати цінності, що мати на меті, як діяти в тій чи іншій ситуації. Кожен з нас має свободу вибору і право йти тим шляхом, який вважає за потрібний. На цьому шляху не повинно бути насильства. Доля кожного не є чимось заздалегідь визначеним і незмінним, що робить людину безсилою в бурхливому океані життя. «Доля веде, але не тягне», – говорили древні. Життєві події зумовлені тісним взаємозв'язком між причиною, яку породжує сама людина, і наслідком, який випливає з цієї причини. На Сході цей закон називають кармою.

Слово «карма» означає «дія». Своїми діями людина постійно здійснює й напрацьовує карму і в результаті отримує те, що сама створила. Дія може бути різною: думки, емоції, бажання, наміри, вчинки, поведінка і т. ін. Народна мудрість закон карми відобразила в прислів'ях: «Що посієш, те й пожнеш», «Хто сіє вітер – пожне бурю», «Кожен сам коваль свого щастя». Згідно із законом причини і наслідку з людиною не може статися нічого такого, чому не передувала б відповідна причина.

Слід зазначити, що в одній і тій самій дії можна утледити і добро, і зло, залежно від того, хто і як буде оцінювати. У такому випадку головне, щоб у ставленні до всього навколишнього людина дотримувалася морального принципу: не чинити нічого такого, що було б неприємно їй самій. Існує золоте правило, згідно з яким ми маємо поводитися з людьми так само, як хотіли б, щоб вони поводитися з нами. У складних ситуаціях найголовнішим життєвим орієнтиром є совість. Важливо розвивати в собі вміння дослухатися голосу совісті, який є тим «дзвіночком», без якого втрачає значення будь-яка справа, будь-який талант.

Прояв закону карми для багатьох людей не досить очевидний, оскільки багатогранна людська діяльність створює незліченне розмаїття тісно переплечених причин і наслідків, коли просто неможливо чітко відокремити одну життєву ситуацію від іншої і простежити результат. Крім того, усі люди різні. Карма, або космічна справедливість, ставить кожного з нас у такі умови, у яких ми повинні чогось навчитися або повторити те, що раніше не засвоїли. Навчитися – означає докласти зусиль, тому в істинному розумінні карма – це праця, вічна невпинна праця сходження!

Закон причини і наслідку називають ще законом бумерангу: усе, що ми кидаємо, усе, що виходить від нас, до нас і повертається. Іноді його називають також законом дії і протидії: кожна дія викликає реакцію, реакція викликає наступну дію і т. д. Наслідок є зовнішнім виявом внутрішньої причини, тому аналіз подій, які відбуваються в зовнішньому світі, дозволяє усвідомити те, що відбувається у внутрішньому світі людини. Ніщо не минає безслідно. Кожен вчинок, слово, бажання, думка чи почуття мають свій відбиток на невидимих скрижалях Всесвіту і так чи інакше повертаються до їх автора.

Утім, не можна стверджувати, що людина винна в усьому, що з нею відбувається. Різні ситуації можуть бути частиною життєвого плану, проте кожен несе відповідальність за свої думки та дії у відповідь на різні ситуації. Карма не є відплатою за хід нашого життя. Закон причини і наслідку існує не для того, щоб завдавати нам болю чи страждань. Він дозволяє пізнавати інші закони Всесвіту шляхом усвідомлення того, що кожна людина сама є творцем свого життя. «Негативні» на перший погляд події є кармічними «хвостами», які повертаються до людини, оскільки вона не пропрацювала їх у минулому.

Те, що людина зробила «неправильно», повертається до неї не як покарання, а як результат.

Закони світобудови справедливі й невідкупні. Кожен пожинає те, що сіє. Якщо сіє добро, любов, співчуття, терплячість, то це й пожинає. Посіявши кропиву, залишається терпляче зносити її опіки, а не чекати від кропиви аромату троянд. Будь-який вчинок людини, гарний чи поганий, матиме свої наслідки. Наприклад, людина хоче, щоб до неї гарно ставилися близькі, але сама постійно все критикує, засуджує, ображається на інших і на зовнішні обставини – сіє не те, що хоче пожати. Такі дії

суперечать мудрості та гармонії природи. Людині, яка скаржиться на брак любові з боку оточення, варто самій із любов'ю ставитися до близьких.

У нас завжди є вибір. Кожен сам є конструктором своїх майбутніх успіхів, певних життєвих обставин, які спочатку формуються у свідомості. Усе, що відбувається з нами, трапляється відповідно до того, що приховано в глибинах нашої свідомості. Відповідно до рис характеру, настанов, думок, стереотипів, певних напрацювань формується світ свідомості, який, спонукаючи до виконання певних дій, впливає на відповідні події, людей, обставини і, розгортаючись навколо, реалізується в повсякденному житті, стає реальністю.

Таким чином, зовнішній світ є відображенням внутрішнього, тобто свідомості. Відповідно до своїх вірувань, думок, почуттів людина сама, свідомо чи підсвідомо, створює різні життєві ситуації, тобто внутрішнє зумовлює і визначає зовнішнє. Змінюючи думки, ми змінюємо своє життя і навколишній світ.

Думка є специфічним, універсальним інструментом, за допомогою якого кожен вибудовує свій унікальний світ. Кожен сам створює і живе у своєму світі, відмінному від світу іншого. Скільки людей – стільки й світів.

Любов. Кожна людина від природи має здатність творити і любити. Ці здібності є в усіх як талант, але розкриваються і розвиваються вони в кожного по-різному. Любов і духовність тісно взаємопов'язані й становлять собою нерозривну єдність. Деякі вчені переконані, що любов є однією з найважливіших категорій світоустрою, і висловлюють думку, що дослідження властивостей любові важливіше, ніж дослідження космосу. Не випадково усі релігії світу говорять про Любов як про божественне почуття, яке є основою життя і прогресу.

Любов – наймогутніша сила у Всесвіті: Енергія любові є важливим аспектом проблеми збереження здоров'я. Любов приносить щастя і дарує задоволеність своїм життям, без яких не може бути повноцінного здоров'я. Енергія любові за своєю суттю є психічною енергією, яка забезпечує імунітет. Любов – це гармонія зі своїм внутрішнім світом, це гармонія з коханою людиною, це гармонія в сім'ї, це гармонія із Всесвітом. А, як встановила енергоінформаційна медицина, відсутність гармонії і є хвороба.

Любов і ненависть як потужні емоції впливають на здоров'я людини. У витоків здоров'я знаходиться любов, у витоків хвороби –

ненависть. Східна приказка говорить: «Джерело хвороб приховане в глибині людського Серця». Саме в праведних думках примножується енергія Серця. Таким чином, шлях до «людини духовної» і здоров'я пролягає через любов.

Навчитися любити – найважливіша мета життя, заради якої люди народжуються на Землі. Але важливо навчитися любові справжньої, повноцінної, мудрої, божественної. Багато людей відчуває дефіцит любові тому, що самі не вміють любити, бо їх цьому не вчили. І не потрібно ніякої вченості. Практично вченість часто стає перешкодою, коли намагається догодити егоїзму, породжує бажання перемогти чи довести свою правоту в суперництві з тим, хто вважає себе освіченим. Тут часто спостерігаємо парадокс: чим вищий інтелект, тим дошкульніші зауваження, тим легше знаходяться недоліки в партнерів, тим тоюшою є критика, тим гостріший конфлікт. Прості й щирі вияви любові і доброти залишаються в пам'яті людей значно довше і глибше проникають у душу, ніж будь-яка «правота». Варто навести з цього приводу думки видатних людей.

Холодний розум руйнує усяку таємницю легко, як шкарлупу яйця. Але що ми дізнаємося про таємничий дарунок пісень, розбивши солов'їне яєчко?

В. Біанкі

Наука може роздвобати скелю, сплюснути глибу металу, але пом'якшити жорстоке людське серце вона не спроможна.

Феофан Затворник

Підносячи понад усе техніку, ми знецінюємо людину.

Індійський філософ Д. Кришнамурті

Досягти мудрості – означає навчитися відчувати і розуміти серцем.

Л. Бурбо

Що може бути шкідливішим за людину, яка володіє знаннями найскладніших наук, але не має доброго серця?

Г. Скворода

Людина, яка визнає лише свій інтелект і схиляється лише перед ним, ігноруючи поривання свого серця, у своїй «гордій самотності» не може бути щасливою.

В. Тихоплав

Наука і вчені завжди будуть залишатися безпорадними перед лицем єдиної реальності – душі... І ніколи наука не зможе вивести математичну формулу краси, магії музичної п'єси, щастя, натхнення і, звичайно, любові.

П. Мейсон

Хто не любить, той не пізнав Бога, тому що Бог є Любов.

Іоанн Богослов

Життя і прогрес можливі тільки для того, у кого є серце, а той, хто може тільки міркувати, але позбавлений здатності відчувати, неминуче засихає.

Свами Вівекананда

Про особливе значення Серця люди знали давно. Серце – поняття не тільки фізичне, але й духовне. Серце є символом любові, символом кращих якостей людської душі, осередком усіх найтонших і найпотужніших енергій. Іннервація серця неймовірно насичена і складна: усе серце обплетене нервовими волокнами, які мають тісний зв'язок з головним і спинним мозком. Сучасні анатомо-фізіологічні знання дозволяють вважати серце органом чуттів, а не лише м'язом, який забезпечує кровообіг. Саме через Серце людина налагоджує зв'язок зі Світом і Природою, саме завдяки відкритому Серцю вона починає відповідати вищим Законам Всесвіту.

Порівнювати здатність людини сприймати дійсність через інтелект і духовне бачення через Серце – це ніби порівнювати світло і тепло електричної лампочки зі світлом і теплом Сонця. Світло лампи, звичайно, дозволяє роздивитися певні графіки, формули, тексти, але таке світло ніколи не дозволить вам розгледіти те, що можна побачити у ясний сонячний день. Якщо інтелект працює без Любові й без керівництва Серця, людина обмежує свої можливості, намагаючись пояснити інтелектом те, що він не може осягнути. Адже інтелект – це переважно пам'ять, «база даних», які є одним з інструментів пізнання світу і прийняття рішень. А людина, її психіка – це вияв, тотожний Всесвіту. Інтелект – це ще далеко не вся людина. Позбавлений сердечної опіки, блискучий інтелект створює ілюзію своєї винятковості й важливості, унаслідок чого блокується здатність сприймати більш високі знання. Людина починає абсолютизувати інтелект і схиляється лише перед ним. У цьому випадку домінуючими стають такі негативні якості, як самозвеличення, відособленість, егоїзм, нетерпимість, прагнення до роз'єднання. Серце є одним

із вищих духовних центрів, який поєднує Розум і Любов; із синтезу яких народжується Мудрість.

Людина може бути величною не тільки розумом, але й у своїх почуттях. У житті часто буває так, що прості, але чисті серцем люди володіють мудрістю, яка виявляється далекогляднішою, ніж розум ученого. З іншого боку, деякі з найрозумніших людей світу, такі, як Альберт Ейнштейн, Карл Юнг, після тривалих блукань у сферах інтелектуальності та філософії, дійшли тих самих висновків. На схилі років, усвідомивши, що інтелект та ерудиція далеко не головні цінності в житті, вони досягли того ступеня гуманності й простоти, якого не мали у свої молоді роки, коли були сповнені самовпевненою юнацькою інтелектуальністю.

У тлумачному словнику поняття «любов» визначається як:

1. Почуття глибокої сердечної прихильності до особи іншої статі; кохання. Стосунки між чоловіком і жінкою, викликані сердечною прихильністю. Інтимні стосунки з особою іншої статі.

2. Почуття глибокої сердечної прихильності до кого-, чого-небудь. Глибока повага, шанобливе ставлення до людини. Глибока приязнь, викликана родинними зв'язками.

3. Інтерес до чого-небудь. Внутрішній, духовний потяг до чого-небудь. Пристрасть до чого-небудь [33, с. 631].

Утім, такі тлумачення є надто скупими й практично нічого не пояснюють, адже реальний глибокий зміст цього поняття кількома словами пояснити складно. Люди часто не розуміють один одного, коли йдеться про стосунки і поведінку, які вони вважають справжньою любов'ю.

У свідомості широкого загалу поняття «любов» має багато інтерпретацій. Справжню любов часто плутають із такими поняттями, як прихильність, закоханість, сексуальність, ніжність, залежність, пристрасть, самовідданість, поведінка власника, жалість, егоїзм. Вважають, що «любити» означає «подобатися», і живуть за принципом: «Якщо ти мені подобаєшся, я тебе люблю; якщо я тобі подобаюся, ти мене любиш». Унаслідок такого тлумачення кожен шукає в стосунках перш за все якоїсь особистої вигоди чи задоволення замість того, щоб просто віддавати свою любов без будь-яких очікувань, не вимагаючи щось у відповідь.

Іноді справжньою любов'ю вважають пристрасть. Охоплена пристрастю людина відчувається добре лише в присутності коханого, вона живе заради моменту, коли милий буде поряд або можна буде хоча б почути його голос. Вона не припускає

можливості, що об'єкт її любові може бути щасливим без неї, а тим більше бажає бути самодостатнім. У полоні пристрасті людина не може об'єктивно оцінити реальність, не бачить недоліків свого партнера, ідеалізує і наділяє його рисами, які насправді йому зовсім не притаманні. Про пристрасть говорять, що від любові втрачається розум. Пристрасть зруйнувала багато стосунків, створила безліч проблем, а багатьох навіть знищила, адже під впливом пристрасті люди часто приймають необдумані рішення, аби тільки бути з об'єктом цієї пристрасті. Це не справжня любов. Звичайно, не можна сказати, що в любові не буває пристрасті. Справжня любов досить часто починається з пристрасті, але з часом пристрасть згасає і з'являється любов. Хто приймає пристрасть за любов, приречений у гонитві за новим жаданням розлучитися з партнером, тільки-но щезає спокуса. Натомість той, хто хоче любити по-справжньому, інтуїтивно знає, що саме тоді, коли вщухає пристрасть, починається справжня любов.

Дехто вважає, що виявляє любов, коли жаліє іншого. Жалість є здатністю відчувати страждання іншого, але її важко назвати справжньою любов'ю. Від жалості часто страждають і той, хто жаліє, і той, кого жаліють. Людина, яку жаліють, несвідомо відчуває себе приниженою, оскільки створюється враження, що вона не здатна впоратися з труднощами. Справжня любов пробуджує активність, свободу, творчість, додає сили, вчить відповідальності. Натомість жалість ускладнює самореалізацію людини.

Хтось може демонструвати самовідданість, вважаючи, що тим самим виявляє свою любов. Самовідданість може бути наслідком справжньої любові, але дуже часто подібні дії керовані почуттями обов'язку, провини або страху. У таких випадках людина виконує волю іншого, жертвує собою заради важливої, на її думку, справи. У своєму прагненні догодити комусь вона обслуговує чужі інтереси, забуваючи про свої. Натомість вона прагне до вдячності чи визнання, а якщо їх не отримує – виникають емоції і розчарування. Задовольняючи сторонні потреби, ми часто втрачаємо себе і заважаємо розвитку інших.

Іноді можна почути: «любов'ю можна задушити» (докладне тлумачення є приблизно таким: «Я так палко тебе кохаю, що ввечері ні до яких друзів, нікуди не відпущу, ти моя радість, я тебе так кохаю, що просто жити без тебе не можу»); або «від любові до ненависті один крок», «любов приносить страждання». Така любов спотворена, неповноцінна, якщо взагалі це почуття

можна назвати любов'ю. Радше, це надмірно гіпертрофовані почуття власника, самолюбства, егоїзму, які межують із жорстокістю. Ці люди «люблять» із такими стражданнями і вимогами, з такими власницькими амбіціями, що любити по-справжньому, безумовно для них надто важке завдання.

Власник завжди бажає знати, де знаходиться кохана людина, що вона робить, що думає, тобто хоче знати про неї все. Навіть хворобливо ревнуючи, він упевнений, що така поведінка є виявом справжньої любові. Власник постійно контролює об'єкт своєї любові і готовий на все заради його уваги і присутності: він може погрожувати, примушувати, скаржитися, сердитися, захворіти, прикидатися слабким, підлещуватися, шпигувати, ритися в особистих речах і т. ін. Однак при цьому він упевнений, що його дії продиктовані справжньою любов'ю і прагненням допомогти іншому. Він часто повторює: «Усе це я роблю тому, що люблю тебе», або: «Ти просто змушуєш мене так чинити, адже я тебе дуже люблю». Такі люди рідко беруть відповідальність на себе, а у своїх негараздах звинувачують тих, від кого, на їх думку, залежить їхнє щастя.

Бути відповідальним означає приймати наслідки своїх рішень і дозволяти іншим отримувати результати їх рішень.

Прагнення володіти людиною як своєю власністю створюватиме обставини, які навчатимуть нас не прив'язуватися і нарешті зрозуміти, що ніхто нікому не належить: ні подружжя, ні діти, ні батьки, ні друзі. З погляду духовності всі ми – душі, які вирішили пройти певний відрізок шляху разом, щоб пізнавати себе і навчатися безумовної любові.

Любити – означає надавати людині свободу, якої вона потребує, поважаючи при цьому власні потреби і власну свободу.

Плутаючи такі поняття, як «любити» і «подобатися», ми часто схильні думати, що нас не люблять, коли хтось скаже нам, що йому не подобається, як ми думаємо, розмовляємо, одягаємося, діємо і т. ін. Однак це зовсім не означає, що нас не люблять, просто людина говорить, що її смаки відрізняються від наших. Важливо усвідомити, що неможливо подобатися навіть усім близьким людям, не кажучи вже про інших. Любити не означає завжди погоджуватися чи мати однакові переконання. У нас завжди є право не погоджуватися з тією чи іншою думкою, вчинком людини (зокрема, і з собою). Бажання подобатися всім свідчить про

брак любові до себе і породжує сумніви в тому, що нас можуть любити по-справжньому.

З іншого боку, якщо людина нас любить, це не означає, що вона завжди має робити те, що нам подобається, виконуючи всі наші забаганки. Таке розуміння любові стає причиною розчарування, недовіри, злості тощо.

Любити когось – означає визнавати за цією людиною право бути несхожим на вас.

Особливо необхідна любов маленьким дітям. Дитина живе любов'ю, вона зростає силою любові. У неї глибока внутрішня потреба в любові. Обов'язки батьків перед своїми дітьми анітрохи не менші, ніж перед суспільством у цілому, адже «суспільство в цілому» складається з окремих людей. Через усе життя проносить людина своє дитинство, і добре, якщо воно дає їй силу.

Імператор Римської імперії Фрідріх II Штауфен поставив жорстокий експеримент. Групу новонароджених відібрали в матерів, передали нянькам, наказавши їм здійснювати лише загальний догляд – годувати і купати, але в жодному разі не розмовляти з ними, не балувати, не гратися, не брати на руки. Фрідріху цікаво було дізнатися, якою мовою заговорять і як будуть поводитися немовлята, які ніколи не чули звуків людської мови, яких не любили, не пестили, не гладили, яким не співали колискових пісень. Однак відповіді на своє запитання він так і не отримав. Усі діти невдовзі померли.

Любов має бути в основі всіх взаємовідносин із дитиною. Важливими особливостями справжньої любові є здатність любити без будь-яких умов. Любити дитину безумовно – означає любити її незалежно ні від чого. Незалежно від зовнішності, здібностей, достоїнств і недоліків, навіть якщо ви з чимось не згодні, навіть якщо чогось не розумієте. Незалежно від того, що ми чекаємо від неї в майбутньому і як вона поводить себе нині. Що б не вчинила ваша дитина, не можна позбавляти її батьківської любові. «Ти мені подобаєшся, ти мені дорогий такий, який ти є» – ці слова безцінні й для великого, і для малого.

Любити безумовно не означає балувати, закривати очі на погану поведінку. Любити дитину – визнавати за нею право на помилку. Кожна дитина потребує виховання, керівництва, певної дисципліни. Можна критикувати чи засуджувати вчинок дитини, але не її як особистість. У будь-якому випадку слід

керуватися правилом: «Немає поганих дітей. Є гарні діти, які роблять погані вчинки»:

Дитина, яку не люблять, дуже відрізняється від дитини, яку оточують любов'ю. Результати досліджень процесу виховання дітей свідчать, що діти, які виростили без обіймів, ласки та пестощів, мають непомірно високий рівень гормонів стресу. Брак батьківської любові перешкоджає виявам позитивних емоцій, що в подальшому може проявити себе нездатністю любити себе й близьких і негативно позначитися на здоров'ї. Намагаючись компенсувати брак позитивних відчуттів любові, діти вдаються до вживання алкоголю чи наркотиків, ризикуючи стати алкоголіками чи наркоманами. Не зважаючи щирої батьківської піклування і любові, вони стають дорослими, які ненавидять і часто-густо нездатні любити і належним чином виховувати власних дітей.

Дитяча свідомість вбирає насамперед не настанови, умовляння і погрози, а ту психологічну атмосферу, яку створюють батьки, спілкуючись між собою і з оточенням. Несприятливі сімейні стосунки, атмосфера незгоди між батьками чи недобре ставлення батьків до дітей формують низьку самооцінку в дитини, породжують думки й емоції, спрямовані проти себе. У результаті виникають аномальні конфігурації енергетичних потоків, слабшає імунна система, призводячи до хвороб на фізичному рівні. Сімейні негаразди можуть спричинити в дітей, наприклад, проблеми із зором. Коли дитина не спроможна змінити домашню ситуацію, вона розсіює свій зір, щоб очі втратили здатність бачити чітко. Вона буквально відмовляється щось бачити – або в нас самих, або у своєму житті.

Якими принципами керується сім'я, такими керуються й діти. Якщо в сім'ї принижують гідність дитини, якщо її виховують сварками й насильством, то й вона виявить себе таким чином у ставленні до людей, які її оточують, до своєї сім'ї, а з часом і до батьків.

Діти вчаться на прикладі батьків.

Особливо травмується дитяча психіка, коли батьки під час сварки намагаються залучити дитину кожен на свій бік. Діти мають вроджений потяг до батьків, їм важко ненавидіти маму або тата. Для дитини буде великим потрясінням, якщо їй скажуть, що хтось із батьків «поганий». Дорослим не слід втягувати дітей у свої конфлікти. Погано, якщо дитина проти вас, але так само погано, якщо вона стає на ваш бік.

Не стане гуманною та діяльною і та дитина, якій надмірно потурали, не привчали до праці як до джерела творчої радості. Сім'ї, які живуть тільки накопиченням, турбуються про побутовий добробут, нехтуючи моральними цінностями, калічать свідомість молодого покоління. Здоров'я і здібності дітей безпосередньо залежать від етики батьків. Моральність у житті родини, взаємоповага, дотримання законів Природи зумовлюють життєздатність членів сім'ї і народу в цілому.

Якщо батьки бажають чогось навчити дитину чи заохотити до якоїсь діяльності, слід починати з похвали. Схвалення – важливий виховний момент. Коли дитина працює й отримує гарні результати, батькам слід гідно оцінити їх, похвалити і подякувати дитині, а не вдаватися до безпідставної критики, якій результати виявилися менш вдалим. Атмосфера постійної критики провокує нервову виснаженість, адже дитина живе в напруженні: їй увесь час хочеться догодити батькам, але разом з тим у неї міцнішає думка, що це неможливо. Якщо в дитини щось не виходить, а батьки починають докоряти, говорячи, що вони поклали на неї надії, у дитячій свідомості рано з'являється відчуття провини, супутницею якої завжди є тривога. У підсвідомості таких дітей починає зростати озлобленість проти батьків, які не цінують її зусиль. Пізніше, уже в дорослому віці, вона шукатиме в інших того визнання й оцінки, яких не отримала від батьків.

Цілком природно, що більшість батьків щиро прагне, щоб їхні діти мали більше, ніж мають вони, щоб їхнє життя було успішнішим, ніж у них. Проте таке бажання часто ґрунтується на далеких від реальності очікуваннях. Багато дітей хворіє від того, що деякі батьки, не досягнувши висот соціальної ієрархії, намагаються за будь-яку ціну зробити зі своїх дітей знаменитих музикантів, лікарів, юристів, економістів, генералів, державних діячів тощо, часто забуваючи при цьому, що їм самим цього не вдалося. Керуючись, здавалося б, гарними намірами, батьки не дозволяють дітям жити по-своєму, заважають їх навчанню та розвитку.

Зайва опіка або надмірна жорсткість у ставленні до дітей – це вияв власницької любові.

Батьки думають, що вони мають право керувати долею тих, кого привели на світ. Часто це стає причиною розчарування і призводить до тяжких наслідків. Самостійне прийняття рішень

є правом кожного і однією з якостей людської природи. Діти не є винятком і постійно обстоюють своє право на це. Якщо батьки повсякчас нав'язують свої рішення, дитина прагне діяти всупереч їх вказівкам чи проханням.

За будь-яким очікуванням прихований страх: ми боїмося того, як будемо почуватися в разі, якщо справдяться наші сподівання. Фактично в такій ситуації ми боїмося за себе, хоча й не завжди це усвідомлюємо. Наприклад, батьки намагаються змінити поведінку сина, мотивуючи свої дії любов'ю. Насправді ж вони хочуть домогтися «пристойної поведінки» дитини, щоб їх вважали гарними батьками. Це не любов, а поведінка власника, продиктована бажанням сподобатися іншим, за яким прихований страх бути засудженим.

Завдання батьків – створити необхідні умови й забезпечити максимум свободи для набуття досвіду своїх дітей. Справжня любов – це довіра, готовність допомогти, а не бажання прожити за своїх дітей їх життя.

Сприймаючи ідею про те, що кожен з нас є повним господарем свого життя, необхідно прийняти, що те саме є справедливим для будь-якої людини. Уявімо, що перед приходом на Землю вам було повідомлено, що такий собі наставник буде повністю контролювати вас протягом усього вашого життя. Цей наставник вирішував би, як вам треба діяти в тій чи іншій ситуації, чи маєте ви право на щастя, здоров'я, добробут тощо. Природно, що більшість людей висловила б свою незгоду з таким обмеженням свободи дій. Ця думка допомагає сприймати вибір інших людей, навіть якщо він виявиться невдалим для них самих, якщо стає джерелом проблем, нещастя, хвороб та інших страждань. Важливо прийняти як факт, що цей вибір зрештою благотворно позначиться на їх духовному розвитку.

Справжня любов – це здатність давати право іншим пережити те, що вони обирають, навіть якщо ви не вважаєте такий вибір правильним.

Це не означає, що треба залишатися байдужим. Обираючи любов, ми виявляємо співчуття і намагаємося допомогти людині, але без надмірних сподівань; очікувань і емоцій. Можна допомогти матеріально чи фізично, можна дати пораду, але дуже обережно, адже спосіб, який допоміг вам, може не спрацювати у світі іншої людини. Іноді допомогти означає залишити

людину в спокої чи сказати «ні». Способів допомоги безліч, і важко давати якісь конкретні рекомендації. Головне – це щире бажання допомогти і прагнення зрозуміти світ іншої людини.

Звичайно, іноді нелегко спостерігати, коли хтось із дорогих нам людей обирає, як нам здається, шлях труднощів і страждань. Часто це важко зрозуміти, особливо, коли є прості рішення. Проте кожен має право обирати свій шлях. Це частина їхнього життя, і ніхто не може обирати за іншого, не отримавши на те згоди. Лише через досвід ми засвоюємо життєві уроки. Крім того, те, що одна людина називає стражданням, зовсім не обов'язково є таким для іншої.

Кожна людина живе у своєму світі, має власне уявлення про щастя, бачить світ по-своєму, і те, що комусь не подобається, може приносити задоволення й щастя іншому.

Справжня любов ґрунтується на повазі. Бажання змінити іншого згідно зі своїми уподобаннями свідчить про відсутність поваги до цієї людини. «Дотримуйтесь своїх переконань, якщо вони допомагають вам будувати життя, але пам'ятайте, що інші переконання не менш справедливі і правильні, ніж ваші. Істина не лінійна, вона всеосяжна; не послідовна, а одночасна; її не виразити словами, її треба пережити», – зазначає Мірра Рішар (Мати) [2, с. 42–43].

Любити – означає поважати бажання іншої людини, незалежно від того, зрозумілі вони нам чи ні, погоджуємося ми з ними чи ні.

Якщо дорога нам людина обере шлях, який нам не подобається, ми вправі висловити свою незгоду, свою тривогу, але без будь-яких сподівань; можна висловити свої пропозиції, але без засудження. Якщо, виявляючи увагу, ми чекаємо чогось у відповідь, такий дар мотивований не любов'ю, а надією чи бажанням отримати щось взамін. Важливо, щоб людина не відчувала себе покинутою напризволяще; але діяти за принципом «щастя за будь-яку ціну» – це не любов, а поведінка власника. Існує межа між допомогою і втручанням у справи іншого. «Полюби ближнього – означає залиш його у спокої» (Ніцше). Коли людина прагне самостійно виплутатися зі скрутного становища, важливо підтримати її, навіть якщо, на вашу думку, прийняте не найкраще рішення. Не так важливо, який засіб використовується. Важливо, що людина діє, збільшуючи тим самим шанси вирішити

проблему. Чим сильніше в нас бажання керувати життям інших, тим менше ми керуємо власним життям.

Любити – означає жити і дозволяти жити іншим.

Кожен пожинає лише те, що сам посіяв; кожен отримає те, на що сам заслужив. Усвідомлення цього дозволяє звільнитися від важкого тягара відповідальності за інших. Ми не відповідаємо за щастя членів своєї родини, друзів, співробітників тощо. Усі наші хвилювання з цього приводу ні до чого. Бажаєте допомогти іншим – будьте самі здоровими і щасливими. Нам слід лише обрати, як реагувати на ті чи інші події, адже ми відповідальні за свою реакцію.

Ми не можемо нести відповідальність за вибір і результат обраного напрямку дій іншого, але ми відповідаємо за здатність любити, навіть якщо вибір дорогої людини нам не подобається.

Не варто бажати комусь покарання, засуджувати чиїсь вчинки. Власний досвід – найкращий вчитель. Людина швидко зрозуміє, коли їй «відгукнуться» її дії. Це також означає поважати іншого, розуміти, що всі люди різні, кожен йде своїм шляхом духовного розвитку і створює найкраще з того, на що здатен.

Кожен намагається діяти настільки досконало, наскільки здатен у даний момент.

Іноді варто дозволяти собі бути щасливими, навіть якщо хтось із нашого оточення сумує. Звичайно, у житті бувають різні ситуації, коли важко це сприйняти. Ми не дозволяємо собі жити радісно, коли наші близькі журяться, ми відчуваємо себе егоїстами, якщо нам добре в той час, як іншим погано. Утім, наш смуток нікого не зробить щасливішим. Просто у світі буде на одного нещасного більше. Страх набути репутації егоїста не дозволяє нам відкрити значно приємнішу дійсність, ніж ми її бачимо.

Міцне здоров'я починається з любові до себе. Те саме стосується взаємовідносин, розвитку творчих здібностей, матеріального достатку. Психотерапевт Л. Хей наголошує: «Коли люди приходять до мене на консультацію, я не заглиблююся у походження їх проблеми, чи то погане здоров'я, брак грошей, погані

стосунки чи нереалізовані таланти – я відразу ж починаю працювати над однією лише річчю: розвитком любові до себе. Я дійшла висновку, що, коли ми любимо себе, схвалюємо свої вчинки і залишаємося самі собою, наше життя стає прекрасним. Маленькі дива – повсюди. Здоров'я покращується, гроші самі плинуть до рук, наші відносини з іншими людьми розквітають, і ми починаємо творчо виражати свою індивідуальність. І все це відбувається без найменших наших зусиль» [139, с. 65].

Любов до себе – це не егоїзм і не якесь порочне почуття, а, насамперед, право кожного. Усім відомий вислів: «Полюби ближнього свого, як самого себе». Але ми, як правило, звертаємо увагу лише на першу частину фрази, забуваючи при цьому про другу – «як самого себе». А вона також дуже важлива. Якщо людина не знає, як любити себе, то вона не зможе любити й інших. Якщо наша свідомість сповнена сумнівів, страхів, хвилювання, поділитися вона зможе лише ними, а не любов'ю. Не можна дати іншим те, чого сам не маєш, не можна сіяти розумне, добре, гарне, доки не відчуєш себе розумним, добрим, гарним. Отже, наскільки ми любимо себе, настільки любимо й тих, хто нас оточує.

Ставлення до інших визначається тим, як ми ставимося до себе: дозволяючи собі бути індивідуальністю, ми дозволяємо іншим бути такими, якими вони є.

Однак слід розрізняти такі поняття, як «любов до себе» і «самолюбство», на кшталт «я краще за всіх».

Любити себе безумовно – означає поважати свою особистість, приймати себе такими, якими ми є, давати собі право бути собою, з усіма своїми недоліками, страхами, віруваннями, навіть якщо з чимось не згодні і не розуміємо причин. Любити себе означає звільнитися від будь-якої форми агресії на свою адресу, тобто звільнитися від почуття провини, самокритики, невдоволення собою, жалості до себе.

Ми самі створюємо свій світ. З давніх-давен людству відома так звана техніка «дзеркала», згідно з якою в кожному зустрічному ми бачимо своє відображення. Світ навколо нас завжди відображає те, що відбувається всередині нас. Як ви ставитеся до себе, так і оточення ставиться до вас. Якщо людина сама себе не поважає, то й оточення не буде її поважати. Стосунки з близькими людьми стають набагато кращими, якщо навчитися любити і поважати себе.

Більшість людей недостатньо любить себе і має ті чи інші комплекси меншовартості. Ми ображаємося, коли хтось висловлює нам свої судження, зауваження чи побажання. Утім, ми самі підсвідомо створили відповідну ситуацію, адже думка близьких є відображенням того, що сама людина думає про себе, але не завжди усвідомлює це. Внутрішня незадоволеність собою обов'язково матиме зовнішній вияв цього невдоволення: оточення покаже нам, як ми чинимо з собою.

Людина, яка любить і приймає себе такою, якою вона є, викликає в оточення лише схвалення і захоплення. Чим більше людина відкриває любові для себе, тим більше отримує її від інших. Якщо ж вас засуджують, критикують, звинувачують в егоїзмі – це сигнал того, що ви самі щось не любите і не приймаєте в собі. У такому випадку слід бути вдячним за критику, адже вона допомагає усвідомити частину свого «Я», яку треба прийняти і полюбити.

У психології існує так зване правило проекції, яке говорить: «Оцінкою людину не за тим, що про неї говорять інші, а за тим, що вона говорить про інших». Оскільки зміст того, що говорить людина, відображає її внутрішній світ, то найкраще вона характеризує себе, висловлюючись про інших. У народі говорять: «Ми оцінюємо інших по собі» або «Ми стаємо такими, як і ті, кого засуджуємо». В інших ми бачимо саме те, що маємо в собі, і часто у значно більших розмірах. Про це говорив більш ніж дві тисячі років тому Ісус: «І чому ж ти бачиш скалку в оці брата твого, а колоди, що є в оці твоєму, не відчуваєш?». Звідси, простеживши за власними судженнями щодо інших людей, маємо можливість краще пізнати себе.

Психологи помітили, що часто ми критикуємо інших саме за те, чого не бажаємо бачити в собі. Ця риса може мати дещо інший вигляд, ніж в об'єкта нашої критики, але її суть однакова. Наприклад, людина може дозволити собі безцеремонно втручатися в розмову інших, чи давати поради тому, хто її про це не просив, чи обійти когось у черзі тощо. Проте, якщо спитати в неї, чи відчуває вона, що сама виявляє неповагу до інших, відповідь, як правило, буде заперечною. Нам дуже не хочеться, щоб наша поведінка виглядала так само, як і в тих, кого ми засуджуємо, тому за змістом однаковою, але своєю, поведінку ми оцінюємо зовсім інакше. Кожен з нас знайде безліч виправдань своїй поведінці, тільки б не визнати, що діє так само, як і ті, кого ми критикуємо.

Якості, які ми не приймаємо в інших, – це наші власні якості. Нам складно примиритися з іншими лише тому, що вони нагадують нам те, чого ми не можемо прийняти в собі. Замість того, щоб прийняти і дати право людині бути такою, якою вона є, ми засуджуємо її, вважаючи, що вона поводить себе неправильно. Прийняття цієї риси в інших допомагає прийняти її в собі. Прийняти – означає дати право людині бути такою, якою вона хоче. Це не означає дозволяти робити їй все, що заманеться, особливо якщо при цьому зачіпаються наші інтереси.

Любити себе означає приймати свої відмінності без осуду, приймати себе, навіть коли розкриваються не найкращі наші якості.

Визнаючи свої негативні якості, ми даємо собі можливість стати значно кращими, ніж коли всіляко приховуємо їх від себе, сподіваючись таким чином досягти святості. Наприклад, прийняття свій страх – означає визнати його існування і дати собі право його мати. Однак більшість людей помилково вважає, що страх стає сильнішим, якщо його визнати. Насправді – усе навпаки. Приховуючи і відкидаючи свою чутливість, людина не позбавляється від страху, а зміцнює його і дозволяє більш інтенсивно керувати собою. У кожного є свої слабкості, і усвідомленість того, що вони є і впливають на нас, – це вияв здорових почуттів.

Визнання своїх страхів, залежностей, недоліків – один із виявів любові до себе. Це не означає схвалювати і погоджуватися з їх існуванням. Варто сказати собі, що це тимчасова ситуація, адже в житті все змінюється, у тому числі й наш душевний стан.

Неможливо завжди поводитися гарно чи погано і бути для всіх гарною людиною. Утім, парадоксальним є те, що, чим більше в нас внутрішньої свободи, чим більше ми даємо собі право на негарну поведінку, тим менше ми поводимося негарно. Припустимо, людина вибудовує у своєму духовному світі низку правил і обмежень згідно зі своїми уявленнями про моральні норми і бездоганність людської поведінки. Намагаючись ретельно їх дотримуватися, діяти бездоганно (згідно зі своїми критеріями), усім догодити, вона весь час «тримає себе в руках». У свідомості зростає страх помилитися, що і стає причиною помилки. Бажання

завжди й в усьому бути досконалим вимагає постійного контролю, стримування, насилля над собою, і зрештою, таке напруження знаходить вихід через роздратування, примус, алкоголь, безсоння тощо. Тривале стримування підвищує ризик того, що людина остаточно втрачає контроль і коїть вчинок, про який потім шкодує.

Зміни на краще відбуваються лише після того, як людина приймає і полюбить себе такою, якою вона є.

У світі немає двох однакових крапель дощу, двох однакових сніжинок, двох однакових травинок, а тим більше, двох однакових людей. Чим сильніше ми прагнемо «бути, як усі», чим більше намагаємося підігнати себе під різні правила, норми, традиції, тим більше зраджуємо своїй природі, викривлюємо свою внутрішню неповторність, свою божественність і тим більше маємо проблем. Придушення своїх почуттів або заперечення їх наявності не можна назвати здоровими виявами. Психіатрична теорія і практика свідчать, що надмірно жорсткий контроль і придушення своїх емоцій, думок, почуттів зрештою призводить до різноманітних психофізіологічних розладів.

Зазначене зовсім не означає, що для зміцнення здоров'я слід давати безмежну волю своїм почуттям. Необхідно прагнути стану рівноваги, за якого усвідомлюються свої почуття, але при цьому ми не дозволяємо їм панувати над нами. Однак скоїти «негарний» вчинок ще не означає бути поганою людиною.

Розмаїттям граней свого характеру людина схожа на діамант. У кожному з нас можуть співіснувати економна людина і марнотрат, холерик і флегматик, людина порядку і нечепура, стараний працівник і ледар, дитя і дорослий, розумник і недотепа, зла людина і добра, герой і боягуз, неворотка істота і спритний робітник. Цей перелік можна продовжити. Необхідна величезна кількість енергії, щоб постійно тримати під контролем ті якості, які ми не хочемо виражати, вважаючи їх негарними. Однак вони все одно виявляються, адже контролювати себе завжди неможливо, і ми марнуємо життєві сили на почуття провини, сорому чи самобичування замість того, щоб плідно діяти, залишаючись при цьому собою. Утім, якщо прийняти їх, дати їм право на існування, виявити співчуття до них, навіть, коли ми не погоджуємося з ними, ми позбавляємося емоційної залежності. Справжньої гармонії ми досягаємо, коли даємо собі право на «гарну» і «негарну» поведінку.

Йдеться не про те, щоб нехтувати нормами закону чи моралі. Ми маємо керуватися моральними цінностями та інтересами, що визначають лінію поведінки, яка не суперечить людській природі. Водночас слід визнати, що норми моралі постійно змінюються і суттєво відрізняються в різних країнах: те, що сьогодні є моральним, було аморальним у минулому і, можливо, буде аморальним у майбутньому; те, що в одній країні є нормою, в іншій може вважатися викрай непристойним. Життя змінюється, а вимоги застарілої моралі змушують людину почуватися винною і вона вже не є собою.

Людиною, яка почувасться винною, легко маніпулювати і змусити діяти всупереч своїм бажанням.

Чим менше любить себе людина, тим сильніше вона блокує свої творчі здібності, тим більше віддаляється від свого істинного «Я» і, зміцнюючи відчуття незадоволеності, не може побудувати своє життя згідно зі своїми бажаннями. Замість того щоб думати, діяти чи одягатися відповідно до своїх уподобань, вона переймається тим, щоб не викликати негативної реакції в оточення. Піклування про такі несуттєві речі віддзеркалює внутрішню невдоволеність. Свідомість такої людини перебуває в полоні емоцій та страхів, які висмоктують енергію і перешкоджають реалізації бажань.

Якщо навколишній світ є відображенням внутрішнього, то виходить, що кожна людина сама відповідальна за все, що з нею відбувається. Усвідомлення цього дозволяє визнати безглуздість будь-яких звинувачень, образ, критики. Важливо взяти на себе повну відповідальність за своє життя, тобто приймати результати свого вибору і дозволяти іншим приймати результати їх вибору.

Стати господарем свого світу і взяти відповідальність на себе означає припинити звинувачувати інших й обставини в тому, що відбувається в нашому житті.

Звинувачуючи інших, ми поведимося безвідповідально, оскільки в основі таких дій лежить бажання, щоб хтось відповідав за наслідки наших дій. Визнати іншу людину відповідальною за яку-небудь подію у нашому житті означає передати їй свою силу, адже фактично ми погоджуємося з тим, що ця людина контролює наше життя, тобто має владу над нами. Таким чином людина сама, свідомо чи несвідомо, добровільно відмовляється від

свого права бути творцем і хазяїном власного життя. Тож не слід нарікати, що життя йде не так, як ми того хотіли б. Інші можуть не знати наших бажань і прагнень.

Зазначене не означає, що ми винні в тому, що з нами відбувається. Звинувачувати, критикувати і карати себе не більш справедливо, ніж звинувачувати когось іншого. Такі дії лише провокують повторення подібної ситуації, змушуючи нас страждати. Усунення почуття провини є одним з головних завдань сучасної психотерапії.

Випромінюючи інші вібрації, ми змінюємо навколишній світ. Певний спосіб мислення є вагомим чинником, який як магнітом притягує різноманітні життєві обставини, успіхи та невдачі. Чим більше позитивних думок, тим більше позитивного ми створюємо у своєму житті. Звідси найбільш ефективний спосіб змінити оточення – змінити себе. Тоді люди з нашого оточення самі почнуть змінюватися, або змінять своє ставлення до нас, або підуть із нашого життя, звільнивши місце іншим. Життя постійно створюватиме ситуації, в яких ми відчуваємо незадоволеність, розчарування, несправедливість чи душевний біль. Однак вони виникатимуть доти, доки ми будемо хворобливо на них реагувати. Зі зміною свого ставлення до ситуації, події і люди почнуть змінюватися.

Намагання пристосувати до себе світ шляхом зміни, контролю чи перевиховання інших стає причиною емоцій, розчарування і хвороб. Шлях здоров'я передбачає зміну свого ставлення до себе і оточення.

Можна уникати холоду, спеки, фізичних навантажень, а можна загартовуватися, займатися фізичними вправами, отримуючи від них задоволення. Можна віддалитися від людей і не відчувати прикроців, а можна любити себе й інших і радіти спілкуванню зі світом.

Ми намагаємося переконати інших стати такими, якими хотіли б стати самі. Себе ми прагнемо змінити не менше, ніж інших, тому слід приділяти більше уваги тому, як ми говоримо з людьми, у чому їх звинувачуємо, тій моралі чи провинах, які намагаємося нав'язати людям, особливо нашим близьким.

Спогад про якусь людину чи подію може знову і знову викликати у свідомості образу чи вдячність, гнів чи любов, сум чи радість. Утім, у різних людей на однотипну ситуацію можуть виникати зовсім різні реакції. Цей факт укотре доводить, що справа

не в ситуації, а в ставленні до неї. У поведінці інших нас роздратовує саме те, що ми маємо дізнатися про себе. Можливо, людина і справді бажає допомогти, а наші переконання (комплекси), вірування, душевні травми накладають негативний відбиток.

Глибока душевна рана така сама, як і фізична. Уявімо, наприклад, що хтось, не знаючи про нашу травму, з дружніх поривань торкається травмованої частини тіла, завдаючи нам сильного болю. Але ж людина зробила це ненавмисно, вона не хотіла цього! Якщо нам боляче, коли хтось торкається нашої душевної рани, то це тільки тому, що ми самі її не лікуємо. Інші в цьому не винні. Душевна травма притягує відповідні ситуації, адже ми живемо цим.

За всім тим, що ми чуємо від інших, слід навчитися бачити любов.

Випадки, коли людина свідомо бажає завдати нам болю трапляються досить рідко. Насправді ж у більшості ситуацій ніхто не прагне нас образити. Якщо нас зачіпає те, що говорять інші, це означає, що фраза чи слово знаходять відгук у нашій душі. Якщо людина скривдить нас мовою, яка нам незнайома, ми нічого не зрозуміємо і, відповідно, ніяк не зреагуємо. Це означає, що самі по собі слова не мають значення. Нас ранив лише те, як ми їх сприймаємо. Одна і та сама фраза в різних людей може викликати зовсім різні реакції – від цілковитої байдужості до бурхливого сплеску емоцій і дій. Спостереження за своїми душевними переживаннями та діями у відповідь на висловлювання інших дозволяє краще зрозуміти себе, відкрити риси свого характеру, які властиві нам, але ми їх не приймаємо.

Наприклад, якщо б вам сказали, що ви «професор ескімо», ви або посміялися б або вирішили, що в того, хто вам це сказав, не все гаразд із психікою. Багато з того, що ми чуємо від інших і говоримо собі, так само неправдоподібно, але сприймається нами зовсім інакше. Не люди завдають нам болю, а ми дозволяємо собі відчувати біль. «Найстрашніший мучитель людини – вона сама. Ніхто не може образити вас більше, ніж ви самі», – наголошує бразильський психотерапевт Августо Кюрі [74].

Намагання зрозуміти справжній смисл, який вкладає у свої судження інша людина, дозволить реагувати менш емоційно і не витратити даремно енергію. Якщо ж людина мала інші наміри,

то і в цьому випадку не варто хвилюватися. Закон причини і наслідку вирішить ситуацію відповідним чином, а бажання помститися завжди тягне за собою негативні наслідки, тому що своєю основою має негативний намір. Завдаючи будь-якої душевної травми іншій людині, ми неминуче завдаємо її собі. Звідси немає чого скаржитися на когось чи на щось, і навіть немає потреби карати кривдника, оскільки «злодій», який сидить у кожному з нас, – мученик. «Досить зі злочинця й того, що він накоїв», – стверджує арабська мудрість.

Любити себе – означає визначити мету свого життя, знайти призначення своєї долі й улюблену справу.

Чим більше людина цінує себе лише на тій підставі, що інші її люблять, і чим активніше вона шукає зовнішньої любові, тим більше вона не дає собі права бути собою. Вона почуває себе комфортно та в безпеці за умови, якщо відчуває схвалення і любов інших. Такий стан може викликати численні хвороби, зокрема серцеві. Оскільки серце тісно пов'язане з любов'ю до себе, то чим більше шукає людина любові від зовнішніх джерел, тим хворобливіше вона реагує на життєві події і тим імовірніше в неї можуть виникнути серцеві недуги. Частіше це трапляється в тих, хто забуває вносити радість у власне життя. Вони не дають собі права діяти відповідно до своїх справжніх бажань, займатися справою, яка є для них призначенням долі, яку вони люблять так, що зникає різниця між працею і радощами. Вони надто вимогливі до себе, оскільки вважають, що тоді їх будуть більше любити і від того вони будуть щасливі.

Джерелом нашого благополуччя мають бути ми самі і наша діяльність, а не похвали, подяки, компліменти, визнання чи підтримка з боку інших людей. Реалізувати свої здібності неможливо, якщо діяти лише заради того, щоб викликати любов і задоволення інших або щоб бути, як усі.

Однак, як це не парадоксально, людина, яка, здавалося б, усе робить для того, щоб не стати об'єктом критики й осуду з боку оточення, найчастіше стає ним. Утім, якщо застосувати техніку «дзеркала» і згадати, що світ навколо нас відображає те, що відбувається всередині нас, то стає зрозумілим, що така людина, намагаючись догодити оточенню, не контактує з власним «Я», не приймає себе такою, якою вона є, а отже, не любить себе. Оточення реагує відповідно. Крім того, очевидно, у свідомості такої

людини прихований страх бути засудженою, який і притягує відповідні ситуації.

Ми живемо не для того, щоб лише задовольняти потреби інших і зробити щасливими всіх, крім себе. Передусім кожен сам відповідальний за своє особисте щастя. Справжнє щастя приходить із середини, і ніхто не спроможний лише за власним бажанням зробити щасливою іншу людину. Якщо щастя залежить від зовнішніх дарів, то таке щастя триває недовго – лише мить, коли ці дари нам несуть.

Створювати власне життя – означає діяти відповідно до внутрішнього голосу, який відображає істинні потреби. Важливою характеристикою любові до себе є внутрішня свобода. Багато людей вважає, що покращить своє життя, якщо діятиме згідно з авторитарними вказівками релігії, уряду чи наслідуючи дії якихось осіб. Однак така поведінка лише заважає самореалізації. Змушена постійно комусь підкорятися, людина не може бути собою, діяти з власної ініціативи і жити за принципом «тут і тепер», тобто думати про те, що відбувається в даний момент. «Внутрішньо невільна людина віддає свою свободу першому тирану, який нагодиться на її шляху» (Е. Фромм).

Брак любові до себе виявляється в намаганні отримати ззовні почуття або увагу інших. Нездатність перебувати в рівновазі, віднайти джерело задоволення і радості в собі змушує вдаватися до різноманітних штучних засобів матеріального світу, за допомогою яких людина прагне компенсувати те, чого їй бракує. Тоді вона переносить сферу інтересів на алкоголь, наркотики, куріння, солодощі, секс, каву, ліки. Так виникають фізичні залежності, які лише відображають викривлення в психічній сфері, тобто є наслідком хвороби. Часто спостерігається залежність від телефону (людина не може витримати, щоб не зателефонувати протягом дня кому-небудь або якщо не зателефонують їй), магазинів, спорту, читання, телевізора, комп'ютера. Проте ці штучні засоби мають тимчасову дію і не впливають на першопричину.

Однак у реальній дійсності досить складно свідомо ставитися до свого стану і відрізнити ситуацію, коли ми були собою, від ситуації, коли нами керували різні страхи й вірування. Видатний американський психолог Абрахам Маслоу (1908–1970), автор відомої теорії самоактуалізації, наводить цікавий приклад, який він часто пропонував своїм студентам як зразок першого і найпростішого кроку до того, щоб бути собою: «Коли вас пригощають вином і запитують, наскільки

вам це вино сподобалося, можна вчинити по-різному. Перше, що я раджу, – це не дивитися на етикетку пляшки. У цьому випадку ви не користуєтеся можливою підказкою для того, щоб визначити, подобається вам це вино чи ні. Далі, я раджу, закрити очі, якщо це можливо, і «затамувати подих». Відтепер ви готові подивитися всередину себе, віддалитись від шуму зовнішнього світу, спробувати ковток вина і звернутися до «Верховного Судді» всередині себе. Тоді, і тільки тоді ви можете сказати: «Мені воно подобається» чи «Мені воно не подобається». Отримане таким чином визначення дуже відрізняється від звичайної фальші, якій ми завжди в таких випадках підвладні» [84].

Але в реальному житті не все так просто. Іноді ситуації бувають настільки болючими, що для повного прийняття треба багато часу. Прийняти і полюбити себе означає виконати титанічну роботу над собою: усвідомити мету і сенс свого життя та свого призначення, взяти на себе відповідальність і стати господарем свого світу. Любов – це мистецтво, якому треба вчитися все життя.

Порівняння. Не вважаючи себе достатньо досконалими, ми здаємося до порівняння, сподіваючись таким чином досягти рівноваги чи довершеності. Однак порівняння не вирішує цього питання і тому не буває благодійним. Людина, яка часто порівнює себе з іншими, звичайно не знаходиться в стані гармонії та рівноваги. Урівноважена особистість внутрішньо усвідомлює свою значущість і не витрачає даремно психічну енергію на емоції. Якщо цього немає, людині важко діяти відповідно до того, що вона собою являє і чого прагне. Постійно порівнюючи себе з ким-небудь, вона жадає похвал і високої оцінки оточення. Це свідчить про брак любові й поваги до себе.

Самоповага – це риса урівноваженої людини, яка усвідомлює свою цінність, має почуття власної гідності, але при цьому не боїться показатися недосконалою, не вважає себе ідеалом, не намагається в усьому мати стовідсотковий успіх і дає собі право на помилку. Людина, яка поважає себе, не потребує демонстративно шумних зовнішніх оцінок, але й не приховує свої таланти і здібності. Якщо людина не приймає схвалення на свою адресу, применшує свої здібності – це вияв хибної скромності. Урівноважена людина, перебуваючи в гармонії із собою, з радістю приймає похвали, але не відчуватиме при цьому ні надмірної гордості, ні провини. «Не намагайся здивувати світ, а намагайся жити в цьому світі» (Г. Ібсен).

Дух суперництва – одна з проблем людства. Він пронизує практично всі сфери життя – від дитячих ігор до міждержавних відносин. Прагнення за будь-яку ціну досягти високих результатів у спорті, привернути увагу керівництва, отримати кращу оцінку тощо – усе це свідчить про надмірне бажання самоствердитися, яке виникає за відсутності внутрішньої рівноваги і гармонії.

Порівняння нікому не приносить радості. Схильність до порівняння створює або відчуття переваги, або комплекс меншовартості. Відчуття переваги приємно тішить самолюбство, але в глибині душі відчувається певна незручність, недоброчливість, брак любові в ставленні до людини, з якою ми себе порівнюємо. Прагнути перемоги нас часто змушують егоїстичні устремління. Егоїст завжди жадає бачити, що інший «зазнав поразки» чи підкорився йому. Нам здається, що ми значно обігнали інших у своєму розвитку. Якщо порівняння не на нашу користь – виникають заздрість і ревності. Це вияв нашої амбіційності й обмеженості мислення. Там, де існує боротьба, завжди з'являються переможець і переможений і, відповідно, щастя перемоги та нещастя поразки. Однак таке щастя недовговічне. Справжнє щастя не будується шляхом насильства. Не можна збудувати своє щастя на нещасті інших.

Важливо усвідомити, що кожна людина знаходиться на Землі з метою накопичення власного досвіду і вдосконалення свідомості. Часто буває так, що заздрість триває доти, доки не дізнаєшся, що особливо немає чому й заздрити. Ми заздримо іншим, а вони, виявляється, заздрять нам, тільки з іншого приводу. Порівняння ґрунтуються на тих речах, які знаходяться на поверхні, але з'ясування того, що приховане глибше, іноді змушує просто дивуватися. Замість того щоб заздрити, набагато приємніше порадіти за людину, побажати їй успіхів і достатку. Крім оздоровчого ефекту, такі думки залучають до циркуляції енергію достатку, яка повернеться до свого автора примноженою і швидше, ніж коли ми думаємо тільки про власне благополуччя. Що посієш, те й пожнеш.

У кожного є своє власне завдання, своя ніша, яка ніким не зайнята, своя роль на Землі, яку не зможе виконати жодна інша людина. Порівнювати одну людину з іншою все одно що порівнювати, наприклад, печінку зі шлунком чи нирками. Зрозуміло, що таке порівняння за критеріями «краще – гірше» є просто абсурдним. Усі внутрішні органи мають свої особливості й виконують специфічні функції, без яких організм не може існувати.

Мудрість людини полягає в умінні спостерігати, але не порівнювати. Той, хто схильний порівнювати себе з іншими, часто посилює неприйняття себе.

Прощення. Надзвичайно важливо навчитися прощати. Дехто думає, що покарає людину тим, що не пробачить їй. Насправді ж усе навпаки. Непрощення не шкодить кривднику, натомість людина, яка носить у собі гору образ, сердиться на іншого, прирікає себе на страждання. Якщо такий стан триває довго, він серйозно шкодить здоров'ю.

Як уже зазначалося, у кожному з нас можуть співіснувати безліч різних, іноді зовсім протилежних граней. Відкриваючи для себе «злу» грань, ми говоримо, що це зла людина. Іншого разу ми можемо відкрити грань цієї людини, яка співчуває, любить, страждає. Це відбувається тому, що нам заважають наші психоемоційні комплекси, стереотипи і переконання, які сформувалися внаслідок різних пережитих життєвих ситуацій, стресів чи подій, якими можуть бути біль, хвороба, анестезія, відчуття страху, приниження, сорому, безвиході і т. ін. Люди діють, як злі, розпусні, схильні до руйнування і негарних вчинків тому, що колись самі стали жертвами стресової ситуації й отримали глибокі душевні травми. У результаті створюється набір стереотипів, які блокують можливості людини, знижують її потенціал.

Багатьом відома ситуація, коли почуття гніву виникає після страждання. Наприклад, у батька був важкий робочий день, який спричинив стрес і завдав душевного болю. Удома він «зганяє» зло на дружині чи дітях. Гнівається він не стільки на них, скільки на джерело страждання, але, як правило, не усвідомлює цього. Коли людина страждає, коли їй боляче – вона заважає болю іншим.

Розуміння цього змушує нас інакше ставитися до людей, вчинки яких ми вважаємо негарними. У житті злодій може стати позитивним героєм. Найзапекліший злочинець народився для того, щоб любити самому і щоб його любили. У випадках, коли здійснюються тяжкі злочини, слід пам'ятати, що в злочинця є глибокі душевні травми, які завдають йому такого болю, що він втрачає над собою контроль. Якщо в людини щось болить, це не означає, що вона погана. Йдеться не про те, щоб прощати таких людей, але вчитися їм співчувати. Це полегшить і нам самим усвідомлення власних душевних травм і травм інших людей.

У кожного з нас є і погане, і хороше. Якщо в людині насамперед бачити добро, тоді вона дійсно виявляє свої найкращі якості.

У кожного є безліч вірувань і страхів, які заважають нам бути собою. Наприклад, підліток може грати роль «крутого», вважаючи, що таким чином матиме авторитет серед однолітків і уникне страждань. Коли ж з'ясується, що він поведився так тому, що намагався приховати свою слабкість, вразливість, чутливість і страх, з'являється спокій і здатність бачити гарні якості, а не тільки грубість і помилки. Визнання того, що будь-яка людина унікальна, неповторна і заслуговує на повагу, визначає манеру спілкування і відповідним чином змінює поведінку співрозмовника.

Коли ми відкриваємо серце, сповнені любові, позитивно налаштовані на іншу людину, то бачимо її справжньою – прекрасною, вразливою і беззахисною, дещо наляканою і ненадійною, суворою і небезпечною, такою, що прагне любити і щоб любили її – такою самою, як ми!

«Ти не повинен любити опалілу зграю птахів. Ти зовсім не повинен відплачувати любов'ю за ненависть і злобу. Ти маєш тренуватися і бачити справді добру Чайку в кожному з цих птахів і допомагати їм побачити таку Чайку в них самих. Ось що я називаю любов'ю», – так писав американський письменник Річард Бах у відомій повісті «Чайка Джонатан Лівінгстон» [16, с. 100].

Важливо вміти прощати не тільки іншим людям, але й собі свої помилки. Простити себе – означає любити себе. У зв'язку з цим цікавою є думка Л. Бурбо: «Сьогодні багато говорять про прощення. Але чи відомо тобі, що прощати інших легше, ніж себе. Для мене це стало відкриттям останніх років. Крім того, мої спостереження дозволили мені зробити висновок, що процес одужання фізичного, емоційного і ментального тіл може початися тільки після того, як людина простить сама себе. <...> Коли ти прощаєш, то звільняєш себе самого, тому що без прощення ти назавжди залишився б в'язнем власної злості. Наступний етап полягає в тому, щоб простити себе за те, що сердився на цю людину; цей етап подолати важче, тому що він не настільки очевидний. Чому так важливо простити себе? Тому що відразу ж, тільки-но ти усвідомиш, що сердився на людину, і відчуєш співчуття

до неї, усередині тебе почується звинувачувальний голос: ось ти зрозумів, що, по суті, та людина не була злою, коли образила тебе, ти зрозумів, що вона сама страждала – як же тобі не соромно сердитися на неї? <...> Не хотіти або не могли простити себе – ознака духовної гордині. Це те саме, якби ти відмовлявся простити когось, вважаючи, що його вчинки неприйнятні й такі, що не можна пробачати. Зрештою, це те саме, що сказати людині, що ти вищий за неї, а вона поводила себе настільки низько, що не може розраховувати на твоє прощення! Небажання простити іншого або самого себе – обидва ці рішення мотивовані гординею. <...> Головна метафізична причина раку, поза усякими сумнівами, – нещастя» [30, с. 209–215].

Духовне і матеріальне. Кожна людина – творець. Ми кожної миті життя займаємося створенням майбутньої своєї долі відповідно до наших переконань, вірувань і думок. Саме думки формують певні способи поведінки, які потім утілюються в матеріальному світі. Перш ніж стати видимим, усе створюється в невидимому. Матеріальні цінності, будинки, дороги – усе це було спочатку думкою. Можна сказати, що будь-яка думка тяжіє до зовнішнього вияву, намагаючись знайти своє вираження через набуття форми. Прагнення і властивість матеріалізуватися у фізичному вигляді закладені в природі думки. «У глибинах нашої душі закладена творча сила, здатна створювати те, що має бути, і не дає вона нам сну, ні спокою, доки вона так чи інакше не буде втілена нами ззовні або всередині нас» (Й.В. Гете). Кожна людина має доступ до цієї творчої сили.

Якщо вважати, що ми самі створюємо свій світ і життя, то й хвороби ми також створюємо самі. Думка як різновид енергії нікуди безслідно не зникає, бо діє закон збереження енергії. Будь-яка думка визначає певні події в нашому житті. Їй обов'язково має відповідати щось на фізичному плані. Якщо думка руйнівна, наприклад, образа, осуд або ненависть, то на фізичному плані її буде відображати хвороба. Таким чином, ця енергія повертається до нас в іншому вигляді. Утім, не слід розглядати недугу як покарання. Радше, це результат, зовнішнє відображення на фізичному рівні енергії думок та емоцій.

Розум людини – це безцінний інструмент, великий Божий дар, який має людина. Древні мудреці порівнювали розум із кішкою, яка обережно і дбайливо бере своїх кошенят зубами за шкірку і несе в безпечне місце. Але тими самими зубами вона може розірвати мишу. Так і розум є вірним помічником і добродійником того, хто став на шлях самопізнання і духовного пошуку.

І, навпаки, той самий розум може легко зруйнувати того, хто не здатен керувати своїми думками і бажаннями.

Тривале хвилювання, надмірна заклопотаність, пасивність, невпевненість у собі, страх, гнів, заздрість, егоїзм, жадібність, недобррозичливість та інші сильні негативні емоції спотворюють нормальні фізіологічні характеристики і стають поштовхом для розвитку різних хвороб. Надмірна прискіпливість до себе, порівняння себе з іншими не з кращого боку, занижена самооцінка також не сприяють оздоровленню. Копирсання в минулих помилках, образах, шкодування за минулим – усе це можна назвати спробою зрушити те, чого не можна зрушити. Такі думки супроводжуються величезними неконтрольованими витратами енергії, втрати якої організм змушений блокувати недугою фізичного тіла. Треба йти вперед, а не «застрягати» в ситуації через надмірну прискіпливість до себе.

Більшість хвороб – це матеріалізований спосіб мислення. Коли людина підвищує самоповагу, самооцінку, поглиблює віру у свої сили, це відзеркалюється в кожній клітині організму, у поведінці та справах. Одуже той, хто ставиться до себе з повагою і вдячністю. У будь-яких діях слід знаходити радість, адже все, що виконується з радістю і любов'ю, навіть найпростіша праця, є могутньою силою, вплив якої поширюється не лише на процеси оздоровлення, а й на інші сфери людського буття.

Розум людини можна порівняти з ножом – цією корисною і необхідною річчю в кожному господарстві. Але, якщо в полоні гніву чи депресії людина скористається ножом, щоб завдати тілесних ушкоджень собі чи комусь іншому, чи буде в тому провинна ножа? Так само не можна звинувачувати і розум, якщо людина сама зловживає ним. Стане розум знаряддям духовного прогресу чи падіння – залежить лише від того, як людина використовує його.

Стати на шлях духовного розвитку не означає зовсім не хворіти. З погляду духовності будь-яку хворобу можна розглядати не як поразку організму в боротьбі за існування, а як іншу форму цієї боротьби, як окремих варіант вияву здоров'я і спосіб, яким організм лікує себе. Інакше кажучи, хвороби слід сприймати як складову нашого здоров'я. «Хвороба – єдиний засіб, яким організм намагається самостійно усунути розлади, що в ньому виникли», – зазначав К. Ніші [102, с. 8].

«Всесвіт безперервно допомагає нам усіма засобами, щоб ми жили в гармонії, достатку, любові, щасті, здоров'ї, мирі і злагоді.

Якщо ми не розуміємо його послання, Всесвіт знаходить інший спосіб, як його передати. Наприклад, якщо ти відчуваєш недомагання або виявляєш хворобу у своєму фізичному тілі, це означає, що Всесвіт знайшов засіб допомогти тобі усвідомити, що якесь інтелектуальне вірування вже давно блокує твої бажання. Ти можеш розглядати хворобу як подарунок!» – пише Л. Бурбо [30, с. 151].

Будь-яка недуга вказує на те, що в певній ділянці тіла щось заважає безперешкодному руху енергії. Перепона на фізичному рівні виникає внаслідок блокування в ментальній сфері. Отже, захворювання ніколи не буває викликане лише фізичним впливом, а завжди приховує метафізичні причини (див. п. 12.2).

«Хвороба – не лють і не кара, а тільки коректив та інструмент, яким наша душа користується, щоб вказати нам на наші помилки, щоб утримати нас від омани, щоб завадити нам заповідати собі ще більшої шкоди, повернути нас на шлях істини», – говорив англійський лікар Едвард Бах (1886–1936) [цит. за: 49, с. 49].

Фізична хвороба часто є спробою залікувати душевні рани, відновити психічні втрати чи, можливо, сховатися від життєвих труднощів, розв'язати конфлікт, прихований у свідомості. У цьому сенсі хвороба – це не глухий кут, а творчий процес виходу з критичної ситуації.

Більшість людей настільки занурилася в матеріальну сферу, що забула про свою духовну природу і тісний взаємозв'язок свідомості й матерії. Історія людства багата на приклади, коли в гонитві за примарами великих статків, влади, слави, чуттєвих насолод людина стає рабом своїх примх, що призводить до негідних вчинків, руйнує дружні, родинні чи професійні стосунки і, зрештою, завдає нищівного удару по життю і здоров'ю людини, а також її рідних і близьких. Тільки тоді приходить розуміння, що модерне помешкання або престижне авто – далеко не найголовніші цінності в нашому житті. Як стверджував французький просвітитель Ж.Ж. Руссо: «Тисячі доріг ведуть до помилки, лише одна – до істини».

Утім, духовне становлення зовсім не вимагає відмови від матеріального. У достатку немає нічого поганого. Матеріальне і духовне – два крила людини, між якими має зберігатися рівновага. Кожна людина, яка живе на планеті Земля, потребує матеріальних благ, починаючи від одягу, їжі, даху над головою. Більше того, фінансова забезпеченість дозволяє відкрити внутрішню красу, адже все, що існує навколо людини, відображає

її внутрішній світ. Прагнення до краси є цілком природним для людини. Ми всюди прагнемо краси: на вулицях, у магазині, у ресторані, за містом, на природі. Красиве оточення приносить задоволення, додає нових сил, сприяє гарному самопочуттю, розвиває відчуття прекрасного. Недаремно древні греки пропонували майбутній мамі частіше дивитися на красиві статуї, картини, слухати приємну гармонійну музику, легко і красиво ходити, адже малюк разом із мамою переживає і відчуває все приємне, красиве, гарне.

Отже, немає нічого поганого в тому, що людині подобається бути серед красивих речей. Але матеріальний достаток має бути на службі в духовного. Головним є не гроші та матеріальний добробут, а ставлення до них, тобто йдеться не про відмову від грошей, а про те, щоб не бути до них прив'язаним, перетворивши їх на свого хазяїна. Гроші та інші матеріальні блага існують для того, щоб слугувати людині, а не поневолювати її.

Натомість досить часто люди використовують свою свободу вибору для того, щоб стати слугами власних почуттів, нерозважних забаганок, грошей – усього того, що віддаляє від істинної людської природи. «За гроші можна купити ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; ліки, але не здоров'я; будинок, але не домашній затишок; книги, але не розум; прикраси, але не красу; розкіш, але не культуру; розваги, але не щастя; релігію, але не спасіння» (П. Бреґг). За гроші не можна придбати суть речей.

Усі красиві речі, коли-небудь створені на Землі, такі, як дорогоцінні прикраси, картини, скульптури, розкішні тканини, гарне вбрання, красиві будинки, меблі – усе, що подобається багатьом, було створене силою божественного творіння, яка є в кожного. Кожна людина – творець! Творець свого неповторного духовного і матеріального світу. А Бог не може бути бідним. Творити з любов'ю, займатися улюбленою справою, стати майстром своєї справи, творити, як Бог, – ось призначення людини! Справжнє багатство знаходиться всередині нас – це наші здібності! А зовні – лише їх вияв.

Багатство – невід'ємна частина людини, її суть. Якщо людина реалізовує свій потенціал, розкриває свої таланти і виконує своє призначення, вона, як правило, має можливість забезпечити себе і свою сім'ю всім необхідним. Хтось вправно робить масаж, хтось є блискучим дизайнером, геніальним художником, талановитим лікарем чи бездоганним керівником, а хтось не знає собі рівних у кулінарній справі. Творча особистість, яка

віднайшла і зосередилася на своєму Божому дарі, створює тільки прекрасне, тому матеріальні речі можуть бути вельми духовними.

Гроші є символом енергії соціуму, яка народжується від взаємодії творчості з часом. Чим вищий рівень творчості виявляє людина за одиницю часу, тим більший потік енергії (грошей) вона отримує. А до рівня творчості підноситься все, що людина робить із любов'ю, навіть найпростіша і груба праця. Саме Серце є джерелом багатств як духовних, так і матеріальних.

У природі Серця є різноманітний дар. Це твердження має практичну цінність, адже без дарування Серце не живе. Поняття «дар» у даному випадку не слід тлумачити як дарування лише матеріальних цінностей. Справжній дар не існує без духовного тепла. Подарувати людям можна не тільки цінну річ, але й свій час, енергію, любов, відданість, вдячність, прекрасні слова. Такий різновид дарування часто нами недооцінюється, але насправді є найціннішим і має величезну силу. Ніхто не зможе заперечити, що кожна людина є володарем цих багатств.

Бідність чи багатство – це перш за все категорії духовного плану.

Бідняк сповідує споживацьку психологію: він уміє тільки отримувати, але не дарувати. Натомість здавна відомо, що справжній дар повертається сторицею. Один із законів достатку говорить: «Віддавайте, і ви отримаєте!». Однак не слід намагатися контролювати процес повернення. Достатньо знати, що все вам повернеться, але «коли», «як», «у який спосіб» – залиште ці турботи Всесвіту. Для того, хто здатен безкорисливо віддавати, передбачлива і вдячна Природа як нагороду створить умови для реалізації задумів і надасть можливість задовольнити необхідні потреби. Давати без очікувань – головне правило достатку.

Той, хто бажає щось отримати, але не докладає зусиль для здійснення своїх бажань, тобто не віддає енергію, ігнорує природні закони. З іншого боку, не можна підтримувати гармонію, якщо постійно лише віддавати, відмовляючись при цьому отримувати. У процесі циркуляції енергії має зберігатися рівновага. Дозволяти енергії грошей безперешкодно циркулювати – означає сприяти її примноженню.

Щоб віднайти духовне бачення свого життя, необхідно вчитися активно діяти у світі матерії, але не зв'язувати себе матеріальними інтересами. Багатство може бути не менш суворим

вчителем, ніж бідність. Багаті, як відомо, також плачуть. Є мільйонери, які вирощують чудові сади, але не мають часу або не здатні милуватися своїми квітами. У свідомості цих людей панує напруженість. Вони заможні матеріально, але убогі духовно, тому багатими їх не назвеш.

Усе створюється свідомістю. Напі думки є фарбами, якими ми малюємо картину свого життя. Тільки від нас залежить, якими будуть ці фарби – темними, безбарвними, тьмяними чи світлими, яскравими, барвистими. Усе, що ми навколо себе бачимо, і ми самі – це сукупність вібрацій, різнокольорових енергетичних полів і потоків, які взаємодіють за принципом подібності. Людина, випромінюючи певну частоту, рухається до того світу, простору і до тих обставин, які відповідають частоті її вібрацій. «Усі ми є більшими художниками, ніж можемо собі уявити» (Ніцше).

Духовність і здоровий спосіб життя. Духовна практика вимагає самодисципліни, наполегливої праці, результати якої помітні далеко не відразу. Відчуті результати праці над собою і стимулювати духовний розвиток допомагає здоровий спосіб життя. Фізичні зусилля неодмінно позначаються на сфері свідомості, оскільки фізичний і психічний стан тісно взаємопов'язані: зміни на фізичному рівні неодмінно вплинуть на психоемоційний стан. Наприклад, застосування процедур очищення, крім оздоровчого впливу на рівні фізіології, сприятиме меншому забрудненню свідомості різними віруваннями і страхами.

Дотримання правил здорового способу життя є передумовою самовдосконалення і духовного зростання. Якщо вдатися до порівняння, дух людини – це квітка, а тіло – горщик із родючим ґрунтом, у якому ця квітка зростає. Безперечно, горщик також потребує догляду. Тіло – це безцінний інструмент, завдяки якому відбувається вдосконалення людської душі. Якщо ставитися до свого тіла без любові, воно не зможе відповісти нам тим самим і забезпечити високу якість життя. Тому не можна нехтувати своєю тілесністю, вважаючи, що єдина реальна мета життя людини – це розвиток свідомості.

Життєву енергію можна спрямовувати на духовне зростання або марнувати на задоволення тілесних пристрастей. Наприклад, чимало людей любить багато і смачно поїсти, змушуючи організм витратити значну частину життєвої енергії на процеси травлення. Рівень духовного зростання черевоугодника вкрай низький. Духовному розвитку людини сприяє вживання невеликої необхідної кількості природної їжі. На думку прадавніх мудреців,

в'ялу, несмачну, навіть учорашню їжу споживають люди низького духовного рівня, що призводить до повного занепаду духовності й безвілля.

Розумне застосування засобів оздоровлення, збільшуючи потенціал життєвої енергії, вселяє впевненість, оптимізм, зміцнює бажання жити і займатися самовдосконаленням. Інша справа, що піклування про тілесність не повинно переступати межі і перетворюватися на самоціль. Не можна жити, не приділяючи уваги своїй тілесності, але й надмірна концентрація на собі стримує духовне зростання. Людина – це не лише фізичне тіло, яке сприймається органами чуттів, але й невидима інформаційно-енергетична структура. І лише гармонійна праця над тілесністю, психікою і душею дозволить досягти справжнього здоров'я, радості буття, самореалізації і духовної еволюції. Мабуть, у цьому полягає сенс людського життя.

Свідомість як наукова реальність. Сьогодні генетики, фізики та інші вчені, які досягли вершин пізнання у своїх галузях, відчувають таке захоплення від величі, мудрості й упорядкованості природи, що, зрештою, приходять до думки про існування грандіозної розумної невидимої сили, яка причетна до процесу творення. На даному етапі розвитку наукового знання з'являється все більше доказів існування Творця. Учені висловлюють думку, що після зміни фундаментальних уявлень про простір, час і причинність, появи теорії відносності та квантової механіки світ уже не постає абсолютно детермінованою машиною, у якій Богу просто немає місця. Більше того, при створенні будь-якої злагодженої наукової системи неминуче виникає думка про існування Абсолюту, Творця, Вищого Розуму, Вищої Сили, Універсального Розуму, Абсолютного Буття або Бога. Такі видатні вчені-природодослідники, як В.І. Вернадський, К.Е. Цюлковський, А. Ейнштейн та ін., уже в зрілому віці дійшли розуміння існування Творця. Цікавими з цього приводу є думки багатьох всесвітньо відомих учених.

Пояснити виникнення життя на Землі тільки випадком – це ніби ви пояснили появу лексику вибухом у типографії.

*Едвін Куклін,
американський професор біології*

У нескінченному світі відкривається безмежний Розум. Розхоже уявлення про мене як про атеїста – велика помилка.

А. Ейнштейн

Бог для віруючого знаходиться на початку шляху, для фізика – у кінці.

Макс Планк

Сучасні наукові знання більше не повстають проти Творця.

П. Йордан

Усе своє життя я присвятила вивченню найдосконалішого органу – людського мозку. І дійшла висновку, що виникнення такого чуда неможливе без Творця.

Н.П. Бехтерева, академік

Чим краще ви розумієте ДНК, тим скоріше визнаєте: хтось دکлав руку до того, щоб зробити можливим запис такої докладної і ретельно продуманої інформації на такому невеликому просторі.

Кадзуо Мураками (Японія), професор

Я не можу собі уявити Всесвіт і людське життя без якоїсь осмисленої основи, без джерела духовної «теплоти», що перебуває поза матерією та її законами.

А.Д. Сахаров, академік

Створити людину штучно неможливо. Раніше в науці панувала точка зору, згідно з якою виникнення життя на Землі пояснювалося випадковістю. Сьогодні вчені схиляються до думки, що ймовірність випадкового виникнення людини така сама, як і ймовірність складання сучасного авіалайнера смерчем, який пролетів над купою металобрухту. Гармонія світу суперечить уявленням про випадковість його виникнення. Ніщо не випадкове! Більше того: устрій світу такий, що в ньому начебто закладена неминучість виникнення життя. Найменше відхилення світових констант, хоча б на частку відсотка – і життя було б неможливим.

Раніше атеїзм стверджував, що матерія вічна; сучасна фізика говорить, що це неможливо. Зокрема, з часів Ейнштейна науці відомо, що все, що перебуває у просторі та часі, не може бути вічним. Отже, існує щось безмежне і вічне, що може бути причиною матерії. Світ має в своїй основі Свідомість як єдине світове начало.

Жодна думка не залишається поза увагою Всесвіту. Дослідження показали, що існують такі хвилі, які можуть миттєво поширюватися у будь-який куточок Всесвіту [131]. Завдяки цьому вимовлене слово або подія відображаються в кожній точці Всесвіту

назавжди. Думка народжується, і про неї відразу дізнається увесь світ. У зв'язку з цим стає зрозумілою порада древніх: «Думайте так, ніби кожна ваша думка величезними вогненними буквами написана на небі і її бачить кожен – так воно і є». Переконання в тому, що невисловлені, сокровенні думки оповиті завісою таємниці, не більше ніж ілюзія. Людина впливає на Всесвіт у масштабах, які не можна порівнювати з розмірами фізичного тіла. Звідси – величезна відповідальність, що покладається на людину.

Сучасна наука розуміє свідомість як вищу форму інформації, тобто інформацію, яка здатна творити. Причому інформація-свідомість є таким самим фундаментальним проявом Всесвіту, як і енергія-матерія. У 90-ті роки ХХ ст. вчені-фізики відкрили й обґрунтували матеріальний носій інформаційно-енергетичних взаємодій – торсійні поля фізичного вакууму. Людина може безпосередньо сприймати та перетворювати ці поля.

Торсійні поля мають унікальні властивості. За певних умов вони можуть самогенеруватися. Якщо в структуру фізичного вакууму помістити якийсь криволінійне тіло, то він реагує на ці зміни створенням торсійного поля. Наприклад, коли людина говорить, виникають ущільнення повітря, які створюють неоднорідність, унаслідок чого в об'ємі, де існує звукова хвиля, з'являються торсійні поля. Інакше кажучи, будь-яка споруда, побудована на Землі, будь-яка лінія, проведена на аркуші, написане слово або навіть буква – не говорячи вже про книгу – змінюють однорідність простору фізичного вакууму, на що він реагує створенням торсійного поля (ефект форми). Очевидно, цим можна пояснити цілющі властивості пірамід, механізм дії яких і досі залишається нерозгаданим.

Думка теж має торсійну природу. Існування торсійних полів дає підстави вважати, що думка і слово матеріальні. В езотериці цей постулат відомий вже кілька тисяч років. Торсійні поля мають властивості інформаційного характеру: вони не передають енергію, а передають інформацію. Позитивна інформація (слова, думки, дії) закручує торсійні поля в одному напрямі, негативна – в зворотному. Торсійні поля – це основа інформаційного поля Всесвіту. Вони здатні миттєво поширюватися в будь-який куточок Всесвіту. Пояснюючи спрощено для широкого загалу, вчені говорять, що торсійні поля – це матерія свідомості.

Торсійні поля несуть у собі знання про майбутнє Всесвіту, у них від початку формується доля кожної окремої людини.

Вони можуть впливати на предмети та явища матеріального світу і спрямовувати хід усіх процесів. Ці поля пронизують кожну мить нашого життя від народження до смерті і після неї. Тільки ми децю «товстошкірі» й примудряємося їх не помічати. А тих, хто помічає, називаємо або геніями, або пророками, або екстра-сенсами. На відміну від електромагнетизму, де однойменні заряди відштовхуються, а різнойменні притягуються, торсійні заряди одного знака притягуються («подібне притягується подібним» – постулат езотерики).

Торсійні поля мають пам'ять. Будь-яке джерело торсійного поля поляризує вакуум, який орієнтується згідно з торсійним полем джерела, повторюючи його структуру. Фізичний вакуум при цьому стає досить стабільним і після зняття торсійного поля джерела зберігає цю структуру тривалий час.

Зовнішні торсійні поля впливають на речовину, унаслідок чого відбувається її поляризація, яка зберігається тривалий час після зняття зовнішнього торсійного поля. Наявність такого ефекту дозволяє записувати торсійні поля на будь-яку речовину, наприклад воду, віск. Для торсійних полів не існує обмежень у часі. Це означає, що торсійні сигнали від об'єкта можуть сприйматися з минулого, нинішнього та майбутнього часу.

Сьогодні у світлі останніх відкриттів існування світу як універсальної Свідомості – наукова реальність. Поле Свідомості породжує все, і наша свідомість – частина його. У цьому зв'язку доречно згадати слова Сат'я Саї Баби: «Людина звеличує Бога як всезнаючого і всемогутнього, забуваючи про присутність Бога в собі! Бог у серці кожної людської істоти... Усі люди – це клітини тіла Божого» [цит. за: 85, с. 5].

Система світобудови існує як єдиний досконалий організм. Усі його частини, у тому числі люди і Земля, нерозривно пов'язані між собою колосальними інформаційними потоками. Глибоко помиляються ті, хто думає, що існують відокремлено і є енергонезалежними від інших. Усе, що відбувається у світі, державі, у рідному краї, впливає на кожну людину. Наголошуючи на єдності всього, що існує у світі, древні говорили: «Коли зривають травинку, здригається весь Всесвіт». Ми живемо в єдиному інформаційно-енергетичному просторі. Люди, як і всі живі істоти, є частиною Всесвіту і постійно взаємодіють одне із одним, навіть якщо між ними величезна відстань, спілкування відбувається на тонкому рівні почуттів, емоцій, думок, адже для думки не існує відстані.

Щастя кожної людини нерозривно пов'язане зі щастям Землі, щастям усього людства, тому важливо навчитися любити і

берегти Землю, навчитися любити та берегти один одного. На Землі важлива кожна людина, так само, як у тілі важлива кожна клітина. Можливо, клітина серця відіграє більш важливу роль, ніж клітина руки, але вони обидві необхідні тілу. Людська свідомість є частиною Свідомості Всесвіту. Усі люди – клітини одного організму, тому завдати болю іншому означає завдати болю собі.

Багато вчених визнають існування душі і духу. Теоретичні й експериментальні дослідження дали певні позитивні результати. Було встановлено, що вищі тіла мають голографічну природу. Дух людини сучасні вчені трактують як згусток торсіонів, які вічно зберігають у собі величезний обсяг інформації. Після смерті розпадаються тільки фізичне та ефірне тіла, усі інші зберігають свою цілісність для подальшого еволюційного розвитку.

Отже, шлях духовного розвитку відкриває широкі можливості для оздоровлення людини. Духовність є неодмінною, найпершою і найголовнішою передумовою психічної та душевної гармонії, яка, у свою чергу, визначає фізичне здоров'я. У будь-яких порушень на соматичному рівні є духовні передумови, реалізовані в думках, почуттях, емоціях, словах і вчинках людини.

Зазначене дозволяє окреслити деякі особливості, притаманні духовному життю, і назвати риси високодуховної особистості. Духовній людині властиві передбачливість, витримка і терплячість. Вона радше оцінюватиме інших за критеріями любові, ніж за рівнем статків, влади чи посади. Високодуховна людина не буде висловлюватися і навіть думати негативно, розуміючи що тим самим вона руйнуватиме довкілля на рівні тонких енергій. Така людина позбавлена егоїзму і не намагається захищати себе від словесних закидів, оскільки розуміє, що словесні дорікання не завдають їй шкоди, але є наслідком дисгармонії, яка панує у свідомості кривдника.

Чим більше людина розвинена духовно, тим більше вона розуміє, що не існує абсолютної істини, правильного чи неправильного – тільки співзвучність зі своїм внутрішнім «Я». По-справжньому духовна людина розуміє, що інші люди віддзеркалюють думки, судження і переконання, які домінують у внутрішньому світі, тобто у світі свідомості. Чим більше любові й краси людина відкриває довкола себе, тим більше любові й краси віддзеркалюється у внутрішньому світі. Замість прагнення змінити оточення, вона приймає його таким, яким воно є, з його власною істиною, розуміючи, що в усіх взаємодіях кожен отримує такий

досвід, на який заслуговує залежно від свого ставлення до себе і до інших. Кожна нова подія, ситуація чи нове переживання мають сприйматися як можливість для змін та зростання. Визнання мудрості та справедливості закону причини й наслідку дозволяє усвідомити, що нерозумно критикувати інших: що посієш, те й пожнеш. Кожен тримається за важливі для нього переконання, які на певний момент є для нього істиною. У духовному житті не існує таких опозицій, як «гарний – поганий», «важливий – непотрібний», «правильний – неправильний», «нормальний – ненормальний», «велике – мале» тощо.

Духовна людина бачить себе в гармонії з усім живим, сприймає себе як частину всього суцього, тому не плюндрує природу, не зачіпає життєві інтереси інших істот, споживає стільки, скільки їй необхідно. Вона не залишить сміття після відпочинку на природі, не зламає гілку або квітку знічев'я, не порушить природну красу речей. Духовну людину приваблює краса, чиста природа, гармонія внутрішня і зовнішня. Вона бажає усім живим істотам тільки добра й одночасно поважає себе, своє тіло і своє здоров'я.

Стиль життя високодуховної людини позбавлений надуманих умовностей. Вона спокійно сприймає усі життєві обставини, відчуває радість щоденного буття, уміє бачити за потворним красу, за критикою – любов. Таку людину можна пізнати за її умінням жити тут і тепер, насолоджуватися кожною миттєвістю життя, здатністю бути в рівновазі. Урівноважена особистість любить себе та інших, тому дає собі та їм право обирати і отримувати власний досвід. Духовно розвинена особистість не може жити інакше, як за законами любові. Із такою людиною завжди приємно спілкуватися і просто бути поруч. Як бачимо, духовність – поняття більш глибоке, ніж моральність або порядність у звичному для нас розумінні.

* * *

«Якби ми могли подумки стати на таке місце, з якого було б видно еволюційний плин розвитку людства, можна було б побачити таку картину.

У просторі здіймається величезна гора, навколо якої в'ється стежка до самісінької вершини. Ця стежина багато разів оперізує гору, і на кожному повороті її є привал, де втомлені мандрівники можуть відпочити. Дорога піднімається спірально все вище і вище, до самої вершини, де стоїть Храм із білого мармуру, який яскраво виблискує на тлі блакитного ефіру. Цей Храм – мета шляху, і ті,

хто ввійшов до нього, закінчили свої гірські мандри і лишаються там для того, щоб допомагати тим, хто ще піднімається.

Гірською стежкою, крок за кроком, повільно піднімається людський натовп, так повільно, що рух його ледь помітний. Це століттями здійснюване просування здається таким повільним, утомливим і важким, що дивуєшся терпінню і мужності подорожніх. Мільйони років проходять у дорозі, мільйони років мандрівник наполегливо піднімається вгору, і протягом цього часу він переживає незлічену кількість життів і продовжує крок за кроком рухатися вгору.

Дивлячись на них, мимоволі спадає на думку, що вони йдуть так повільно тому, що не бачать своєї мети і не усвідомлюють напрямку, за яким рухаються... Стомлени дивишся на цю надто повільну ходу людей і мимоволі запитуєш у себе: «Чому ж вони не піднімають очей і не намагаються зрозуміти напрямок, за яким треба йти?».

А тим часом до Храму йде не один лише шлях; із багатьох точок піднімаються стежинки, що ведуть прямо вгору, якими сильні й мужні подорожні мають змогу піднятися, якщо в них вистачить сміливості й сили. Перший крок на цьому прямому шляху до Храму мандрівник робить тоді, коли його душа, яка мільйони років стихійно піднімалася спіральною дорогою, починає розуміти, що його шлях має мету: він уперше піднімає очі й на мить бачить вершину, осяяну світлими променями, які випромінює білий Храм. Після цього блискавичного одкровення він більше ніколи вже не залишиться тим, ким був, адже він бачив мету.

На мить лише блиснув перед душею яскравий промінь світла, але якщо вона бачила світло, то в ній назавжди залишиться прагнення ступити на круту стежину і знайти прямий шлях до Храму.

Ті, хто хоч на мить усвідомив мету і сенс життя, починають підніматися з більшою впевненістю; вони йдуть у перших рядах і наче ведуть за собою решту мандрівників. Вони йдуть швидше, тому що бачать мету попереду, знають напрямок і намагаються осмислити своє життя. Вони починають виховувати себе і намагаються допомагати товаришам, протягуючи їм руки допомоги і ведучи їх швидше вперед».

Анні Безант

3.2. Природа, науково-технічний прогрес і духовний розвиток людини

Природа – це шати Бога.

Всесвіт – університет для людини.

Людина повинна спілкуватися з природою з благоговінням. Вона не має права говорити про перемогу над природою чи використання її сил. Вона повинна бачити в природі Бога.

Сатъя Саї Баба

Тільки коли зрубане останнє дерево,
Тільки коли отруєна остання ріка,
Тільки коли зловлена остання риба,
Тільки тоді виявляється, що гроші
неістинні.

Індіанське прислів'я

Духовне відродження людини тісно пов'язане з проблемою гармонізації відносин між людиною і природою. Саме бездуховність обумовила відчуття, з одного боку, безвиході, а з іншого – прагнення компенсувати його егоїстичною всюдозволеністю у ставленні до Природи. Людина – складова Природи. Усі ми перебуваємо всередині Природи, а вона – у кожному з нас. Там, де людина грубо шкодить Природі, перетворює ліси та луки на мертву пустелю, неухильно зростають захворюваність і смертність населення. Подібно до того як організм відторгує чужорідні клітини, Природа відторгує суспільство, яке руйнує її гармонію і красу.

Світ, що нас оточує, завжди адекватно відповідає на наше ставлення до нього. Людина не замислюється над тим, що своєю корисливою діяльністю спотворює всі процеси на планеті Земля, провокуючи тим самим аналогічні реакції і всередині своєї біологічної форми. Усе, що ми робимо із Землею, ми чинимо із собою. Нерозумне втручання як у довкілля, так і у власну біологічну сутність неминуче призводить до негативних наслідків.

Багатолітній цикл унікальних геліометричних досліджень показав, що носій нашого життя Земля – це жива істота, гранично енергонасичена і високоорганізована система. Не може бути випадковістю збереження протягом мільйонів років ідеальних умов для існування біосистем [130]. Останнім часом з'явилися відомості, що видобуті з природних родовищ газ і нафта здатні

поновлюватися, і цей процес триває не мільярди років, як вважалося раніше, а всього кілька десятків років.

Обстоювання «людиноцентризму» завело суспільство у безвихідь. І тепер людство перебуває у стані перманентної війни з материнським організмом. Людина планомірно і невпинно знищує природу планети – повітря, ґрунт, воду, рослинний і тваринний світ, виповнюючи «відвойований» простір відходами своєї життєдіяльності. Як тіло жінки-матері є зовнішньою оболонкою її плоду – майбутньої дитини, так і тіло Землі-матері – це зовнішня оболонка дорослих людей. Як дитина в організмі матері живе в умовах безвідходних технологій, так і дорослі люди повинні жити в організмі планети, не шкодячи йому.

Щодо Всесвіту, людина є Всесвітом у мініатюрі. І сьогодні вчені дійшли висновку, що людина і Всесвіт цілком залежать один від одного, оскільки кожен об'єкт генерує певні інформаційні сигнали-зв'язки, що впливають на його оточення. Земля – це живий і мислячий організм, який реагує на нашу присутність і на наші дії, перебуваючи з нами в симбіозі [129].

Наділені владою особи, ставлячи тимчасові економічні інтереси на перше місце, як правило, не оцінюють перспективу суспільних втрат та здобутків. Працівники екологічно шкідливих підприємств знищують себе і довкілля через відсутність або обмеженість свободи вибору та інформації. У цьому контексті корисно проаналізувати науково-технічні тенденції ХХ століття. Усе частіше людство стикається з проблемою, що кожне нове відкриття, крім тієї користі, що лежить на поверхні, приховує в собі більш небезпечні наслідки. Сьогодні, щоб очистити планету від різноманітних хімічних і радіаційних відходів, потрібно значно більше коштів, аніж дало впровадження самої науково-технічної розробки, особливо у військовій сфері. Ніхто ще точно не знає, скільки коштуватиме ліквідація запасів ядерної та хімічної зброї, радіаційних відходів, рекультивация земель, забруднених хімічними добривами та гербіцидами, оздоровлення організму людини після вживання отруйної їжі та ліків.

Уже не тільки експерти, фахівці, але й широка громадськість починає усвідомлювати, що техногенний розвиток, різке посилення антропогенного тиску на біосферу спричиняють ерозію життєвого середовища, збільшують навантаження на імунну систему людини. Згідно із законом В.І. Вернадського про фізико-хімічну єдність живої речовини, уся жива речовина Землі є нероздільною. Будь-які фізико-хімічні агенти, які смертельні для одних організмів, не можуть не завдавати шкоди іншим живим

організмам. На жаль, цей екологічний закон природи часто ігнорується людиною.

Закономірно виникає запитання: чи потрібен такий науково-технічний прогрес, який може призвести до знищення людства? Єдине, що може врятувати людство від зловживання здобутками науково-технічного прогресу, – це духовність і моральність. Наука повинна керуватися моральними законами, а свобода серйозного наукового пошуку має супроводжуватися найвищим ступенем відповідальності. Не можна брати від Природи більше, ніж потрібно для життя. «Наука без гуманності є однією з причин, через яку людство може бути знищене» (М. Ганді) [цит. за: 85, с. 119–120].

Ми дуже пишаємося сучасними машинами і маємо на це підстави. Але коли наша власна «машина» страждає від слабкого головного болю, то все навкруги втрачає сенс і руйнується, а коли всі наші телефони, комп'ютери і телевізори відмовляють нам, ми відчуваємо себе безпомічними. Пізнаючи світ навколо, людина відстає в пізнанні власної будови, своєї сутності й свого місця в цьому світі. Забезпечуючи високий рівень матеріального добробуту, сучасна цивілізація не вирішує проблем моралі й духовності, а отже, і здоров'я людини.

Сьогодні вже з'явилися праці вчених, де компетентно і докладно розглядаються шляхи реального захисту здоров'я людини та природи в кризовій ситуації. Головне – це вдосконалення духовної сфери людини, зміна її ставлення до природи як живої системи живого Всесвіту. Саме в цьому, на думку багатьох вчених, полягає нова етико-екологічна парадигма розвитку. Власне, обмежуючи свої меркантильні потреби і піднімаючись на вищі духовні сходинки, людство може розраховувати на вихід із кризи і порятунк від морально-екологічної катастрофи. Жадоба грошей і влади шкодить довкіллю і, найголовніше, унеможливає духовний розвиток людини.

Вездуховність починається з відсутності почуття вдячності за такі життєво важливі умови, як чисте повітря для дихання, чиста джерельна вода, сонячне тепло і світло, місце на Землі, дари ланів, лісів, луків та інші безцінні дарунки Природи, які приймаються як щось само собою зрозуміле. Життя в соціумі вимагає постійної плати за користування електроенергією, комунальними послугами, земельною ділянкою, податків на прибуток та інші виплати. А що людина сплачує Всесвіту за такі необхідні для життя речі, як сонце, проміння якого освітлює і зігріває землю, чисте повітря, рясні дощі, які зволожують ґрунт і підтримують життя?

А справді, чи знаємо ми, як це чудово – мати можливість вдихнути на повні груди чисте повітря? Більшість людей навіть не замислюється над цим. Часто ми починаємо цінувати повітря, яким дихаємо, лише коли задихаємося.

До речі, з погляду метафізики успіх і достаток вимірюються ступенем вдячності. Якщо ми відчуваємо щире вдячність за все, що маємо і отримуємо щодня (не лише від природи, але й від людей, соціуму), то будемо й далі отримувати все, чого потребуємо. Натомість невдячність, споживацьке ставлення до всього і всіх, навпаки, блокує достаток.

Історія науки багата на приклади того, як наукове співтовариство, вимагаючи використання тільки «реальних» положень, протягом кількох десятиліть нехтувало з ідейних міркувань багатьма фундаментальними поняттями математики, фізики, біології, як таких, що ведуть до інших форм реальності. Наука тривалий час ігнорувала і взагалі не досліджувала визначальні структури Світобудови, найважливіші процеси в природі та суспільстві, які безпосередньо впливають на живий світ.

Натомість переважний розвиток наукових уявлень сформував у суспільній свідомості характерний «наукоцентризм», який забезпечує науці монополію на істину. Навіть сам термін «наукові знання» став синонімом «істинності», тому всі інші світоглядні напрями розглядалися упереджено, з певних «наукових» позицій. Озброївшись новим «науковим методом», в основу якого був покладений принцип експериментальної перевірки теоретичних положень, наука ігнорувала такі категорії, як Бог, Душа, Дух, з тієї причини, що їх не можна було виміряти, відчути на дотик, понюхати. З таким підходом наука завела людство в нетрі рафінованого матеріалізму, з погляду якого людина сприймається лише як тіло. Якщо ми не більше, ніж тіло, яке з'явилося на світ, щоб якийсь час проіснувати, розплодитися і потім розсидатися на порох, то людське життя стає просто нікчемним і безглуздим.

Але ж якщо сучасною наукою явище не доведене, то це зовсім не означає, що воно не існує. Треба бути свідомим того, що будь-яка найраціональніша, скільки завгодно «наукова» версія – це, перш за все, проєкція розуму на світ, отже, це віддзеркалення не світу, а самого розуму. З цього приводу академік О.М. Уголев зазначав: «Слід визнати, що будь-яке наукове пояснення явищ природи та її законів – це лише наша інтерпретація» [135, с. 284].

Водночас постійно зростає кількість явищ природи (пов'язаних зі свідомістю, особливо з процесом мислення і психікою),

незрозумілих із погляду сучасної науки. Існування таких виявів психічних явищ, як телепатія, телекінез, інтуїція, ясновидіння, матеріалізація і дематеріалізація, змушує визнати реальність нових, раніше не відомих науці фундаментальних закономірностей, підґрунтям яких є тісна взаємодія свідомості людини зі світом, що її оточує. Це свідчить, щонайменше, про недосконалість сучасного наукового знання з погляду повноти законів і явищ природи.

Можна знайти багато незвичайних фактів, які свідчать про те, що існує можливість отримання знань інтуїтивним шляхом, без допомоги наукового дослідження і логічних висновків. Наприклад, відома свого часу гадалка О.Ф. Кірхгоф передбачила О.С. Пушкіну найважливіші події його життя: отримання найближчим часом грошей, два заслання, одруження, широку популярність, можливість смерті на 38-му році життя. І цей прогноз, на жаль, здійснився повністю. Відомий усьому світу своїми незвичайними здібностями французький лікар Мішель Нострадамус передбачив не тільки технічні відкриття ХХ ст. (підводні човни, літаки), але й французьку та російську революцію, а також появу таких особистостей, як де Голль, Ленін, Муссоліні та ін. Подібні факти змушують замислитися і дозволяють стверджувати, що інтуїтивне знання ігнорувати не варто.

Подальше пізнання законів Світобудови, імовірно, відкриє перед нами такі горизонти, які з нинішніх позицій видаються «безглуздими» та «дикими». Історія розвитку наукового знання знає такі випадки. Наприклад, колись ідея про передачу енергії квантами здавалася фізикам «дикою». Іноді найнесподіваніші, парадоксальні ідеї можуть бути найбільш адекватними щодо розуміння Світу. Про це свого часу говорив Нільс Бор: «Перед нами безумна теорія. Питання в тому, чи достатньо вона безумна, щоб бути правильною» [цит. за: 47, с. 17].

Одна з особливостей сучасної науки – ігнорування тих фактів, які вона не може пояснити. Слід визнати, що ми знаємо дуже мало порівняно з тим, чого не знаємо, тому потрібні нові наукові підходи, які дозволяли б розширити наш світогляд. «Необхідно вивчити фундаментальні зв'язки інформаційного простору планети з еволюцією Свідомості у Всесвіті. Ці питання розглядалися в стародавніх манускриптах, наприклад у Гермеса Трисмегіста (Кибаліон), у Біблії, у даосизмі. Унаслідок морально-екологічної кризи цивілізації і, відповідно, необхідності заміни попередньої суто матеріалістичної парадигми новою,

яка визнає, у крайньому разі, рівноправність Свідомості й Матерії, у природознавстві з'явилися компетентні праці про Свідомість як про фізичну реальність», – зазначає доктор технічних наук, професор В.М. Волченко [39, с. 39].

У період єгипетської цивілізації першооснови знань здобувалися в монастирях, які були, по суті, закритими науковонавчальними центрами єгипетської цивілізації, у яких жерці присвячували своє життя вивченню законів природи. Протягом кількох тисячоліть вони розробляли і ставили на собі різні досліди на межі своїх можливостей: замурували себе у склепи, будували піраміди, практикували комплекси спеціальних тренувань для вдосконалення наявних і розвитку додаткових органів чуттів. За допомогою цих дослідів жерці прагнули отримати більше інформації про навколишній світ.

Функціонально вони займалися тим самим, що й сучасні вчені: пізнавали світ тими самими органами чуттів, але по-своєму, з тією відмінністю, що сучасні вчені допомагають своїм органам чуттів різноманітними технічними пристосуваннями: телескопами, мікроскопами, осцилографами і т. ін., а древні жерці використовували виснажливі, спеціально розроблені тренування, результатом яких було підвищення чутливості органів і систем організму. І ще невідомо, які методи пізнання є більш точними і тонкими.

Сьогодні навіть найсучасніші прилади і апарати часто виявляються непристосованими для вимірювання слабких і надслабких інформаційних взаємодій. І не випадково все більше вчених вважає, що найдосконалішим приладом для дослідження Тонкого Світу є людське тіло, яке досконало вивчене лише з погляду анатомії. Але і вчені, і жерці вивчали і вивчають одні й ті самі закони природи, тому сьогодні багато провідних дослідників часто помічає велику схожість між сучасними науковими здобутками і прадавніми знаннями.

Нині вчені визнають, що все, до чого підійшла фізика, без формул, але точно з погляду змісту, викладено в староіндійських Ведах. Існували й існують два напрями пізнання Природи. Один представляє західна наука. Це знання, які здобуваються на тому методологічному підґрунті, яким володіє Захід, тобто доказ, експеримент тощо. Інший, «східний», напрям передбачає отримання знань езотеричним шляхом, наприклад, у стані медитації. Трапилося так, що на певному етапі цей езотеричний шлях був втрачений і сформувався інший шлях, надзвичайно складний і повільний. За останню тисячу років цей шлях привів

сучасну науку до тих знань, які були відомі на Сході вже 3000 років тому [131].

Отже, сучасна наука відстала від «ненаукових» форм світосприйняття. Який же існує вихід із цієї ситуації, у якій опинилася сучасна наука? А він досить простий і давно вже був запропонований наймудрішими і далекоглядними мислителями Сходу і Заходу: необхідно поєднати інтуїтивне і наукове знання, урівняти в правах на критерій «істинності» те, що отримано в стані осяяння, трансу чи натхнення, і те, що виявлене точним експериментом і логічно обґрунтоване. Настав час об'єднати західну і східну системи мислення, адже Захід, як відомо, досяг успіху в точному, але обмеженому знанні, зате Схід – у загальному, всебічному і правильному розумінні світу і людини.

Слід зазначити, що в психодіагностиці, психології, педагогіці частіше використовують саме суб'єктивні показники. Це жодним чином не зменшує наукової цінності таких досліджень. Вважати, що суб'єктивні дані про почуття і переживання суб'єкта не мають наукової цінності – означає заперечувати усвідомленість переживань і, відповідно, заперечувати свідомість. Натомість сучасними дослідженнями з'ясовано, що суб'єктивна оцінка здоров'я і відчуття благополуччя людини більшою мірою взаємопов'язані, ніж навіть об'єктивні дані про стан здоров'я і благополуччя. Виходячи з єдності внутрішнього й зовнішнього, психічного і соматичного «Я» людини, можна стверджувати, що досить повне вивчення людської суті неможливе без залучення суб'єктивних даних.

Наприклад, Сапрем на закид критиків, що його книга «ненаукова і суб'єктивна», відповів так: «Спочатку слід уточнити, що ми розуміємо під словами «об'єктивне» і «суб'єктивне». Адже, якщо ми наполягаємо на тому, щоб використовувати так зване «об'єктивне» як єдиний критерій істини, то, імовірно, весь світ може повністю вислизнути від нас – і це доводять наше мистецтво, живопис і навіть наша наука протягом останніх п'ятдесяти років, коли в мистецтві і науці від світу залишаються лише жалюгідні крихти того, що можна вважати непорушним і беззаперечним. Звичайно, в існуванні біфштексу легко переконатися, і, відповідно, біфштекс більш об'єктивний, ніж радість в останніх квартетах Бетховена, але ж це збіднює світ, а зовсім не розкриває його скарбів. Насправді, це хибне протиставлення. Суб'єктивність – це і більш висока, і в той самий час підготовча стадія об'єктивності. Якщо б кожен торкнувся космічної свідомості чи просто радості в квартетах Бетховена, то, можливо, об'єктивно в нас у Всесвіті було б менше варварства» [119, с. 7].

Але вже сьогодні вчені різних спеціальностей, спрямувавши свої зусилля на дослідження глибинних причин неблагополучного стану людства і планети (екологічна криза, загрозливі природні та техногенні катастрофи, міжетнічні та конфесійні конфлікти тощо), незалежно один від одного дійшли висновків, які повністю узгоджуються між собою. Вони полягають у тому, що в основі глобальної кризи людства лежить спотворене уявлення про довкілля, пов'язане з ігноруванням основи Буття. Учені глибоко переконані, що вирішення нагальних екологічних проблем неможливе без першочергової уваги до екології свідомості людини і без приведення її у відповідність до внутрішнього порядку тонкого світу.

Екологи вимагають від урядів всіх країн прийняття законів, спрямованих на захист довкілля. Однак уряд лише відображає позицію більшості населення країни, тому рішення має прийняти кожен з нас. Помилково вважати, що зусилля однієї людини нічого не варті. Кожна людина здатна впливати на свідомість інших людей, зусилля яких призводять до значних змін. Справа швидко зрушиться, тільки-но буде накопичена критична маса свідомості.

Духовність людини починається з усвідомлення мудрості природи. Байдуже ставлення до природної краси – одна з причин бездуховності. Проблему збереження біосфери та виживання людини можна вирішити шляхом зміни індивідуальної та громадської свідомості, корекції людських потреб і мотивації. Кожен має усвідомити, що спасіння людства і збереження життя на планеті – це його справа, його біль і турбота. При цьому на екологічне виховання необхідно поглянути більш широко: це не лише виховання любові та бережливого ставлення до навколишнього середовища, але й екологія помислів та міжособистісних стосунків.

* * *

«Коли Божественний світ створював нижчий, він залишив слід, печатку, за якою люди знову могли б Його знайти, знаки, що вказують нам шлях назад. Головний із «священних знаків» – Сонце. Зрозуміло, проміння його має безліч цілющих властивостей, але це не найголовніше. Справа в тому, що фізичне Сонце дає людям уявлення про найвищий ідеал. Христос сказав: «Будьте досконали, як Отець ваш Небесний досконалий». Але ми ніколи не бачили Отця, звідки нам знати, на кого бути схожим? Сонце – ось ідеал... Воно дарує світло і тепло всім істотам, усім їм

подовжує життя: розбійникам і злочинцям так само, як добрим і справедливим. Як таке можливе? Може, Сонце не бачить усі злочини, байдуже ставиться до добра і зла, чесності й безчестя? Ні, Сонце бачить помилки і злочини людей краще, ніж будь-хто. Але для Нього це дрібниці порівняно з масою Його власного світла і тепла... Ви спитаєте: але до чого така великодушність? Яку філософію проповідує Сонце? – Ось вона, філософія Сонця: у Нього особливий погляд на людство. Воно бачить і аморальність, і глибину людської душі. Воно прекрасно знає, що людство ще не дозріло, що людське – зелений, гіркий, міцний і несмачний плід. І Сонце намагається зробити людство зрілим, так само, як Воно чинить із плодами дерева... Знаючи, що для першого необхідно більше часу, Сонце раз і назавжди вирішило бути терплячим».

Омраам Мікаель Аїванхов

3.3. Свідомість, психоемоційна активність і здоров'я людини

Одним із найбільших відкриттів мого покоління було те, що людина може змінити своє життя, змінивши свідомість.

Вільям Джеймс

Від Ньютона до Куна, сну-спокою не знаючи, Розвивалась наука, парадигми міняючи...
І рішила наука, що в Свідомості сила,
А не тільки в Матерії – як раніше учила.

А. Ільїн

Матерія – це місце найвищих духовних труднощів, але це також і місце Перемоги.

Саррем

Визнаючи наявність кореляції між психічними та фізіологічними процесами, вчені неспростовно довели існування чіткого взаємозв'язку між розвитком окремих хвороб та психічною активністю. Тілесне і психічне безпосередньо залежать одне від одного, тому далеко не завжди можна відрізнити вплив психічного на соматичне від впливу соматичного на психічне та розмежувати їх. Якщо Гіппократ і Аристотель вчили, що душевні захворювання виникають внаслідок тілесних, то сьогодні психотерапевти переконані, що часто ми навіть не уявляємо, з якою силою душа здатна руйнувати своє тіло. Інколи тіло сигналізує про те,

як у ньому проходять фізіологічні процеси, мовою відчуттів: радістю чи журбою, впевненістю чи безпорадністю, активністю чи апатією і т. ін. (Наприклад, тибетські лікарі вважають, що депресія і нудьга – наслідок хвороби жовчного міхура і дискінезії жовчовивідних шляхів, що може призвести до спаху гніву і навіть до стану самознищення). І, навпаки, психічні процеси дають про себе знати «мовою» органів: людина червоніє, пітніє, тремтить, у неї німіють ноги, з'являється фізичний біль, висипання на обличчі тощо. Зміни, що виникли в будь-якій із цих систем, негайно вплинуть на роботу всього організму. Саме в цьому і полягає головна складність дослідження даної проблеми.

У світі немає нічого більш дивовижного і загадкового, ніж людський розум, інтелект, свідомість. Сучасна наука дає багатий матеріал для вивчення фізіологічних основ психічної діяльності людини. Але хоч би як досконало ми не вивчили структуру й особливості функціонування мозку, знання лише фізіологічних основ та біологічних передумов недостатньо для того, щоб розкрити сутність свідомості.

З погляду основ здоров'я важливо розглянути свідомість людини в контексті її впливу на психофізіологічні процеси, що зумовлюють здоров'я та якість життя людини, і визначити шляхи оздоровлення організму за допомогою механізмів, які підвладні саме свідомості. Поняття «свідомість» у даному випадку охоплює такі життєві прояви, як почуття, розумова діяльність, пам'ять, за допомогою яких людина орієнтується в навколишньому світі.

Як відомо, здоров'я людини визначається величезною кількістю найрізноманітніших чинників. Однак якщо розподілити їх за ступенем важливості впливу на процес оздоровлення організму людини, то свідомість набуває першочергового значення, оскільки визначає і підпорядковує решту факторів.

Вихована в традиціях європейської фізичної культури, людина Заходу переконана, що основою психічного здоров'я людини є здорове тіло. Цьому значною мірою сприяв вислів «У здоровому тілі – здоровий дух», який формував уявлення про здоров'я багатьох поколінь європейців. Насправді ж повний рядок із твору Ювенала звучить так: «Треба молити, щоб розум був здоровим і розсудливим у здоровому тілі,» – і спрямований він був проти однобічного захоплення спортивними заняттями. Натомість світогляд країн Сходу стверджує дещо протилежне: тілесне здоров'я є наслідком здоров'я духовного.

Свідомість є могутньою силою, яка контролює вчинки і визначає поведінку людини. Вибір способу життя, побудова індивідуальної програми оздоровлення й уміння реалізувати її на практиці – усе це належить до сфери людської свідомості. Для одного важливіше рухової активності, процедур загартування, правил оздоровчого харчування є очевидною, а для іншого – все це видається несуттєвим; один працює над подоланням своїх шкідливих звичок, а інший – ні.

Оскільки кожна фізична дія є наслідком прийнятого рішення на рівні свідомості, то будь-яка оздоровча практика є не що інше, як робота з власною психікою і свідомістю.

У цьому сенсі систематичну оздоровчу діяльність слід розглядати не лише як використання певних процедур з метою оздоровлення, а як значно більш потужне, значно більш глобальне – один з інструментів оволодіння волею, один з інструментів духовного вдосконалення.

3.3.1. Позитивне мислення

Здоров'я кожного значною мірою визначається культурою розумової діяльності. Фізіологи неодноразово вказували на те, що емоційні реакції часто можуть справляти набагато більший вплив, ніж навіть деякі фізичні чинники. Надмірні психоемоційні навантаження (як негативні, так і позитивні) настільки потужно впливають на організм, що можуть навіть стати причиною летального випадку. Так, відомі випадки смерті глядачів і вболівальників, а також людей, які несподівано отримували радісну звістку.

Серйозне ставлення до оздоровлення своїх думок неодмінно позитивно впливає на тілесне здоров'я. Саме розумова та психоемоційна діяльність людини справляє найбільш потужний вплив на всі без винятку процеси життєдіяльності організму.

Не існує такого душевного стану, який би не супроводжувався фізичними процесами, що змінюють фізіологічні характеристики організму.

Наприклад, страх викликає посилене продукування адреналіну, радість – ендорфінів. Радісна або сумна звістка, сонячний чи похмурий день, вдале або невдале придбання, перемога або

поразка улюбленої футбольної команди, прослуховування гарної музики, вдалий жарт чи дотепний анекдот – усі ці та багато інших подій змінюють стан організму. Кожний психічний процес має своє відображення в діяльності внутрішніх органів. За образним висловлюванням, «внутрішня мова емоцій – це функція органів».

Японські вчені виявили наявність тісного взаємозв'язку між певними емоціями й ураженими ділянками тіла. Досліджувалися тридцять вісім емоційних реакцій і визначалася та частина тіла, яка найбільше резонує з даною емоцією. Було встановлено, що гнів негативно впливає на печінку, страх – на нирки, тривога – на шлунок, сум – на кров і т. д. [151]. До речі, психотерапевти вважають, що психофізіологічною причиною анемії є дефіцит радості в житті. Отже, можна до «дзеркального блиску» почистити печінку на фізичному рівні, але своєю психоемоційною невірноваженістю звести нанівець усі здобутки.

Не обов'язково прагнути зовсім позбавити себе емоцій. Жодна людина не може повністю звільнитися від негативних думок. Здатність відчувати протилежні почуття є однією з людських ознак. Проте згідно з даними, які отримали вчені в ході практичних експериментів, для нашого здоров'я необхідно, щоб мозок отримував: позитивних емоцій – 35%, негативних – 5%, нейтральних, або баластних – 60% [77]. Звідси можна дійти висновків: людина запрограмована на щастя, вона зобов'язана бути щасливою, якщо хоче бути здоровою, активною і довго жити. Продуктивність нашої праці також залежить від позитивних емоцій. Якщо співвідношення позитивних і негативних емоцій не дотримано, спостерігається психологічна катастрофа, яка згодом соматизується і позначається на фізичному стані.

Важливо вчитися перемагати негативні емоції, замінюючи їх на інші. Чим яскравіший образ і ширше залучення різних органів чуттів, тим швидше і надійніше позитивний образ чи думка витіснять погану. Хибною є думка, що наш розум контролює нас. Навпаки, ми контролюємо його. Завжди можна створити в душі свято, було б бажання.

Однією зі складових процесу оздоровлення є самопрограмування, коли людина обирає потрібні їй думки і спосіб мислення, створює і підтримує потрібний емоційний настрій. Бадьорий, радісний і впевнений настрій дозволяє створювати стійкі, життєздатні біоенергетичні структури. Емоційне піднесення захищає організм, підвищує імунітет. Здавна відома істина, що

«рани в переможців загоюються швидше, ніж у переможених», красномовно ілюструє потужний вплив позитивних емоцій на фізіологічні процеси.

Покращити свій стан можна в різний спосіб. Один із них – зайнятися працею, яка вимагає розумового контролю. Така діяльність не повинна бути механічною, інакше м'язи швидко перейдуть на автоматичний режим і їм не потрібен буде контроль мозку, тоді знову можуть з'явитися негативні думки. Не випадково людям, які пережили тяжкі стреси (наприклад, втрату близьких), лікарі рекомендують знайти собі якусь заняття, а не сидіти склавши руки. Праця в цьому випадку – найкраща терапія.

Інший, більш продуктивний спосіб боротьби з негативними думками полягає в активній їх заміні на позитивні, життєстверджувальні настанови. Для цього необхідно вголос проговорювати фрази на зразок: «Я почуваю себе чудово. У мене міцне здоров'я. Кожна клітинка мого організму оздоровлюється, очищується, омолоджується. Кров тече по судинах легко і вільно, їй ніщо не заважає, вона чиста і насичена поживними речовинами. Мої судини еластичні, молоді, здорові. Мозок працює прекрасно. Усі органи мого тіла знаходяться в чудовому стані. Вони здорові, молоді й відмінно працюють. У мене сильний імунітет. Я люблю себе. З кожним днем я стаю молодшим і сильнішим. З кожним днем я почуваюся все краще і краще».

Варіантів таких формул може бути дуже багато. Фрази слід промовляти впевнено, радісно. Одночасно треба намагатися створити у свідомості образ красивого сильного тіла, уявити себе таким, яким би ви хотіли себе бачити. Можна уявити, як швидко, легко і вільно тече гаряча живильна кров чистими еластичними судинами, як потужно і безперебійно працює серце. Воно схоже на вічний насос, жодна з деталей якого ніколи не підводить. Можна уявити, як широко розкриваються альвеоли легень, вбираючи в себе живильний кисень і т. ін. При цьому зовсім не обов'язково уявляти картинки із анатомічних атласів. Важливо створити зримий образ, який би наповнював тіло приємним відчуттям енергії та сили.

Можливо, декому буде важко повірити в цілющість такого самонавчання, а висловлювання можуть здаватися дещо перебільшеними і штучними. Утім, закон здоров'я стверджує: «Я себе почуваю так, як я про себе думаю». Якщо практикувати такі заняття регулярно, у підсвідомість закладається потужна програма оздоровлення, ефективність якої важко переоцінити.

Будь-яке слово, змінюючи емоційний стан людини, впливає на всі сфери діяльності організму і запускає певні процеси. Слово є не лише матеріальною формою суті поняття, носієм семантики, але й віддзеркаленням процесів, що відбуваються в організмі людини. Особливо небезпечно висловлювати вголос сумніви у своїй здатності щось зробити. На такі вислови відповідно реагує кожна клітина тіла. Тож не варто дивуватися, що вони не співпрацюють з цілителем. Людина може бути здоровою настільки, наскільки вона вважає це можливим.

Експериментальні й клінічні психологи довели, що нервова система людини не здатна відрізнити фактичну ситуацію від ситуації, створеної яскраво і в деталях нашою уявою.

Серед старовинних скарбів народної мудрості існує цікавий і повчальний переказ про селянина, якому довелося «проковтнути змію». Перебуваючи з візитом у господаря, селянин був запрошений пообідати. Сівши за стіл, він помітив у своїй тарілці з супом маленьку змію. Але, щоб не образити господаря, він усе ж таки з'їв суп. За кілька днів селянин тяжко захворів, однак у справах був змушений знову йти до господаря. Дізнавшись про хворобу свого гостя, господар приготував для нього ліки. Проте, коли селянин узяв чашку з ліками, то знову пробачив у ній маленьку змію. Цього разу селянин вже не став мовчати і висловив своє обурення, зазначивши, що саме з цієї причини він захворів. Господар розреготався і вказав на стелю, де висів великий лук. «У чашці ти бачиш відображення лука», – сказав він. Зазирнувши у чашку, гість переконався, що там дійсно було відображення лука. Селянин залишив дім господаря, так і не випивши ліків. Наступного дня він був здоровий.

Дотримуючись певних вірувань, поглядів і переконань, ми «ковтаємо» уявну змію, яка, проте, справляє цілком реальний вплив доти, доки ми не пересвідчимось в ілюзорності таких суджень.

Змінити свої почуття допоможе вправа, яка має назву «якір». В її основі лежить ідея І.М. Сеченова про те, що психічні процеси тісно пов'язані з рефлекторними реакціями, що й було доведено І.П. Павловим дослідним шляхом. Згадаємо про собаку Павлова й умовні рефлекси. Наприклад, якщо перед годівлею собаки дзвонить дзвоник (вмикається лампочка, подразнюються рецептори на його шкірі тощо), то звук дзвоника після кількох поєднань із їжею стає умовним сигналом, що викликає слиновиділення.

Таким чином, дзвінок стає для собаки Павлова «якорем», пов'язаним із годівлею.

Такі самі реакції існують і в людини. Наприклад, почувши звук бормащини, кожен знайомий із її дією, відчує напруження і дискомфорт. Якщо дві людини постійно сваряться, настає момент, коли їм достатньо побачити одна одну, або почути голос іншої, щоб розгніватися. Це приклади негативних якорів, які не сприяють оздоровленню. Проте можна створювати й позитивні якорі. Для цього треба яскраво, у деталях пригадати якийсь випадок, коли ви почували себе абсолютно щасливим, закрити очі й спробувати знову пережити все, що ви тоді говорили, як діяли, як дихали та ін. Відновивши в уяві щасливі події, слід торкнутися будь-якої частини тіла, наприклад вуха (плеча, зап'ястя, носа тощо). Так зробити кілька разів. У результаті в підсвідомості створюється зв'язок між відчуттям щастя і дотиком до вуха. У подальшому за допомогою такого «якоря щастя» можна викликати щасливі відчуття простим дотиком. М. Норбеков називає такий психоемоційний стан октавою і розповідає таку історію.

Якось зустрілися три столітні діди. Сіли за стіл і, неспішно попиваючи чай, почали обговорювати переваги музичних інструментів.

Один говорить:

– Краще флейти не буває.

Другий:

– Тобі бракує смаку. Від флейти в мене пронос... А ось скрипка!..

Третій:

– Друзі мої! Твоя скрипка допомагає тобі здійснювати чоловічі подвиги!

А тобі твоя флейта допомагає?

Обидва накинулися на нього:

– Ми говоримо про музику, а не про минулі часи. Я вже двадцять років як на жінок не дивлюся, а він – тридцять. А ти що?

– Я ж кажу, у мене все гаразд. Твоя бабуся померла шістдесят років тому, а твоя – п'ятнадцять. Моя дружина й досі фарбується... Не далі як учора я купив їй парфуми.

Вони знов до нього:

– Ану давай розповідай, що то за музика. Приведу сьогодні онука з магніфоном, нехай запише, може і в нас щось вийде.

– О-о-о... вночі цю музику чути в нашому селищі. Відкриваєш вікна і слухаєш. Але останнім часом щось рідко її чуто.

– Що за музика?

– Коли я чую цю божественну музику...

– Ну не тягни! Що за музика?!

– Це коли вночі кричить осел... Коли він серед ночі галасує, я відчуваю себе вісімнадцятирічним юнаком.

Зрозуміли обидва старі: їх було троє поважних найстаріших у селі, тепер лишилося двоє, тому що третій з'їхав із глузду.

– Ви не дивіться на мене так. Пам'ятаєте, коли я вперше пішов до своєї старенької на побачення?

– Пам'ятаємо, ми ж тоді на сторожі стояли.

– Уночі я переліз через паркан і, коли йшов у темряві, наступив на хвіст віслюкові... Цей поганець зчинив такий лемент! А пам'ятаєте, який злий був у неї батько?

– Так!

– Я постукав у вікно, узяв її на руки і поніс у бік саду. Ах, яка була місячна зоряна ніч! Під квітучою яблунею Господь нагородив мене медом із її вуст. Я відчув від її волосся божественні пахощі раю.

Але від крику цього негідника усі осли в селі прокинулися і почали кричати: «і-а-а-а, і-а-а-а, і-а-а-а!». Я був готовий їх розідрати, тому що тоді вони зіпсували наше побачення. А зараз уночі ми відкриваємо вікна, прикладаємо руки до вух і сидимо, чекаємо. Коли починають кричати віслюки, у нас – перша шлюбна ніч...

Октаву можна знайти в усьому: і в світлих переживаннях, і в доброму слові, і в радісному дитячому вигуку, і в гарній пісні, і... У кожного знайдеться щось своє сокровенне. Октава – це поєднання впевненості, рішучості, сили, могутності, ніжності, любові, доброти, відчуття польоту й радості. У кожного є свій образ – свій крик віслюка. Це життєстверджувальний потяг до світла, добра, любові, до того, з чим ви асоціюєте свою силу, свою велич, юність, здоров'я. Хтось полюбляє стояти на обривистому березі океану, насолоджуючись подихом солоного бризу, слухаючи шум прибою і всім своїм еством відчуваючи радість єднання з планетою. А хтось любить відчувати на обличчі зимову прохолоду і дотик сніжинок. Такі речі викликають почуття октави. Подумки перенесіться туди, де вам добре, і побудьте там кілька хвилин.

Стійкому запам'ятовуванню гарного емоційного стану сприяє активізація діяльності центральної нервової системи. Для цього треба посилити кровообіг, обмін речовин, процеси енергозабезпечення організму. Це можна легко зробити за допомогою фізичних вправ. До того ж позитивні емоції допомагають розкріпачити тіло. Гармонійний синтез емоцій і рухів багаторазово посилює корисний ефект (див. п. 7.2.5).

Дуже корисно якомога частіше викликати у своїй свідомості образи здоров'я, щастя і менше зосереджуватися на негативному. Підсвідомість не припиняє працювати і навіть збільшує свою активність під час вічного сну. Тому вечір – найсприятливіший час для позитивної візуалізації. Благотворні думки, радісні образи, почуття та емоції стануть саме тим «матеріалом», з яким

підсвідомість працюватиме всю ніч. Як довів І.П. Павлов, у напівдрімотному стані слабкі подразники залишають у свідомості й пам'яті стійкі відбитки. На їх основі формуються нові домінанти, які сприяють психофізіологічному оновленню організму. У стані глибокої релаксації думки у словесному вираженні, в образах та музикальних асоціаціях ефективно впливають на мозок, тому позитивні думки діють благотворно й у ранкові хвилини пробудження. Древні мудрі емпіричним шляхом пізнали таку особливість людської психіки і говорили: «Прокидайтеся вранці з думкою про те, що ви здорові, і засинайте з тією самою думкою».

Важливо зазначити, що підсвідомість сприймає образи і не розрізняє позитивного чи негативного значення слова. Якщо людина уявляє те, чого не хоче, у свідомості виникає саме цей образ, але без «не». Так людина викликає, притягує до себе саме те, чого не бажає. Якщо ви скажете: «Я не хочу більше хворіти», то в підсвідомості відіб'ється лише «більше хворіти». Кожне слово має своє самостійне наповнення і силу. Негативний зміст слова залишається навіть якщо перед ним стоїть заперечна частка «не».

Слід чітко уявляти саме те, чого саме ви бажаєте, а не те, чого не бажаєте.

Наприклад: «Я почуваюся прекрасно. У мене міцне здоров'я». Відтак у підсвідомості виникає образ здорового тіла. Однією з настанов для вічного сну може бути така: «Мій організм відновлюється під час сну і вранці я прокидаюся сповнений сил, енергії, свіжості, бадьорості». Ввечері похваліть себе за те, що було зроблено вами протягом дня, скажіть собі кілька компліментів, а прокинувшись уранці, подякуйте тілу за виконану вночі роботу. Щоб знайти привід для компліментів, зовсім не обов'язково здійснити щось незвичайне. Похвалити себе можна за те, що гарно про когось подумали, комусь щиро посміхнулися, були терплячими до іншої людини і, звичайно, за роботу, яку виконали протягом дня.

Один із духовних законів полягає в тому, що ми стаємо такими, якими самі себе вважаємо.

Боязкі думки створюють несміливу людину, впевнені думки – впевнену, слабкі – безвільну, сильні – рішучу, безпомічні – безпорадну, сповнені ентузіазму – енергійну, успішні – везучу тощо.

Саме від розумово-емоційного настрою значною мірою залежить характер перебігу всіх психофізіологічних процесів і, що не менш важливо, особливості наших психоемоційних реакцій на різні ситуації. Від настрою, що панує у свідомості, здебільшого залежить і характер нашої поведінки як у родинному колі, так і в трудовому колективі чи соціумі. Під впливом думок, іноді навіть швидкоплинних, зароджуються зерна задумів, передчуттів, емоцій, переживань. Рано чи пізно вони дозрівають, проростають і розквітають, впливають на свідомість і підсвідомість, визначаючи життєві події.

У багатьох країнах Європи сьогодні є школи, де вивчають менталітет успіху. В основі цього психологічного відкриття – навчання людини прийомам почуватися щасливою. Для цього слід позбутися думок про невдачі, налаштуватися на успіх в усьому. Важливо за будь-яких обставин відмовитися вважати себе невдахою. Уся розумова діяльність має бути спрямована на те, щоб думати і говорити тільки про успіх, відчувати його. Це викликає якісні зміни у свідомості, які згодом віддзеркалюються у справах та їх результативності.

Якщо у свідомості чи підсвідомості закарбувалися певні стереотипи мислення, незалежно від того наскільки вони відповідають дійсності, наш розум обов'язково знайде сотні доказів їх істинності. Наприклад, людина вважає, що для неї мати гарні стосунки з особами протилежної статі досить непросто. У такому разі доміантними стають думки на кшталт: «Я ніколи не зустріну людину, яка б мені сподобалася», «Неможливо знайти хорошого партнера», «Стосунки завжди нестабільні», «Не варто навіть і пробувати, все одно нічого не вийде», «Він (вона), мабуть, не такий уже й гарний», «Вона (він) ніколи мною не зацікавиться» і т. ін. Такі думки будуть створювати, притягувати ситуації, які цілком відповідатимуть цим переконанням і протидіяти обставинам, які б довели протилежне. Людська психіка здатна підлагоджувати, корегувати дійсність відповідно до наших переконань, поглядів, вірувань, страхів, стереотипів мислення. «Що несеш у своїй свідомості, те й бачиш у навколишньому світі, те й притягуєш до себе» (М. Норбеков). Чим більше людина продукує негативних думок, тим більше негативного вона створює у своєму житті.

Уявивши себе типовим невдахою, ви завжди знайдете спосіб провалити справу. Ви вважаєте себе страждальцем? Хворобливою людиною? Малозабезпеченою? Слабохарактерною? Вас ніхто не любить? Усі тільки й думають, як би вам зашкодити?

Вас постійно використовують? Вам платять значно менше, ніж ви заробляєте? Ваша робота важка і невдячна? Навколо вас лише непрофесіонали? Ваш розум знайде безліч неспростовних доказів цих суджень, і вся його діяльність буде спрямована на те, щоб постійно їх підтверджувати.

Коли людина жаліє себе, грає роль мученика, переконана у власній безпорадності – вона використовує свою силу для того, щоб стати безпомічною.

Фактично ви за власним бажанням берете на себе роль жертви і стаєте тим, ким «Бог попихає». Такі люди переживають велику духовну драму, оскільки, незважаючи на докладені зусилля, вони мало чого досягають у житті. З іншого боку, варто повірити, що ви переможете, вас оточують гарні, доброзичливі, високопрофесійні люди, у вас чудове здоров'я, ви багата людина – і розум відшукає реальні докази цих тверджень. Слід узяти відповідальність на себе і «виплескати із нічного горшка жалість до власної персони» (Л. Хей). Слід змінити своє ставлення до життя.

В одній з англійських клінік застосовується такий спосіб лікування алкоголізму. Пацієнти щоденно по півгодини яскраво уявляють себе без алкоголю: їх поважають, у них налагоджуються стосунки з близькими, успішно просуваються справи на роботі, реалізуються творчі здібності. У цій клініці найбільший відсоток тих, хто вилікувався від алкоголізму.

Академік Н.П. Бехтерева висловила думку, що 99,9% біоенергії сьогодні науці невідомо. Отже, можна припустити, що кожна людина через посередництво своєї розумової і психоемоційної діяльності контактує і працює з певним різновидом енергії, притягує її до себе, живе нею і в ній. Думки, слова – це носії енергії, дія якої підпорядковується принципу: подібне притягує подібне. Якщо людина мислить позитивно, то притягує відповідні обставини і життя складається вдало. Постійне тримання у свідомості безрадінних картин, коли людина вбачає себе «постраждалою», неминуче створить виникнення відповідних ситуацій. Здатність творити в людини величезна. Надзвичайно важливо не накопичувати в собі негативних думок.

Саме принципом подібності деякі фахівці пояснюють причини виникнення спадкових хвороб. Вони вважають, що із покоління в покоління передається не стільки генетична вада, скільки певний спосіб мислення. Медики і психологи виявляють

і пояснюють взаємозв'язок між руйнівними хворобами, що переходять із покоління в покоління, і певними формами поведінки. Існують династії діабетиків, астматиків, сердечників, а також алкоголіків, насильників тощо.

Свідомість можна порівняти із садом. Ми «саджаємо» певне насіння-думки, яке перетворюється на сад відчуттів і ситуацій. Однак, не утруднюючи себе відбором, ми дозволяємо поселитися у своєму внутрішньому саду різному за якістю насінню-думкам. А воно є причиною того, що відбувається в нашому житті. Що посієш, те й пожнеш – такий закон. Щоб змінити зовнішні обставини, треба спочатку змінити внутрішні. Догляд за садом обов'язково принесе свої плоди. «Вирости зелене дерево в серці своєму, і колись співуча пташка зів'є там гніздо», – говорить стародавнє китайське прислів'я.

Негативне мислення є причиною невдач, занепокоєння, неefективної праці, депресії, хвороб і бідності. Погоджуючись із цим негативом, людина створює собі різноманітні обмеження, серед них і фінансові. Ці помилкові межі не відображають істинний потенціал людини, але для їх подолання необхідно усвідомити їх існування. Усунути негативні програми допомагає внутрішня робота зі свідомістю, перепрограмування підсвідомості за допомогою відповідних позитивних мотиваційних думок з метою створення нової реальності.

Найбільшу небезпеку серед негативних емоцій становлять нереальні страхи, викликані, як правило, спогадами про якісь неприємні події чи ситуації з минулого. Наприклад, багато років тому на вас напав великий собака. Цілоком природно, що тоді ви дуже злякалися. Після цього випадку, побачивши собаку чи просто згадавши про нього, ви відчуваєте страх. Але в цьому вже немає нічого природного, це нереальний страх. Такі страхи надзвичайно шкідливі, оскільки здатні викликати такі самі симптоми, що й страхи реальні.

Як уже зазначалося, нервова система не здатна відрізнити фактичну ситуацію від ситуації, створеної нашою уявою. Коли людині загрожує реальна небезпека і з'являється страх, у кров миттєво викидається багато гормонів, які прискорюють пульс, підвищують тиск, посилюють метаболізм, викликають напруження в м'язах, тобто починає працювати механізм «боротися або бігти». У таких випадках страх є тимчасовою природною реакцією організму, яка загострює почуття, мобілізує сили, спонукає до дії, тобто виконує захисну функцію. Натомість нереальний страх тримає людину в постійному нервовому напруженні,

паралізує волю, спричинює душевні та фізичні страждання, призводить до захворювань, а іноді навіть до смерті. Свого часу Авіценна провів експеримент, помістивши вівцю поблизу вовка. Через три дні вівця померла.

Причиною багатьох хвороб є енергетичне блокування, викликане страхом.

Домінування в підсвідомості різноманітних страхів може спричинити виразки, гіпертонію, облісіння і багато інших проблем. Психологи та лікарі визначили найбільш характерні причини захворювань, пов'язані з неусвідомленими мотивами й страхами особистості (див. п. 12.2). Навіть просте їх усвідомлення часто сприяє одужанню. Крім того, різноманітні страхи, не даючи можливості нормально жити і діяти, не дозволяють сповна реалізувати свій творчий потенціал, адже рішення, мотивовані страхом, як правило, неправильні. Людина, свідомість якої знаходиться в полоні страхів, не лише знищує власні можливості, але й передає цю деструкцію всім, хто з нею контактує.

Страх небезпечний ще й тим, що він фактично притягує саме те, чого людина боїться. Нереальний страх – це створена хворою уявою мислеформа, яка існує завдяки психічній енергії. Людина живе в очікуванні ситуації, якої боїться, і тим самим живить своїми думками цю уяву ситуацію, доки мислеформа накопичить достатню енергію і збільшиться в розмірах настільки, щоб матеріалізуватися. «Коли постійно думаєш про проблему, вона набуває гігантських розмірів і може роздавити своєю вагою» (Август Кюрі).

Те, чого ви боїтеся, те до вас і приходиться.

Ми притягуємо життєві ситуації відповідно до своїх страхів. Страх захворіти – притягує хворобу, страх самотності – призводить до самотності, страх щось втратити – змушує це втрачати. Вирішити будь-яку проблему можна лише після її усвідомлення. Необхідно усвідомити свій страх, тобто дати собі право його мати, і поступово діяти, починаючи з невеличких щоденних перемог. Наприклад, службовець, який боїться свого начальника, але сподівається на підвищення, не має шансів отримати більш високу посаду, ховаючись за своїм письмовим столом. Єдиний спосіб – це набратися сміливості, зустрітися з начальником і прямо поговорити про те, чого бажаєш.

Страх, як і всі емоції, генерується розумом. Як і істина, він глибоко індивідуальний: те, чого боїться одна людина, може бути зовсім нестрашним для іншої. У підсвідомості практично кожного є якісь страхи. Як стверджують психологи, найбільш поширеними є: страх бідності, страх бути засудженим іншими людьми, страх втратити здоров'я, страх втрати любові, страх старості, страх смерті. Крім цих, існує багато інших фобій: страх темряви, води, бурі, страх перед тунелями, мостами чи ліфтами, страх набрати вагу чи схуднути, почервоніти, страх висоти, страх втрати грошей, страх перед натовпом, тваринами, мікробами, страх літаків, автомашин, уколів, страх бути висміяним, знехтуваним, покинутим, засудженим, приниженим, не виправдати чи їхось очікувань тощо. Перелік страхів може бути нескінченний. До речі, деякі психологи вважають, що сором'язних людей не існує, так само як не існує нетовариських людей. За сором'язливістю приховується страх невдачі. Гарна психологічна підготовка цей страх усуває.

Важливо вміти усвідомлювати свої страхи і визначати, наскільки вони виправдані. Коли існує реальна загроза життю чи здоров'ю, коли фізичне тіло в небезпеці, тоді страх виправданий. Нереальні страхи, які багаторазово повторюються, часто є результатом програмування. Вони могли бути закладені в психіку, наприклад, батьками в ранньому дитинстві чи навіть до появи дитини на світ. Сповнені страхом батьки передають свої страхи дітям. Батьки, які надмірно хвилюються за своїх дітей, несвідомо закладають у них страх. Поведінка матері, яка живе, постійно хвилюючись, що дитина впаде, застудиться чи опечеться, не є природною.

Головна причина появи страхів – відсутність любові та довіри до себе, до інших людей, до всього світу. Там, де є любов, немає місця для страху. Різноманітні страхи тримають людей у постійному напруженні й очікуванні від світу чогось поганого. І вони це отримують, адже події в нашому житті відповідають нашим очікуванням. Ось чому так важливо звільнитися від страхів і відчутти себе в безпеці. Для цього необхідно змінити свої вірування, звільнитися від агресивних думок стосовно світу і людей, оскільки за агресією завжди приховується страх. Чим сильнішим є страх, тим сильніша потреба в людині довести свою перевагу над іншими. У хворого на неврастенію зростає відчуження і агресивність. А внутрішня агресія згодом притягне агресію зовнішню.

Слід навчитися більше довіряти собі, людям, подіям, а головне – своїй Внутрішній Силі, пам'ятаючи, що кожна людина сама створює свій світ, який є найбільш безпечним місцем у Всесвіті. Слід очікувати від Всесвіту тільки гарного. Навколишній світ налаштований на нас, на наші думки і бажання. Кожної миті Всесвіт постійно допомагає нам і піклується про нас.

Свідомість – це справжнє королівство, і тільки сама людина в ньому король. Якість і гармонійність розумової інформації, почуття, емоції, настрої людини визначають, яким буде вплив на психофізіологічні процеси в організмі – оздоровчим чи руйнівним. Колорит навколишнього світу значною мірою залежить від емоційного ставлення до нього. Як людина ставиться до світу, таким він для неї і є. Для людини, свідомість якої сповнена позитивних емоцій, світ добрий і радісний; для того ж, хто постійно відчуває страх чи ненависть, світ тісний, похмурий, грізний і безбарвний. Усе в житті відбувається відповідно до наших очікувань.

Якщо людина налаштувала свою свідомість на одужання, створивши яскраві оптимістичні картини, її організм здатен виробляти власні ліки для зцілення. А Кашпировський із цього виводу зазначав, що гормональна система людини – це, по суті, величезна аптека, здатна виробляти власні ліки ледь не від усіх хвороб. Потрібен лише потужний імпульс, який спонукає би цю систему почати саморегуляцію, лікувальний вплив. Запуск може відбуватися через свідомість людини – як шляхом навіювання, так і шляхом самонавіювання. Впливаючи на психіку, слово, настанова, завдяки активізації певних центрів головного мозку наче віддають накази ендокринній системі синтезувати речовини, яких на даний момент потребує організм. Отже, виявляється, людський організм – найкращий лікар і аптекар: найточніші рецепти він «виписує» собі сам.

Опановуючи мистецтво позитивного мислення, самоконтролю, зміни світогляду, можна досягти значних успіхів у процесі оздоровлення. Є думки, які звеличують людину, надають сили, лікують організм, створюють сприятливі зовнішні обставини, і, навпаки, є думки і способи мислення, які ослаблюють людину, задалегідь прирікають на поразку. Звідси висновок: для досягнення результатів у будь-якій справі (особливо в оздоровчому процесі) надзвичайно важливо вчитися керувати своїми психічними процесами, своєю свідомістю.

На підтвердження зазначеного наведемо такий приклад. Кардіолог із Сан-Франциско, доктор Орніш довів, що сорок

пацієнтів, тяжко хворих на серцеві недуги, можуть уникнути блокування коронарних судин. Коли артерії цих пацієнтів почали відкриватися, свіжий кисень потрапляв до серця, полегшуючи біль у грудях, зникав страх, зменшувався ризик ускладнень. Не покладаючи великих надій на ліки та хірургію, група доктора Орніша вдалася до простих фізичних вправ, психотерапії та жорсткої дієти, що знижує рівень холестерину в крові. Методи Орніша викликали великий інтерес оскільки, з погляду медичної практики є незвичайними. Раніше медицина не припускала й думки, що перебіг серцевої хвороби можна призупинити або навіть повернути назад; будь-яке хронічне захворювання розглядалося як стійке утворення, здатне змінювати стан організму лише в бік погіршення. Натомість практика спростувала такий підхід.

Сучасний погляд свідчить, що будь-яку хворобу слід розглядати як процес, напрямок розвитку якого можливий як в один, так і в інший бік. У більшості випадків жива тканина здатна регенерувати (відновлюватися), слід лише створити для цього необхідні умови.

Відкладання холестеринових бляшок є серйозним симптомом. Але ці бляшки також живуть і постійно змінюються, як і інші частини тіла. У них проникають нові молекули, потім залишають їх, до них потрапляє кисень і поживні речовини, тут постійно відбуваються процеси обміну речовин. Дослідження Орніша підтвердили той факт, що людський організм увесь час створює нове тіло. «Течуть наші тіла, як струмки, і матерія вічно відновлюється в них, як вода в потоці» (Геракліт) [цит. за: 25, с. 10]. Людина може зруйнувати в тілі те, що вже було побудоване в ньому. У самому організмі природою закладені принципи гармонії, цілющі сили, які в разі порушення намагаються відновити втрачену рівновагу. Важливо лише створити для цього необхідні умови: змінити спосіб життя, перебудувати світосприйняття на більш гармонійне, замінити похмурі, чорні думки на приємні й світлі.

Чим більше заглиблюються вчені в будову матерії, тим більші запаси енергії вони там знаходять. Наприклад, енергія хімічних зв'язків породжує полум'я і вибухи речовин на зразок динаміту. Енергія міжатомних зв'язків породжує атомні вибухи. Квантовий, а тим більше психічний, рівень має набагато більший енергетичний потенціал. Можна лише здогадуватися, наскільки

колосальний потенціал має психічна енергія, тому немає нічого дивного в тому, що, наприклад, хіміотерапія здатна дещо змінити на рівні фізичного тіла, опромінення – на рівні атомів і молекул, а правильна психотерапія – на рівні свідомості. Відповідно найменший ефект маємо в разі хіміотерапії і найбільший – у разі психотерапії.

Замість того щоб розглядати людське тіло як консервативне і незмінне утворення із клітин, тканин і органів, слід згадати теорію психічної енергії і відчутти, побачити, як невидимий, але могутній потік енергії свідомості постійно народжує імпульси, які створюють, будують і перебудовують, контролюють і, нарешті, стають фізичним тілом. Таємниця життя на цьому рівні полягає в тому, що все в тілі людини можна змінити за допомогою бажання і вольових зусиль. Така сила Розуму. Людина, яка помирає від інфаркту у віці 50 років, мала безліч можливостей побудувати нові артерії. Людина, у якій прогресує остеопороз, має безліч можливостейвилікувати його.

Працюючи для досягнення певної мети, ми так чи інакше використовуємо психічну енергію. І.П. Павлов так говорив про мету життя, яку він називав «рефлексом цілі». Рефлекс цілі має величезне життєве значення, він є основною формою життєвої енергії кожного з нас. Усе життя, усі покращення, уся культура створюється рефлексом цілі, створюється тільки людьми, які прагнуть тієї чи іншої поставленої перед собою мети... Навпаки, життя припиняє прив'язувати до себе, тільки-но зникає мета.

Коли в людини є мета, їй ніколи хворіти. Помічено, що епідемія грипу в Німеччині припадає в основному на листопад-грудень, а серед листонош аж у лютому. Чому? Відповідь проста: вони не мають часу хворіти спільно з усіма, адже на Різдво і на Новий рік пошта має доставити величезну кількість листів і телеграм. Бувають ситуації, коли просто не можна хворіти. Наприклад, артист мусить грати у виставі, вчений – виступати на важливому засіданні. «Працюючи в спортивній медицині, я помітив, що в спортсменів вищої кваліфікації переломи загоюються значно швидше, ніж у звичайних людей. Це й зрозуміло. Їм треба ставити рекорди. Хворіти ніколи!» – зазначає М.Є. Литвак [77, с. 24].

Фахівці переконані, що однією з причин виникнення і розвитку онкології є глибинне небажання людини проявляти активність, боротися далі, нездатність радіти життю. Фактично це означає самогубство на тонкому рівні, хоча людина може цього

й не усвідомлювати. Зрештою, здоров'я залежить від прагнення жити, від сили волі та бажання виплутатися із ситуації. Це найбільш потужні важелі, які дають сили для дій у напрямку одужання. Коли до людини повертається сенс життя, це змушує організм працювати в здоровому режимі. Наприклад, у Японії є лікар, який лікує хворих на рак сходженням у гори. Усі випадки зцілення від «невиліковних» хвороб пов'язані з активним включенням свідомості та психіки пацієнта, з пробудженням волі до життя, сили Духу, які перемагають і підпорядковують сили матерії.

У книзі Сапрема «Шрі Ауробіндо, або Подорож свідомості» знаходимо такі рядки: «Дійсно, хатха-йога може бути дуже ефективною так само, як і багато інших видів йогівських вправ, дотримання різних «бездоганних» дієт, дихальних вправ. Усе корисне, усе може бути корисним. Але всі ці вправи потребують багато часу, а можливості їх обмежені; крім того, корисність цих вправ стає сумнівною – іноді ж вони просто стають небезпечними – коли їх практикують люди, недостатньо підготовлені або очищені; мало одного бажання володіти силою – отримуючи її, «машина» не повинна розвалитися; мало «бачити» – ми повинні також розуміти те, що ми бачимо. На практиці наша подорож буде проходити значно легше, якщо ми зрозуміємо, що саме свідомість використовує всі ці методи і вправи та діє через їх посередництво. Тому, якщо ми звернемося безпосередньо до свідомості, то відразу ухопимся за головне, плюс ще перевага, що свідомість не обманює. Навіть якщо б увесь підручний матеріал свідомості складався з одного шматка необробленого дерева, то вона перетворила б його на чарівну паличку. І в цьому не було б жодної заслуги ні того ж шматка дерева, ні використаного при цьому методу. Для свідомості не існує темниць. Уся еволюція свідомості в Матерії є підтвердженням того» [119, с. 107–108]. Ці слова якнайкраще ілюструють висловлену вище думку про те, що будь-яка оздоровча практика є не що інше, як робота з власною психікою і свідомістю.

Фізичні процеси є відображенням суті свідомості. Науковці, вивчаючи квантову фізику, усе частіше схиляються до думки, що реальність, яку ми спостерігаємо, здатна змінюватися залежно від думок вченого! Отже, думка – річ цілком матеріальна і часто справляє більш потужний вплив, ніж фізична дія. Думка може впливати на те, що прийнято називати матерією [85; 129; 130; 131; 151; 152].

Це означає, що ми маємо можливість лікувати свій організм (і не тільки свій), якщо достатньою мірою визнаємо реальність єдності. Хвороба виникає внаслідок того, що людина залишає без любові якусь частину себе, яка може бути як фізичною (ділянка тіла чи орган), так і психічною (певні риси характеру, які людина не приймає у собі). Спрямовуючи думки в будь-яку частину тіла, яка потребує допомоги, надсилаючи вібрації любові, можна досягти надзвичайних успіхів. Таким способом можнавилікувати навіть тяжкі захворювання. Життєдайний потік світлої енергії надихає на життя вражені клітини та органи, змушує їх «повстати духом», і вони відповідають тим, що, зрештою, виявляється потоком любові у відповідь. Свідомість і матерія тісно взаємопов'язані. А ланкою, яка забезпечує їх зв'язок, є любов.

Будь-яка рана загоїться швидше, якщо з увагою, любов'ю і вдячністю поставитися до пошкодженої частини тіла, пам'ятаючи, що раніше в забезпеченні загального здоров'я організму ця частина також зробила свій внесок. З цього приводу М. Норбеков зазначає: «З будь-яким нездоровим органом треба працювати з такою ніжністю і турботою, з якою ви доглядаєте хвору дитину. І в той самий час, коли ви свій внутрішній погляд спрямовуєте туди, треба з гордістю уявляти майбутнє, як майбутнє своєї дитини: що завтра цей орган буде працювати трохи краще, ніж сьогодні. І так кожного дня. Сьогодні ви даєте йому своєрідний аванс, а завтра неодмінно отримаєте таку вдячність, про яку навіть не наважувалися мріяти. У цьому й полягає суть: спочатку почуття, а потім результат. З кожним днем усе краще, краще і краще» [104, с. 233].

Думка є основою будь-якої діяльності. Древні мудреці головну увагу приділяли тому, щоб думка стала виразною, зрозумілою і чіткою. Потім вона має бути реалізована у вигляді якоїсь фізичної дії. Вважалося, що лише фізична дія надає завершеності думці і виводить її з організму. Якщо думка «розпливчаста» або з якихось причин не закінчується фізичною дією, то вона залишається у свідомості як «розумова отрута» (імперил). Накопичення імперилу є однією з причин утворення патологічних програм, які викривляють нормальні функції організму. Це призводить до того, що органи не лише починають неправильно функціонувати, але й здатні легко перероджуватися згідно з інформацією невведених думок.

Один з основоположників психосоматичної медицини Франц Александр порівнював механізм розвитку психосоматичних захворювань з порушеннями функцій шлунково-кишкового тракту. Їжа надходить в організм, перетравлюється, засвоюється. Якщо в якійсь ланці виникає перебіг, то порушується весь процес травлення. Подібне відбувається і з емоціями: ми одержуємо, реформуємо, віддаємо. «Незреаговані» емоції осідають у клітинах тіла, змінюють там хіміко-фізіологічні процеси і стають пусковим механізмом захворювання. А ситуацій, коли ми не дозволяємо собі відразу ж правильно зреагувати, дуже багато. Не знаходячи виходу, гнів, образи, роздратування залишаються всередині тіла, викликаючи різні розлади.

Гніватися і при цьому удавати байдужість, наче нічого не відбувається – вкрай небезпечно.

Психотерапевти пропонують кілька способів позбавлення від гніву. Один з них – відкрито висловити своє роздратування, незадоволення чи гнів. Слід сказати: «Так, я злюсь. Мій гнів викликаний тим-то й тим-то. Як мені діяти у цій ситуації?». Треба висловлювати все, що хочеться, але не звинувачувати людей, намагаючись їх змінити. Однак цей спосіб може бути не завжди прийнятний в різних ситуаціях. Інший спосіб – спрямувати небезпечну енергію гніву, роздратування чи обурення на виконання фізичних вправ чи праці. Звільнення відбувається шляхом трансформації негативної психічної енергії у фізичну.

Думки мають вносити у свідомість упевненість, енергію, гармонію, спонукаючи кожну клітину тіла до зміцнення своїх структур. Усе починається з думки. І.М. Сеченов писав, що думка є затриманим рухом, тобто думка – готовність усього тіла до майбутньої дії, думка – усе тіло. Яка думка – такий і результат. Фізичне самопочуття визначається психічним станом. Саме тому філософи стверджують: які твої думки – такий ти й сам. Саме тому кожен може говорити про своє здоров'я чи нездоров'я, силу чи слабкість залежно від своїх думок. Віра та впевненість у благополучному завершенні справи (навіть якщо вона, на думку інших, досить сумнівна) складають основу феномену плацебо.

* * *

«Удачі й поразки приходять не відразу. Людина створена з того, про що вона думала і як діяла в минулому! Про що вона думає, у що вірить і як діє сьогодні – відобразиться в майбутньому.

Здорові ви чи ні – є результатом того, у що ви вірили і як діяли в минулому. Будете ви сильними чи слабкими в майбутньому, залежить від того, у що ви вірите і як дієте тепер. Як вода змінює свою форму відповідно до посуду, в якому вона знаходиться, так і молекули ваших клітин змінюють своє положення згідно з вашою вірою. Де віра, там, як правило, істина!»

К. Ніші

3.3.2. Феномен плацебо

Нехай він вірить у себе, і йому повірить увесь світ.

Ф. Шиллер

Людина, сповнена сумнівів, ризикує загинути під їх тягарем.

Прадавня мудрість

Усі найвидатніші досягнення людства – результат віри.

Л. Бурбо

Феномен плацебо іноді тлумачать як щось примарне, на зразок фантому. Щоб з'ясувати його сутність, здійснимо короткий екскурс в історію. «Placebo Domino in regione vivorum» («Я буду угодним Господові в Царстві небеснім») – цими словами християни Середньовіччя розпочинали панахиди. Пізніше, коли професійні плакальники перетворили спів цього тексту на прибутковий гешефт, слово «плацебо» почало вживатися як синонім слів «лицемір» чи «облудник». Близько 200 років тому медики назвали цим словом, яке набуло негативного забарвлення, часто єдиний вихід із ситуації, в якій вони виявлялися безсилими: якщо лікар не мав дієвого засобу проти хвороби, він намагався задовольнити пацієнта за допомогою вдаваних ліків – плацебо.

Плацебо – це пігулки, виготовлені, як правило, зі звичайного цукру або нешкідливої нейтральної речовини, розфасовані й упаковані так само, як і справжні ліки. Спочатку плацебо виготовляли з метою перевірки ефективності справжніх ліків. Результат, досягнутий при клінічному випробуванні нових ліків, порівнювався з дією плацебо – ліками-«пустушками». Але в подальшому численні експерименти довели, що плацебо також може

діяти як ліки, знімаючи навіть найсильніший біль. Показник ефективності плацебо коливається від 50 до 80% порівняно зі спеціально виготовленими ліками [4, с. 178]. Є також докази цілющого ефекту плацебо при лікуванні різних серйозних захворювань. У багатьох випадках уявне лікування виявляється не менш ефективним, ніж вправність, скажімо, хірурга.

У літературі можна знайти чимало прикладів про одужання за допомогою плацебо. Сьогодні доведено, що ефект плацебо не є чимось уявним і вигаданим, це реальні зміни, що відбуваються в організмі. Дослідження, проведені у Великобританії, показали: онкологічні хворі з внутрішньою настановою на одужання і волею до життя набагато переживають своїх песимістично налаштованих товаришів у нещасті. І, що найбільш важливо, не тільки збільшується тривалість їх життя, але й саме життя стає більш повноцінним і приносить радість. Виявляється, найкращі у світі ліки і найвправніші лікарі не спроможні допомогти хворому, який не вірить в одужання. Спрямованість думок хворого – головний фактор, який визначає успіх лікування.

У цілому ефект плацебо красномовно ілюструє роль психіки в процесі одужання, коли ефективність лікування визначають не тільки (а можливо, не стільки) ліки, а психічна настанова людини. Таким чином, плацебо – це не стільки таблетка, скільки потужний психофізіологічний процес, основою якого є віра. Саме впевненість людини в зціленні зумовлює одужання. Усі думки, доведені до образу і злиті з вірою, є надзвичайно могутньою силою, значення якої важко переоцінити.

Спрацьовує феномен плацебо не тільки на позитивні, але й на негативні настанови. Наприклад, коли Флобер змальовував сцену загибелі мадам Боварі, він сам відчув ознаки сильного отруєння. Знадобилося багато сил, щоб звільнитися від облуди. Так само різко погіршується стан пацієнтів, коли їм говорять, що їх хвороба невиліковна. Вони просто починають вірити в це. Позитивно орієнтована психотерапія, розкриваючи джерело могутньої віри, здатна лікувати найтяжчі хвороби. Часто лікарі не знають, завдяки чому зміг зцілитися пацієнт. У зв'язку з цим можна сказати, що важливо не те, який засіб використовується, а переконаність у дієвості обраного засобу та відповідні процеси у свідомості під час його застосування. Згадаймо наведені вище слова Сапрема: «... саме свідомість використовує всі ці методи і вправи та діє через їх посередництво». Фактично, говорячи про можливість свідомості, ми говоримо про ефект плацебо як феномен універсальної дії.

Історія, про яку розповів Ян Гоулер, може здатися фантастичною. Цей випадок стався у США. У малограмотного сільського парубка виявили рак горла. Діагноз поставив місцевий лікар і, направляючи хворого в одну з найбільших онкологічних клінік, сказав, що там він пройде новий, особливо ефективний курс променевої терапії, після якої відразу одужає. І ось, відчуваючи благоговійний страх, пацієнт переступив поріг клініки. Під час загального огляду юнакові стали міряти температуру (в Америці термометр ставлять не під пахву, а в рот). У цей момент, за виразом обличчя пацієнта, лікар здогадався: юнак переконаний, що термометр – це і є новий чудесний засіб від раку горла. Після кількох сеансів такого «лікування» пацієнт повністю зцілювався [48].

Можна скільки завгодно потішатися, уявляючи собі наївного хворого з термометром у роті, проте цей курйозний випадок показує, на що здатні позитивне мислення і віра. Однак виникає питання: чи впливає на ефект плацебо рівень інтелектуального розвитку? Можливо, люди з низьким інтелектом більше піддаються дії плацебо? Раніше так і вважали. Однак результати досліджень дозволили стверджувати протилежне: що вищий інтелект, то більший ефект плацебо [103].

Справжні можливості людини неймовірні, їх прояв сприймається нами як диво. Проте «дива не суперечать природі, вони суперечать лише тому, що нам про неї відомо» (Августин Блаженний); «дива трапляються там, де в них вірять» (Дідро); «наша впевненість на початку сумнівної справи – ось фактор, який забезпечує благополучне здійснення цієї справи» (американський психолог Вільям Джеймс); «те, що ви вважаєте можливим у вашому серці, можливе. Те, що ми уявляємо у своїх думках, стає частиною нашого світу» (Масару Емото). Однак переважній більшості людей досить складно прийняти ці ідеї і повірити в їх реальність.

Натомість сучасні геронтологи одностайно стверджують, що потенціал життя людини 120–140 років. Варто лише по-справжньому повірити в це, задавши тим самим нову програму клітинам організму. А поки домінуватиме переконання, що 40 років – це вже старість, а тривалість життя 70–80 років, то клітини будуть точно виконувати ці підсвідомі програми. Програма старіння людського організму визначається «біологічним годинником», який регулюється нашим ставленням до процесу старіння. «Ніщо так не старить, як готовність старіти», – говорив М. Амосов. Отже, сама думка про старіння є однією з головних причин старіння.

Відома англійська геронтолог Д. Гласс, авторка книги «Жити до 180», так пише з цього приводу: «Усі люди з дитинства звикають до думки, що 70 років – межовий вік. Одного разу прийнята думка стає переконанням і міцно укорінюється у свідомості, впливаючи на поведінку і настрої людини. Лікарям добре відомо, яку важливу роль відіграють психологічні настанови або самонавіювання в процесі лікування. Сумніви можуть звести нанівець усі зусилля. Якщо ви хочете досягти бажаних результатів і відсвяткувати 180-й день народження, відкиньте усі сумніви. Женіть геть думки про те, що старість уже близько, що хвороби підстерігають вас, що ви слабшаєте і здоров'я погіршується. Такі думки небезпечні: вони діють на свідомість як отрута і стають серйозною перешкодою на шляху досягнення мети. Краще починайте думати про тривале життя, планувати і втілювати свою програму повноцінного здорового життя. Ваша активність витіснить із свідомості негативні думки, оскільки в ній не можуть одночасно існувати протилежні погляди на одну проблему. Звикання до нової життєвої настанови потребує часу. Тому не поспішайте, постійно нагадуйте собі, що ви закладаєте фундамент здоров'я на довгі роки. Рано чи пізно життя до 180 років буде визнане нормою» [43, с. 11–12].

Однак слід зазначити, що однієї лише віри як власне ментальної настанови недостатньо для здійснення стійкого перетворення. Віра має бути підкріплена відповідними діями. Це означає, що віру не можна розглядати лише як психічний феномен, наслідок «навіювання» («Я буду здоровий», «Я мушу відновитися» тощо). За кожною такою думкою має стояти воля, відповідальність, старанність, активність, наполегливість, цілеспрямованість, а за ними – фізичні зусилля. Тілесні рухи є реальним виразом думки, буквально її втіленням, матеріалізацією, і в процесі оздоровлення вона набуває вирішального значення. Якщо людина нехтує законами Природи, то вся віра світу не врятує її. Закон причиннево-наслідкових взаємозв'язків – що посієш, те й пожнеш – незмінний.

Важливим чинником також є відсутність сумнівів. Ю. Власов, усвідомлюючи значення віри в процесі оздоровлення, писав: «Я розумів: головне – вірити. Треба непохитно вірити в правоту і цілющість того, що чиниш. Ні на децидю не сумніватися у собі та результатах праці. Навіть нікчемна фальш, іронія і сумніви зведуть нанівець будь-які зусилля. Організм налаштований на кожен найменший рух думки. Будь-яка думка перетвориться на фізіологічні реакції – це від великого пристосування організму

в боротьбі за виживання. Віда в тому, що мозок посилає не тільки розумні команди – з цієї причини порушується узгодженість найважливіших життєвих процесів. Інакше не може й бути: при накопиченні певної інформації, відповідному рівні сигналу організм неодмінно здійснює поворот у бік, продиктований психічним станом» [37, с. 13].

Тривалість життя живого організму не є жорстко визначеною величиною. Життя відрізняється неймовірною гнучкістю, і сили, які його підтримують, не менш могутні, ніж ті, що призводять до його згасання. Сосна, посаджена в центрі забрудненого міста, живе близько 50 років; за містом її життя збільшиться до 200–300 років; в іншому місці, наприклад на схилах далеких гір, вона зможе прожити більше тисячі років. Яку тривалість життя сосни можна назвати природною? Усе залежить від ситуації. Одні сили працюють на подовження життя, інші – на скорочення. Динамічна рівновага цих сил визначає тривалість життя дерева.

Зі зміною рівноваги сил змінюється й саме життя. Це справедливо для всіх живих істот. Людина може свідомо змінювати рівновагу сил у більш сприятливий для себе бік. Ніхто не може жити вічно, але кожному під силу додати до свого життя кілька десятків років. Древні греки вважали, що померти у віці 70 років – це померти майже в колісці.

Як з'ясовано дослідженнями, процес старіння неоднозначний: він пов'язаний не тільки з елементами згасання, але й з виникненням низки пристосувальних механізмів компенсації, які протидіють процесам старіння. З віком не тільки згасає активність одних генів, але й стимулюються інші, забезпечуючи високий рівень життєздатності немолодої людини. Здоровий спосіб життя, активна позиція і задоволеність життям сприяють стимуляції цих генів.

Важливо зазначити, що віра в даному випадку не має нічого спільного з набожністю. Залежно від подій, які відбувалися в житті кожного, і відповідного життєвого досвіду, свідомість людини містить величезну кількість різних вірувань. Деякі вірування мають велику силу, оскільки їх поділяє велика кількість людей. Наприклад, вірять, що триразове харчування є однією з головних умов міцного здоров'я і енергії; вірять, що красиве тіло необхідне, щоб бути коханим і бажаним; вірять, що під час хвороби, для того щоб швидше одужати, треба добре харчуватися; вірять, що нежить буває від протягу; вірять, що рівень добробуту залежить від економічної ситуації в державі та ін. Існує

також безліч різних забобонів. Такі вірування здебільшого шкідливі, оскільки спотворюють природну поведінку людини, не дозволяють бути собою, притягують обставини, за яких людина може стати жертвою свого вірування. Крім популярних вірувань, у кожного з нас існує багато інших. Одна людина вірить у цілющість фізичних вправ, друга – у дію ліків, третя – у дію святої води чи молитви і т. ін. Усі вірування впливають на вчинки і визначають характер нашої повсякденної діяльності.

Віра унеможливорює безцільність існування, позбавляючи тим самим людину внутрішніх психологічних конфліктів та емоційних стресів, які стають причиною хвороби. Віра допомагає людині сприймати систему певних правил (у тому числі й спрямованих на оздоровлення) як благо, що, у свою чергу, створює стабільність психічних процесів, регулює рівновагу в організмі, відновлює гармонію. Віра не пасивна, вона є основною причиною дій, життєвої стратегії і тактики. З вірою легше жити, оскільки зникає невизначеність, яка формує внутрішній конфлікт і є провідною причиною виникнення неврозів. Віра – це енергія, яка неймовірно сповнена радості, ентузіазму, глибокого переконання і сили. Саме тому кожна людина потребує віри, як повітря. «Можна впевнено сказати, що всі мої пацієнти від 35 років захворіли, тому що загубили те, що живі релігії дають своїм послідовникам. І ніхто з тих, хто не повернувся до своїх переконань, не зміг повністю», – зазначав К. Юнг [цит. за: 69, с. 189].

Віра – це духовна сила, завдяки якій неможливе стає можливим. Справжня віра уособлює абсолютну впевненість і не потребує доказів. «Як тільки захочеш повірити в що-небудь, відразу бачиш усі аргументи «за» і стаєш сліпим до всіх аргументів «проти» (Б. Шоу).

Відсутність віри зведе нанівець будь-які зусилля. Навіть наука не обходиться без віри. Підґрунтя різних наукових досліджень спочатку, як правило, складають недоказові постулати, і саме віра в їх істинність дозволяє вченим робити далекоглядні висновки. Справжніми лідерами світу завжди були люди, які зуміли скористатися на практиці невидимими силами прихованих можливостей.

Раніше всі явища природи вчені намагалися пояснити законами механіки. Ці негнучкі закони застосовували і до людини. Сучасні наукові знання змушують вчених переглянути класичне механічне уявлення про картину Світу. Йдеться про заміну бачення Всесвіту як великого, складного «годинникового

механізму» новою парадигмою – загальним уявленням про Всесвіт як про живий організм. Сьогодні вчені переконані, що Всесвіт – це не механічна конструкція, а дивовижне творіння, таємниця якого не має меж. «У міру вивчення Всесвіту, – пише американський біофізик Д. Джинс, – він усе більше постає не як гігантська машина, а як гігантська думка» [цит. за: 47, с. 10]. Можливо, природа відкриває нам лише ту частину реальності, в яку ми віримо, яку бажаємо і чекаємо. Де віра, там, як правило, істина! Наші переконання, наші думки, наші уявлення про життя і про себе стають для нас істиною.

Будьте обережними зі своїми мріями, вони мають властивість збуватися. Це жарт, але, як відомо, за кожним жартом прихована істина. Будь-яке справжнє бажання має величезний потенціал до прояву. Коли людина хоче чогось досягти, цілеспрямовано культивує бажання, у свідомості створюються особливі інформаційно-енергетичні процеси, тоді бажання стає могутньою силою, яка створює необхідні умови для досягнення бажаного. Віра та впевненість – це не просто відчуття, а енергетичні коливання, які притягують правильні рішення і відповіді, як магніт притягує метал. Наші думки за допомогою ще не вивчених механізмів притягують життєві обставини, події, людей, які матеріалізують бажання. Те, у що ми віримо, стає нашою реальністю. Таким чином, досягти можна всього, що може уявити собі людина, і всього, у що вона вірить. Питання в іншому: чи є у вас цілком визначена мета і непереможне бажання її досягнення? Чи вірите ви в те, що можете досягти всього, чого бажаєте?

Томас Едісон мріяв про електричну лампочку, і вона існує, незважаючи на більш ніж десять тисяч невдач. Брати Райт мріяли про машину, яка могла б літати. І ніхто нині не насмілиться стверджувати, що їхня мрія не здійснилася. Марконі мріяв про систему зв'язку, яка б використовувала невидимі сили ефіру. Докази – у будь-якому радіоприймачі, телевізорі чи мобільному телефоні. Хоча «друзі» відправили його до психіатричної лікарні, коли він сказав, що винайшов спосіб, який дозволить надсилати повідомлення без допомоги дротів. Усіх цих людей об'єднав спільна якість: вони вірили, що це можливо, і знали, що в кожній невдачі криється насіння успіху.

Оскільки події в житті складаються згідно з нашими віруваннями, які часто не збігаються з тим, чого ми хочемо, то існує відмінність між бажанням і спроможністю здійснити його. Спроможний тільки той, хто повірить, що здатен на це, і почне

діяти. Бажання стає метою, коли людина починає діяти. Кожен сам собі встановлює обмеження. Людина не зазнає поразки, доки сама не визнає себе переможеною. Ось чому курці, які намагалися кинути курити, алкоголіки, які хотіли стати непитущими, послідовники дієти, які мріяли скинути зайву вагу, досягали успіхів лише тоді, коли у свідомості виникали непереборне бажання це зробити, внутрішня готовність змінитися, психологічне налаштування на одужання.

У свідомості кожної людини приховано безліч найрізноманітніших вірувань, серед яких найважливіше місце посідає Віра в Бога! Оскільки всі ми глибоко духовні, навіть якщо дехто і не усвідомлює цього, ми шукаємо Бога. Людина народжується з відчуттям присутності Бога у своїй душі. Всесвіт, Бог – це єдиний організм, де кожен виконує свої специфічні функції. Як доведено вченими, клітина містить повну інформацію про весь організм, причому неважливо, яка це клітина. Так само і кожна людина як частина Всесвіту хоча і не може бачити увесь Всесвіт, не може побачити Бога, але на рівні підсвідомості зберігає інформацію про все, що відбувається в ньому.

Відповідно до своїх вірувань кожен створює свою модель світу і може сказати, що саме його модель є істиною. Те, що бачить одна людина, ніколи в точності не збігається з тим, що бачить інша. Скільки людей – стільки й істин. Дотримання певних правил, принципів, переконань та уподобань може одній людині допомагати в досягненні необхідних їй результатів, але не спрацьовувати у світі іншої людини. Істина – це таємниця кожного з нас. Істину неможливо описати словами хоча б тому, що вербальний код недосконалий і обмежений, а тому не може сповна відобразити Істину. Безглуздо сперечатися про те, чий Бог істинний. Усі світові релігії, зрештою, сповідують та обстоюють одні й ті самі істини. Привід для виникнення й поширення різних релігій був один. Усі засновники релігій були людьми, сповненими любові та мудрості. Вони вчили людей приборкувати свої пристрасті та емоції, керувати захопленнями і спрямовувати можливості розуму на шлях, корисний для людини і суспільства.

* * *

«Усім відомо, що слон – гігантська тварина, яка має величезну силу; слухняно підкоряється маленькій людині, яка поганяє його. Чому? Тому що слон не знає, наскільки велика його сила. Так і чорний джміль може наскрізь проточити тверде дерево, але,

втрапивши у м'яку і ніжну квітку лотосу, не може вибратися з неї і гине там, як у пастці, тому що нічого не знає про свою силу. У схожій ситуації знаходиться і людина, яка не робить ані найменшої спроби, щоб пізнати властиві їй божественність, святість і блаженство, але, що найсумніше, – відмовляється навіть вірити цьому, коли їй про це говорять».

Бхагаван Шрі Сатъя Саї Баба

3.3.3. Радість, щастя, активне довголіття

Життя має бути схоже на радісну прогулянку полем у сонячний день, а не на безкінечну виснажливу боротьбу з бурєю.

А. Дж. Джексон

Радість і щастя є природним станом людини. Але радість треба вміти бачити. Дорослим слід повчитися в дітей, які радіють простим речам: тато узяв із собою на риболовлю, мама подарувала якусь іграшку, товариш запросив на день народження, по телевізору показують цікавий мультик і т.ін. А дорослі чомусь втрачають ті особливі чисті відчуття радощів дитинства. Чому? Радощів стало менше? Та ні! Змінюється наше ставлення до світу, його сприйняття. Багато речей стають звичними, банальними, нецікавими. Утім і серед дорослих є такі, що не втрачають дитячу свіжість сприйняття світу.

Щастя не синонім радості, але ці поняття тісно взаємопов'язані. Щаслива людина радіє частіше, ніж нещаслива. Щасливі люди: більш оптимістичні, впевнені у собі, успішні в житті; їхні дії послідовні, цілеспрямовані і результативні; отримують задоволення від процесу праці, а не лише від його результату; здатні радіти міжособистісним стосункам, будь то дружба чи любов. Щасливі люди більш здатні діяти так, як має діяти нормальна особистість, за З. Фрейдом, – любити і працювати. Щасливі насолоджуються миттєвістю, а не крикують її.

Дж. Озава на підставі аналізу знань древніх мудреців визначає такі показники щастя: тривале життя та інтерес до всього; розвинена інтуїція, яка дозволяє уникати нещасливих випадків і труднощів; розуміння світобудови; відсутність прагнення бути першим і відсутність страху бути останнім; достатня кількість грошей.

Утім матеріальний достаток не може бути постійним джерелом щастя. Не умови створюють щастя, скоріше, навпаки: щастя створює певні умови. Справжнє щастя є категорією духовного плану і знаходиться у світі свідомості людини. «Якщо хочеш бути щасливим – будь ним», – без зайвих розмірковувань, стисло і чітко сказав Козьма Прутков у властивій йому філософсько-жартівливій манері. Цікавий вислів знаходимо у Б. Шоу: «Секрет нещастя полягає в тому, що в людини є вільний час на роздуми про те, щаслива вона чи ні».

Щастя – це стан душі, це особливий психоемоційний стан свідомості людини, а не зовнішні обставини. Радість живе у духовному світі людини, і кожен сам обирає, радіти йому чи ні. Людина – творець і господар радості та щастя. Хочу – радію сонцю, дню, праці, подарунку, не хочу – не радію!

Проте кожна людина залежно від рис характеру, ступеня духовного розвитку, рівня прояву різноманітних спонукань, які лежать в основі життєвих проявів, має своє особисте розуміння щастя. Психологи стверджують, що головна трагедія людської особистості полягає у невідповідності бажань і можливостей. Причиною психосоматичних хвороб є завищена або, навпаки, занижена самооцінка, які зумовлюють руйнівні емоції і стреси, неправильний вибір цінностей і мети, нелюбов до себе і, як наслідок, – нездоровий спосіб життя. Не можна вважати щасливим того, хто заробив мільйони за рахунок втрати здоров'я, хто досяг успіхів і авторитету шляхом надзусиль. З позиції сучасної психології і щастя, і успіх, і авторитет є побічними продуктами правильно організованого життя.

Докладаючи зусиль для досягнення мети, людина реалізує внутрішню потребу в активності. Життя мусить бути активним. Кожна людина відчуває потребу в діяльності, але мета діяльності та її форми індивідуальні. Навіть дитина працює: вона пізнає світ, учиться. Потім постає необхідність соціального утвердження, пошук і досвід, потреба випробувати на собі фізичні, психічні і розумові навантаження. Відсутність активності, ініціативи суперечить людській природі. У сучасному світі її універсальною оцінкою є гроші.

Крім грошей, праця повинна давати ще й моральне задоволення. Хоча працю і насолоду не можна ототожнювати, усе ж між ними існує певний природний зв'язок. Приємна робота, як і задоволення, стимулює емоційну сферу, викликає позитивні

емоції, які сприяють зміцненню фізичного та психічного здоров'я. Улюблена робота, ретельність і старанність, з якими вона виконана, забезпечують високу якість і гарний настрій. Праця не повинна бути нудною, інакше не уникнути почуття невдоволення собою.

Звичайно, ідеальний варіант, коли людина пристойно заробляє на улюбленій роботі. Проте часто буває навпаки. За даними психологів, четверо із п'яти працівників не задоволені своєю роботою. Одна з причин цього полягає в тому, що багато людей сприймають свою роботу тільки як процес заробітку грошей, який хоч-не-хоч забирає весь дорогий час. Їм здається, що саме тому вони позбавлені можливості насолоджуватися життям і/або робота заважає реалізувати справжні таланти, наприклад, письменника чи артиста. Меркантильні міркування перешкоджають зміні роботи на більш цікаву, а щомісячна зарплата стає метою, яка приковує до робочого місця. За цих умов людина байдужіє до своєї праці, починає сприймати її як каторгу, звинувачуючи всіх, тільки не себе. Утім гарно можна зробити лише справу, яка подобається. На ненависній праці важко зробити кар'єру, а отже, і доходи не будуть зростати, а то і зовсім зменшаться. Люди, які не цінують результатів власної діяльності, ніколи не досягають значних висот.

Отже, задоволення від праці – одна з головних умов успіху. Гроші як символ енергії соціуму не мають самостійної сили. Це просто засіб обміну – шматочки паперу і шматочки металу, а енергія соціуму виникає, коли людина залучає свій творчий потенціал. А до рівня творчості, підноситься все, що людина робить із задоволенням, натхненням і любов'ю, навіть найпроотіша і груба праця. Тільки те, що приносить радість, принесе і матеріальний достаток.

Почуття задоволення від життя тісно пов'язане зі здоров'ям. Дехто вважає, що найважливіше – висока посада і оклад, а огидна робота не має значення. Утім такі люди обманюють в першу чергу себе. Насправді не може бути задоволення життям, якщо кожен день починається з мрії про те, щоб заклат, де вони працюють провалився, навіть якщо там гарно платять. Інший варіант: людина, може, й не одержує високої зарплати, але кожного дня охоче, у чудовому настрої йде на роботу. Не випадково, за даними психологів, депресія часто з'являється в перших і майже не трапляється у других. «Хто не має двох третин свого дня для себе – той раб, будь він ким завгодно: державним діячем, купцем, чиновником або вченим», – зазначав Ніцше.

Якщо постійна та нелюба робота – це погано, то постійна бездіяльність ще гірше. Праця дає необхідне відчуття власної значущості. Тривала бездіяльність украй обтяжлива: людина перестає відчувати ритм життя і, зрештою, втрачає повагу до себе. Через кілька місяців, роздратована або ще з гіршими симптомами, вона звертається до психолога. Крім того, праця, як і багато інших речей, є прекрасною можливістю відкрити приховані таланти, так само як і зустрітися зі своїми комплексами і страхами, які є в кожного з нас.

Учені вважають, що людині навіть у похилому віці – за 80 років – одного хобі недостатньо. Необхідно продовжувати робити щось важливе для людей. Як говорить східна мудрість, «завдання кожного – прожити свою буденність так, що привнести у своє і чуже існування краплю миру й радості». На старості людина повинна ще більше відчувати свою причетність до якихось громадських справ. Хобі добре, якщо, крім нього, є робота.

Отже, краще працювати менше, але бути щасливим та реалізованим як особистість, ніж мати роботу, яка добре оплачується, але пов'язана зі стресом і нервовим напруженням. Іноді час важливіший за гроші. Культивуючи простий спосіб життя, можна відшукати час, щоб зробити те, що подобається. З іншого боку, не слід вдаватися в крайнощі, ігноруючи суспільні інтереси.

Важливим аспектом, за яким можна оцінювати стан здоров'я, є не стільки відсутність хвороб та дефектів, скільки повнота фізичного, психічного та соціального буття. Іноді людині важко пережити вихід на пенсію: вона страждає від самотності, почуття своєї непотрібності, уникає товариства знайомих, нехтує своєю зовнішністю, охайністю, втрачає інтерес до життя. Такий стан дістав назву синдрому апатії.

Потужним засобом профілактики синдрому апатії є розширення спектру інтересів, активна творча діяльність, завантаженість справами, небайдужість до навколишнього світу. Для продовження повноцінного життя у старості фізичний та інтелектуальний тренінг просто необхідні. Дослідження довели: освічені люди живуть довше. Процес навчання і оволодіння новою інформацією підтримує мозок у належній формі, так само як фізичні вправи необхідні для тіла. Навіть хворі, які перенесли інсульт, люди зі значними пошкодженнями мозку внаслідок нещасних випадків покращують свій стан, якщо постійно тренують мозок, ставлять перед собою цілі і завдання, які активізують розумову діяльність. З цією метою корисно вивчати іноземну мову, вести усні рахунки, розв'язувати кросворди, головоломки.

Можна спробувати освоїти якесь зовсім нове заняття, що вимагає значних зусиль: малювання, гру на музичному інструменті, бджільництво, моделювання одягу тощо. Навіть якщо не досягнете досконалості в цій справі – зусилля не будуть марними, Вони дадуть мозкові імпульси і новий вимір вашому життю. «Ми побачили, як творчість, яка, як відомо, більш-менш масштабно перетворює світ, перш за все перетворює свій власний мозок», – пише академік Н.П. Бехтерева, яка багато років свого наукового життя присвятила вивченню фізіології цього унікального органу [18, с. 5]. Цікавими з погляду значення фізичної та розумової діяльності є висловлювання відомого німецького лікаря, одного із засновників геронтології Х. Гуфеланда, який стверджував, що жоден ледар не дожив до глибокої старості.

Ученими було з'ясовано, що благополуччя і щастя людей похилого віку залежать не стільки від стану здоров'я, скільки від ставлення до життя і моделі поведінки в тій чи іншій ситуації. У цьому дослідженні вперше оцінювали «успішність» старіння за суб'єктивними показниками. Люди, які вважали свою старість щасливою, далеко не завжди відрізнялися міцним здоров'ям. Оптимізм і ставлення до життя важливіші, ніж стан фізичного здоров'я. Натомість людина, яка вважає своє життя безглуздом, не тільки нещасна, вона взагалі майже нездатна до життя.

Важливо навчитися відчувати щоденну радість буття, радіти дрібницям, особливо природним явищам, знаходити задоволення в усьому, починаючи з усвідомлення численних маленьких задоволень і радощів, які життя дарує нам щомиті, але ми їх часто або не помічаємо, або по-справжньому не цінуємо: схід Сонця, спілкування в колі однодумців, задоволення від гарно виконаної праці, краплі дощу на склі, краса сніжинок, свіже повітря, усмішка дитини тощо. Усвідомлення цих маленьких свят дозволить значно менше залежати від інших у тому, щоб відчувати радість. Кажучи образно, важливо вміти бачити склянку наполовину заповненою, ніж бачити її напівпорожньою. Людина, яка вміє жити, помічаючи радість життя там, де інші лишаться байдужими, гідна поваги. «Яка, власне, мала чаша людських радощів, і які мудрі ті, хто вміє її наповнити», – так говорять в Японії.

Піднесений емоційний настрій стимулює ендокринні залози на вироблення особливо цілющих речовин, які відроджують і зміцнюють організм. Людина – це, перш за все, світло, енергія,

вібрація, любов, а не лише фізична оболонка. Саме в думках людина зливається з навколишнім світом і черпає з нього енергетичний потенціал. Замилування природною красою дарує людині заряд психічної енергії.

Задоволеність життям, своїм соціальним становищем, образою професією чи заняттям, сімейним станом визначає гармонію інформаційно-енергетичних процесів, що, у свою чергу, позитивно впливає на здоров'я. «Щоб наповнити змістом життя, важливо поставити перед собою складне і довготривале завдання. Нам треба прагнути до мети, досягнення якої вимагає напруженої праці. Відсутність такої мети – один із найпотужніших стресорів, який викликає виразку шлунка, інфаркт, гіпертонію чи просто прирікає людину на безрадісне животіння», – зазначав канадський вчений Г. Сельє.

Стрес (від англ. *stress* – напруження) – це неспецифічна відповідь організму, що виникає в разі дії на нього будь-яких подразників і вимагає певної функціональної перебудови організму, відповідної адаптації. Більшість людей розуміє стрес як негативний фактор. Проте життя без стресу (напруження) неможливе. Стресові реакції організму є цілком природними. Більш того, помірні стреси тренують організм, підвищують його стійкість до дії різних негативних чинників. Для нормальної роботи організму потрібні стреси у вигляді фізичних вправ, інтелектуальної активності, процедур загартовування чи інших вольових дій, які задіють природні механізми оздоровлення.

Механізм стимуляції організму за допомогою штучних стимуляторів (тютюн, алкоголь, фармакологічні засоби, наркотики тощо) зовсім відмінний від природного. Надходячи в кров, штучно створена речовина діє на відповідні рецептори в центральній нервовій системі та викликає ілюзію стимуляції. При цьому блокуються залози внутрішньої секреції та механізми, які самі здатні виробляти природні біологічно активні речовини, наприклад, під час фізичного навантаження, творчо-інтелектуальної діяльності чи в період різноманітних емоційних реакцій. Кожний емоційний стан є наслідком дії розуму, вольового зусилля з посиленням психічної енергії в той чи інший центр та його стимуляції. Якщо ці функції та системи не тренуються, не використовуються, вони згідно із законом природи поступово згасають. У результаті в організмі людини атрофується важливий механізм створення природних гормонів, страждають залози внутрішньої секреції та організм у цілому. Поступово відбувається деградація психіки та фізичного тіла. Людина все більшою мірою

залежить від штучних стимуляторів, оскільки сам організм виробити їх уже не спроможний, а потребує все більше. Таким є механізм дії гормонального лікування. Як наслідок – організм людини швидко руйнується.

Звичайно, будь-які стресові навантаження мають бути оптимальними, тобто адекватними рівню розвитку (тренованості) та індивідуальним особливостям людини. Буддійська мудрість переконує: «Якщо постійно тримати лук туго натягнутим, він зламається». Завищені вимоги до себе і надто високі вольові напруження призводять до енергетичних перевитрат і негативних наслідків. В Аюрведі є такі рядки: «Мудрий не виявляє надмірної завзятості у фізичних вправах, сміху, промові, статевих зносинах, нічних пильнуваннях, навіть якщо добре їх переносить. На людину, яка надмірно захоплюється цією або схожою діяльністю, чекає раптова смерть від перенапруження, як вона спіткала б лева, який вирішив тягнути слона. Люди, виснажені надмірним статевим життям, перенесенням вантажів, очищувальними процедурами (клізмами, очищенням шлунку, блювотними засобами і т. ін.), схильні до гніву, страху, горя і надміру напружені» [36, с. 178].

Стрес – це аромат і смак життя. Повна свобода від стресу, як зазначає Г. Сельє, означає смерть. Будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожен із них буває критичним. Потенційно небезпечним для людини може бути досить тривалий стрес або комплексна дія стресових факторів, які ускладнюють або унеможливають пристосування до вимог ситуації. За цих умов стреси, особливо психічні, виснажують організм і призводять до захворювань.

Одним із засобів захисту від негативних наслідків стресу є зміна свого ставлення до ситуації і виховання відповідних рис характеру. Справа не в тому, які відбуваються події, а в тому, як людина на них реагує. Діяльність, якою б напруженою вона не була, але така, що кваліфікується людиною як успішна, залишає порівняно мало шрамів.

Напевне, кожен помічав, що у самовпевненої та щасливої людини постава інша, ніж у людини, яку заповнили похмурі думки. Наші думки впливають на тонус усіх м'язів. Усмішка майже завжди є супутником піднесеного емоційного стану, радісного настрою. У людини з похмурим обличчям явно невеселі думки. Але існує і зворотний зв'язок, коли зовнішній вигляд (постава, вираз обличчя) впливає на внутрішній емоційний стан. Усмішка, навіть штучно створена, дозволяє задіяти особливі

фізіологічні механізми, які допомагають зняти негативну душевну реакцію і буквально змушують людину почуватися краще. Натомість звичка горбитися стимулює розвиток пригніченого стану, депресії.

Помічено, що в продавця, який усміхається покупцеві, товар купують більш охоче, ніж у похмурого. Тому керівництво одного з американських універмагів зобов'язало своїх співробітників усміхатися. Приходячи на роботу, продавці разом із уніформою «одягали» чергову усмішку, з якою й обслуговували покупців. Виявилось, що через 2–3 години в них автоматично покращувався настрій, забувалися хвилювання, турботи, й усміхатися вони починали вже щиро. Відбувалася синхронізація зовнішньої форми і внутрішнього стану. Звідси висновок: вольове керування своєю мімікою і поставою дозволяє сформуванню у свідомості певну доміную, яка є основою настрою, емоцій, мислення, які, у свою чергу, визначають поведінку людини.

* * *

«Зовсім не рівень добробуту визначає щастя людей, а ставлення сердець і наш погляд на наше життя. І те, й інше завжди залежить лише від нас, а отже, людина завжди щаслива, якщо вона того хоче, і ніхто не може їй у цьому завадити».

О.І. Солженіцин

3.3.4. Тілесна краса

Тіло є те, що зробила з нього думка.

С. Вівекананда

Надзвичайно важливе місце в системі цінностей більшості людей займає тілесна краса. Варто лише поглянути на численні центри фізичного вдосконалення, кількість продуктів та ліків для догляду за тілом, рецептів від ожиріння тощо. Згідно зі статистичними даними, близько 3/4 населення незадоволені пропорціями свого тіла або переймаються проблемою ваги.

Утім психофізіологи говорять, що фізичне тіло є зовнішнім відображенням того, що відбувається всередині, тобто на психічному рівні. Наприклад, Л. Бурбо переконана, що тіло є відображенням тих рішень, які ми приймаємо ще в юному віці, проте наголошує, що ці рішення не є незворотними. Стаючи мудрішими, ми розуміємо, що фізичне тіло допомагає усвідомити власну сутність, якомога глибше пізнати себе, є дзеркалом, у

якому людина бачить себе справжню, навіть коли не хоче бачити. Ми самі обираємо собі тіло, яке є найбільш відповідним інструментом для виконання певних функцій у цьому житті, тому нерозумно і навіть небезпечно виказувати невдоволення своєю зовнішністю.

Фізичне тіло допомагає усвідомити свою внутрішню красу і ступінь внутрішнього прийняття. Внутрішньо прийняти себе – означає дати своєму тілу право бути таким, яким воно є, адже тіло завжди виконує свої функції бездоганно і ніколи не ухиляється від виконання своїх обов'язків. Воно допомагає людині поновити контакт із певними частинками своєї душі, з масками, які вона одягла ще в молодості, але які стали непотрібними. Ці маски гальмують розвиток, блокують щастя, порушують гармонію із собою та іншими людьми [29].

Наприклад, вам не подобається ваш великий живіт, ви не сприймаєте його таким, він дратує вас усе більше щораз, коли ви дивитеся на себе у дзеркало. Утім, чим менше ви його приймаєте, тим потворніше він вам видається. А хіба може здійснитися яке б то не було стійке перетворення без любові? Чим менше ми приймаємо що-небудь, тим сильніше воно до нас чіпляється. Зверніть увагу на поведінку дитини, яку батьки постійно гонять від себе. Вона поступово стає все більше неспокійною, знервованою, надойливою і вимагає щоразу більше уваги. І це природно, адже бути знехтуваною для дитини нестерпно. Це суперечить закону любові.

Аналогічно, чим сильніше людина ігнорує чи відкидає якусь частину себе – чи то на фізичному рівні, чи на рівні психічної організації, – тим наполегливіше ця частина вимагає до себе уваги, набуваючи все більших розмірів і значущості. Вона шукає визнання і хоче мати відповідне місце, бунтує і наполягає, намагаючись довести, що в неї є право на існування і що вона хоче існувати, – так само, як та дитина, яка діє наперекір усьому, що вимагають від неї батьки. Будучи прийнятою і схваленою, вона більше не прагнути заповнити собою все місце. Жодне перетворення не може здійснитися без прийняття. Не можна стати таким, яким хочеш, доки не приймеш себе таким, яким не хочеш бути.

Якщо тіло, на вашу думку, не відповідає загальновизнаним нормам, важливо прийняти ідею, що воно унікальне, неповторне, індивідуальне і, найголовніше, відповідає природі людини, тобто її внутрішньому життю. Бажати, щоб воно стало «нормальним» – означає намагатися відхилитися від свого справжнього

призначення, тобто зрадити своїй природі. Чим сильніше таке прагнення, тим більше людина ослаблює своє життєве начало, зменшує потенціал особистості.

Порівнюючи своє тіло з тілами інших людей, ми вишукуємо переваги своєї будови тіла. І якщо при цьому оцінюємо за критерієм «хто краще», то, звичайно, користуємося і критерієм «хто гірше». Психологи стверджують, що люди, які надто переймаються формами свого тіла й обличчя, часто відчують себе нещасними. Людина, яка недолюблює своє тіло, як правило, порівнює його з більш красивими, на її думку, тілами інших людей, знижуючи тим самим свою цінність у власних очах. Це не сприяє прийняттю себе.

Іноді зовнішність відіграє невинувато велику роль у формуванні особистості. Надмірна повнота, маленький зріст, інші дефекти можуть завадити розвитку природних здібностей людини. Уявлення про себе деяких людей настільки спотворене, що вони буквально починають знущатися над собою як на фізичному, так і на психічному рівні. Занизько оцінюючи власні можливості, людина починає займатися самокритикою, виказувати незадоволення, презирство і навіть ненависть до себе. Наприклад, скоївши щось, людина вирішує, що вчинила погано і не заслуговує в подальшому на гарне у своєму житті. Така поведінка є вкрай помилковою і часто стає причиною багатьох захворювань та особистих проблем. Слід провести переоцінку своєї особистості, навчитися любити і поважати себе. Історія знає багато прикладів, коли невисокі на зріст, непримітної зовнішності люди користувалися повагою і визнанням мільйонів.

Як правило, те, що людина вважає своїм недоліком, є особливістю її індивідуальності. Ми цікаві світу саме тим, що нас відрізняє від інших.

Часто буває так, що привабливі люди, висуваючи надто високі вимоги, вважають себе некрасивими. «Тіло є дзеркалом душі, і тому, якщо ми його змінюємо, то змушуємо змінюватися і душу, не задумуючись про те, що сукня не є людиною. Одяг ще не робить людину», – наголошує Л. Віїлма [35, с. 126].

Відомий американський спеціаліст з психосоматики ожиріння Хільде Брух вважає, що в кожній гладкій людині дремає худорлявий шизофренік. Ожиріння часто відіграє важливу позитивну роль: воно знімає напруження, захищає людину від

різних розладів, стабілізує її психічну діяльність. Коли людина втрачає вагу, яка, здавалося, завдавала їй прикраси, то, виявляється, вона не стає веселішою, навпаки, у неї з'являється прихід до смутку і навіть депресії [цит. за: 52, с. 305].

Психотерапевти переконані, що жодна дієта не допоможе, якщо не навести лад у своїй душі. Коли одна людина багато їсть, але не додає ваги, а інша споживає невелику кількість і при цьому гладшає, фізіологи говорять, що в них різний метаболізм, по-різному функціонують системи залоз внутрішньої секреції тощо. Однак це не першопричина. Скоріше, це наслідок діяльності психічної сфери. Саме ментальні погляди людини, її переконання і настанови визначають тип травної системи, метаболізму та інші фізіологічні функції організму, а не навпаки. Психіка людини, сформована в процесі накопичення досвіду, будує тіло не за суто біологічними чи фізіологічними законами, а за законами інформаційно-енергетичних взаємодій, пов'язаних із духовністю. У цьому полягає відмінність людського здоров'я від здоров'я тварини. Людині властиве людське здоров'я і людське тіло.

Тіло досить точно відображає те, що відбувається всередині особистості. Слід дати можливість своєму тілу поступово змінюватися, наслідуючи зміни у внутрішньому світі. Людина має набутти певного життєвого досвіду, необхідного для відродження своєї істинної особистості. Фізичне перетворення настає як наслідок перетворення внутрішнього. «Коли із дзеркала на вас дивиться метушливий товстун, погляньте назад і згадайте, яким ви були раніше. Пам'ятайте, що зовнішній вигляд – це результат ваших стереотипів мислення. Попередніх стереотипів. Ви вже почали їх змінювати, тим самим наближаючись до свого істинного «Я». Сьогодні новий спосіб мислення – завтра нова фігура», – зазначає Л. Хей [139, с. 160–161].

Отже, тіло здатне віддзеркалювати наші переконання і наші думки. Воно реагує на кожну нашу думку: здоров'ям і прекрасним самопочуттям – на добрі думки і прояви любові до нього, а болями та стражданням – на руйнівні думки. Бути незадоволеним своїм тілом несправедливо. Замість того, щоб сердитися і ображати його, краще любити своє тіло, бути йому вдячним, старанно, із задоволенням виконувати необхідні гігієнічні процедури, одягати в красивий та зручний одяг.

Людина являє собою значно більше, ніж власне тіло, інтелект, вірування, емоції і т. ін. Здобуваючи різноманітний досвід у матеріальному світі, ми поступово приходимо до усвідомлення своєї

духовної природи. Матеріальне і духовне тісно взаємопов'язані, але біопольова структура людини за розмірами значно більша від фізичної. Духовний світ пронизує і живить кожну частинку світу матеріального, дає йому життя і підтримує його.

Деякі вчені вважають, що мислячий мозок неможливий не тільки на біохімічному, але навіть на атомно-молекулярному рівні. Носіїв психічних функцій і свідомості слід шукати в царині елементарних частинок і пов'язаних з ними біологічних полів. Саме біоенергетичні структури відповідальні за процеси мислення і свідомості. Дослідники висловлюють припущення, що структурою, яка породжує думку, є «польова формація біосистем». (Як тут не згадати слова Геракліта: «Сила мислення знаходиться поза тілом»). Біоплазма як ідеальне середовище для коливань є вмістилищем хвильових структур-голограм. Біополе можна розглядати як багатокomпонентну голограму. Відповідно, весь життєвий досвід людини, ситуації, які вона пережила, усі слова, колись сказані нею і сказані їй, – усе це фіксується її біологічним полем і зберігається у вигляді голограм.

Людина становить собою єдність матеріального і духовного, причому в цій єдності провідним є духовне начало. Людина – це світло, енергія, вібрація, любов. Тіло – це маленька частинка того, що являє собою людина. Тільки усвідомивши свою духовну природу, можна побудувати своє життя, сповнене щастя, гармонії, любові, здоров'я і достатку.

У житті трапляються випадки, коли неповноцінна від народження людина якимось дивом повністю зцілюється, що тісно пов'язане з глибоким духовним відродженням. І проблема надмірної ваги чи худорлявості не є винятком. «Менш розвинена людина, – пише Пеггі Мейсон, – ототожнює себе майже виключно з тілом, у той час як більш розвинена прагне ототожнити себе зі свідомістю дупі й відповідно реагувати на неї і взаємодіяти з нею, щоб стати тим, ким по праву є людина, тобто божеством» [85, с.116].

«Ви такі ж красиві, як і я! Просто у вас не досить вдале дзеркало!» – жартує професор Стрессілд. Утім це дійсно так. Ми самі створюємо всілякі уявні перешкоди, грізних ворогів, які не дозволяють насолоджуватися життям. Але ці перешкоди і вороги знаходяться не у навколишньому світі, а приховані в нас самих. Це наші негативні думки, страхи, низька самооцінка. «Найдовші дистанції, які нам належить здолати, простягаються всередині нас», – наголошує Августо Кюрі.

* * *

«Деяким людям, імовірно, треба залишатися товстими все життя. Це питання прийняття. Могло так бути, наприклад, що у попередньому житті вони настільки зневажали гладких людей, що тепер їм самим належить пережити цей досвід. Утім ніхто не може бути впевненим у причинах такого досвіду, тому якщо це твій випадок, тобі краще звикнути до своєї повноти, сказавши собі: «Я навчуся себе любити, я даю собі право бути таким, яким є, що б там не було. Я довіряю власному тілу, воно краще за мене знає, що йому треба в цьому житті». Прийми той факт, що життя продовжується завжди. Прийде день – і твоє тіло знову перетвориться на енергію Землі. Але якщо ти не зміниш свої інтелектуальні вірування, якщо ти і далі будеш продовжувати соромитися свого тіла, то в майбутнє життя ти прийдеш з тими самими проблемами, які доведеться вирішувати, і з тими самими віруваннями, які доведеться змінювати, – тому що помирає тільки твоє фізичне тіло».

Л. Бурбо

Основи індивідуальної конституції людини (за Аюрведою)

4.1. Аюрведа як система прадавніх знань

Не можна вважати, що у своїх тривалих пошуках істини предки залишили нам одні лише помилки та хибні погляди.

Д. Чаттопадхья

Аюрведа – це стародавнє східне вчення. Слово «аюрведа» в перекладі означає «знання про життя» або «наука життя і довголіття». Вона вчить мистецтву повсякденного життя в гармонії з природою, сезонами року, біоритмами тощо [36; 68].

Згідно з Аюрведою, ніхто і ніколи не знаходиться в стабільному стані – «здоровий» або «хворий». Здоров'я і хвороба перебувають у постійній динамічній рівновазі, неначе грають одне з одним. Аюрведичні принципи збереження здоров'я та зцілення ґрунтуються саме на підтриманні рівноваги та гармонії. Здоров'я людини – це взаємна внутрішня врівноваженість трьох життєвих принципів – «Слизу», «Жовчі» і «Вітру» – в гармонійному поєднанні з природними впливами. Здоров'я людини з погляду життєвих принципів означає, що всі три життєві принципи взаємно врівноважені і досить потужні. І хоча така рівновага значною мірою зберігається завдяки мудрості людського організму, однак багато залежить і від самої людини. Справа свідомої людини – втримати організм у стані цієї динамічної рівноваги, здійснюючи певний контроль і своєчасну корекцію за допомогою тих чи інших оздоровчих засобів.

Аюрведична медицина сповідує психосоматичний підхід. Проте в даному випадку термін «психосоматичний» має дещо інше значення, ніж його тлумачить західна медицина. Сучасна медицина цим терміном характеризує виникнення тілесних розладів, які мають винятково психічне, емоційне чи розумове

походження. Тобто вважається, що порушення на фізіологічному і біохімічному рівні раніше були відсутні, а їх поява спричинена психоемоційним фактором. Наприклад, людина звертається до лікаря з приводу головного болю, який лікар намагається вилікувати певними засобами. Якщо ці засоби не допомагають, пацієнта направляють до невропатолога, який ретельно обстежує хворого на предмет виявлення інфекції, різних органічних дефектів і травм, що могли викликати головний біль. Якщо і невропатолог нічого не виявить, пацієнта направляють до психіатра, керуючись уявленнями, що коли не можна виявити фізіологічні причини хвороби, то нею повинна займатися психіатрія. Саме так сучасна медицина жорстко розмежовує дух і тіло.

В Аюрведі застосовується інший підхід. Пацієнта, який скаржиться на головний біль, докладно розпитуватимуть про харчування, травлення, випорожнення, дихання, професію, умови на роботі і вдома, статеve життя, емоції, тривоги і ситуації, що викликають напруження. За аюрведичними уявленнями, психіку не можна відокремити від тіла. Тому в жодному разі не можна говорити про виключно тілесне або виключно психічне походження недуги. Крім того, за Аюрведою, дух і тіло взаємопов'язані з космічною реальністю.

Наприклад, надмірний гнів може стати причиною головного болю, викликати проблеми зі шлунком або печінкою. У свою чергу, вияв гніву говорить про надлишок життєвого принципу «Жовчі», перезбудження якого може бути викликане перегріванням, вживанням надмірної кількості їжі, яка посилює принцип «Жовчі», або іншою причиною. Безладний спосіб життя, перенапруження посилюють «Вітер». Це може стати причиною специфічних тілесних порушень. З іншого боку, надлишок «Вітру», викликаний неправильним харчуванням або перебуванням на холоді, порушує рівновагу нервових процесів і людина стає боязкою.

Таким чином, Аюрведа застосовує холистичний принцип збереження і підтримання здоров'я, який охоплює соціальний, культурний та духовний аспекти людського життя, враховуючи взаємозв'язок із Природою. Опанування аюрведичних знань дозволяє зрозуміти, що *все* може мати цілющі властивості й *усе* може бути небезпечним для здоров'я. Прості й доступні рекомендації дозволяють, відновлюючи втрачену рівновагу між життєвими принципами, усунути різноманітні розлади. Деякі порушення можна вилікувати звичайною водою, сіллю або фізичними

вправами. У той же час будь-яка дрібниця, увійшовши в протиріччя з конституцією, може стати причиною хвороби.

Отже, Аюрведа не є пасивною формою лікування. Навпаки, вона передбачає відповідальність кожного за своє життя та здоров'я, творчий підхід до проблеми оздоровлення. Світогляд древніх мудреців досить точно відображає реальні явища матеріального світу, але в децю незвичних для нас термінах і поняттях. Розумне застосування цих знань дозволяє оздоровлювати, зцілювати, підтримувати гарне здоров'я за допомогою природних засобів і сил самого організму.

4.2. Поняття про індивідуальну конституцію людини

Замість наших лабораторій індусти мали цілі століття терпіння і свою геніальну інтуїцію.

Р. Ролан

Сьогодні, мабуть, уже ні в кого не виникає сумнівів щодо твердження про те, що не існує двох однакових людей, навіть серед близнюків. Природа не повторюється у своїх проявах, а тим більше якщо це стосується такого надзвичайно складного феномену, яким є людина. Сучасна наука пропонує кілька класифікацій конституційних типів. Але жодна з них не пов'язує конституційні особливості з процесами життєдіяльності організму і не дає конкретних рекомендацій щодо практичного використання тих чи інших засобів оздоровлення відповідно до індивідуальної конституції людини.

Натомість знання індивідуальної конституції, за Аюрведою, дають можливість правильно побудувати індивідуальну оздоровчу програму, підбравши для кожного окремо якісний склад продуктів харчування, комплекс фізичних вправ, процедури загартовування, очищувальні процедури та інше, від чого залежить здоров'я людини.

Згідно з Аюрведою, індивідуальні відмінності визначаються як зовнішніми даними, так і психофізіологічними особливостями організму людини, основу яких складають різні пропорції трьох життєвих принципів. Ці принципи, у властивій для стародавніх часів образній манері висловлюватися, дістали назву «Вітер», «Жовч» і «Слиз». Індивідуальна конституція зумовлена поєднанням цих трьох життєвих принципів у найрізноманітніших пропорціях, що й визначає унікальність фізичних, розумових та емоційних характеристик кожної людини.

Важливо зазначити, що всі три життєві принципи присутні в кожній людині. Поділ на конституційні типи є досить умовним. Майже не існує людей, які б являли собою чистий тип. Але залежно від того, який із життєвих принципів найбільш яскраво виражений у тієї чи іншої людини, говорять, що вона має індивідуальну конституцію «Вітру», «Жовчі», «Слизу».

Найбільш поширений тип конституції, коли виражені два життєві принципи: «Вітер» + «Жовч», «Вітер» + «Слиз», «Жовч» + «Слиз». Є багато людей, у яких виражені всі три життєві принципи, але вони не збалансовані між собою. Люди подібного складу, щоб запобігти хворобам, мають постійно працювати в напрямку врівноважування принципів і вести дисциплінований спосіб життя.

Найбільш рідкісним є тип конституції, коли всі життєві принципи однаково добре виражені та збалансовані між собою. Такі люди, як правило, завжди здорові, добре почуваються, оскільки потрібен надто потужний внутрішній чи зовнішній вплив, щоб життєві принципи вийшли з рівноваги.

Анкета для визначення типу індивідуальної конституції

Наступна серія запитань-тверджень поділена на три розділи: «Вітер», «Жовч», «Слиз». Відповідаючи на кожне із запитань, оберіть цифру від 0 до 6, яка найбільше відповідає вам:

- 0 – це не моя характеристика;
- 3 – це притаманне мені лише певною мірою (або іноді);
- 6 – це повністю мене стосується (або майже завжди).

Наприкінці кожного розділу необхідно підрахувати загальну кількість балів. Тип індивідуальної конституції визначається шляхом порівняння трьох підсумкових результатів кожного з життєвих принципів.

Оцінюючи психологічні та розумові здібності, а також особливості поведінки, які є досить суб'єктивними якостями, необхідно керуватися домінантними протягом останніх років відчуттями та вчинками.

Тепер можна визначити свою індивідуальну конституцію. Якщо кількість балів одного з життєвих принципів значно перевищує кількість балів інших принципів, то ви, очевидно, маєте відповідний тип конституції. Наприклад, бали розподілились таким чином: «Вітер» – 57, «Жовч» – 24, «Слиз» – 18. У даному випадку домінують особливості принципу «Вітер», і, відповідно, людина має індивідуальну конституцію «Вітру».

Розділ 1. «Вітер»	Ні	Частково	Майже завжди
Зовнішні дані			
• Тонкі кістки, худорлява людина	0 1	2 3 4	5 6
• Кисть тонка, на дотик холодна й суха	0 1	2 3 4	5 6
• Мої рухи швидкі, активні, хода легка	0 1	2 3 4	5 6
Фізіологічні особливості			
• Моя енергія виявляється сплесками	0 1	2 3 4	5 6
• Попри нормальне харчування, мені нелегко набирати вагу	0 1	2 3 4	5 6
• Часто мені нелегко заснути, нічний сон швидкий, неглибокий	0 1	2 3 4	5 6
Психологічні та розумові особливості			
• Я легко навчаюся новому, але швидко забуваю інформацію	0 1	2 3 4	5 6
• Мій розум дуже активний, іноді неспокійний, але повний задумів та ідей	0 1	2 3 4	5 6
• Я легко збуджуюся	0 1	2 3 4	5 6
Особливості поведінки			
• Мені властиві ентузіазм і енергійність	0 1	2 3 4	5 6
• У мене легко змінюються настрої та емоції	0 1	2 3 4	5 6
• Мені властиві метушливість і балакучість	0 1	2 3 4	5 6
Продукти харчування, сезони року, перенесені захворювання			
• Я люблю добре поїсти, надаю перевагу теплим, маслянистим продуктам	0 1	2 3 4	5 6
• Я погано почуваюся в холодну пору року, узимку моя шкіра стає сухою	0 1	2 3 4	5 6
• У мене легко виникають закріпи, сухість шкіри, маю проблеми з травленням	0 1	2 3 4	5 6

Сума балів життєвого принципу «Вітер»: _____

Розділ 2. «Жовч»	Ні	Частково	Майже завжди
Зовнішні дані			
• Середньої статури, волосся рудувате, світло-каштанове, тонке, маю схильність до облісіння чи сивини	0 1	2 3 4	5 6
• Кисть середня, на дотик тепла, присмна	0 1	2 3 4	5 6
• Мої рухи врівноважені, хода нормальна	0 1	2 3 4	5 6
Фізіологічні особливості			
• Я маю середню силу і витривалість	0 1	2 3 4	5 6
• Травлення гарне, але, якщо вчасно не поїм, відчуваю роздратування	0 1	2 3 4	5 6
• Я часто прокидаюся вночі від спеки і спраги. Сон нормальний, зі сновидіннями	0 1	2 3 4	5 6
Психологічні та розумові особливості			
• Мені притаманні точність та організованість	0 1	2 3 4	5 6
• Інформацію запам'ятовую по-різному: інколи досить добре, інколи важкувато	0 1	2 3 4	5 6
• Я легко роздратовуюся через дріб'язкові причини	0 1	2 3 4	5 6
Особливості поведінки			
• Мені властиві впертість і наполегливість, я люблю випробовувати свої сили	0 1	2 3 4	5 6
• Я нетерплячий	0 1	2 3 4	5 6
• Я критично ставлюся як до себе, так і до інших	0 1	2 3 4	5 6
Продукти харчування, сезони року, перенесені захворювання			
• Я обожнюю прохолодну їжу, особливо морозиво і напої з льодом	0 1	2 3 4	5 6
• У спеку відчуваю дискомфорт, улітку швидко втомлююся	0 1	2 3 4	5 6
• Страждаю на різні запалення з підвищенням температури, виразки шлунку, печію, дратівливість, занепокоєння	0 1	2 3 4	5 6

Сума балів життєвого принципу «Жовч»: _____

Розділ 3. «Слиз»	Ні	Частково	Майже завжди
Зовнішні дані			
• Будова тіла масивна (широкі кістки), міцна	0 1	2 3 4	5 6
• Кисть широка, на дотик холодна і волога	0 1	2 3 4	5 6
• Мої рухи повільні, хода некваплива	0 1	2 3 4	5 6
Фізіологічні особливості			
• Я маю високий рівень життєстійкості, витривалості й стабільний рівень енергії	0 1	2 3 4	5 6
• Попри обмеження в харчуванні, я швидко набираю вагу	0 1	2 3 4	5 6
• У мене спокійний сон тривалістю більше 8 годин	0 1	2 3 4	5 6
Психологічні та розумові особливості			
• Я важко піддаюся на різноманітні починання	0 1	2 3 4	5 6
• Я навчаюся не надто швидко, зате добре і надовго запам'ятовую	0 1	2 3 4	5 6
• Я спокійний від природи, мене нелегко вивести з рівноваги	0 1	2 3 4	5 6
Особливості поведінки			
• Я приймаю їжу і, взагалі, все роблю повільно, спокійно і ґрунтовно	0 1	2 3 4	5 6
• Мої характерні риси: щирість, ніжність, доброзичливість, великодушність	0 1	2 3 4	5 6
• Я більше консерватор, ніж реформатор	0 1	2 3 4	5 6
Продукти харчування, сезони року, перенесені захворювання			
• Мені подобається тепла, суха, нежирна їжа, можу пропустити прийом їжі, не відчуваючи особливого дискомфорту	0 1	2 3 4	5 6
• Мені неприємна холодна сира погода, дощовий сезон	0 1	2 3 4	5 6
• У мене є схильність до повноти, ожиріння, я страждаю на депресію, відчуття холоду в тілі, нежить, виділення мокрот і слизу	0 1	2 3 4	5 6

Сума балів життєвого принципу «Слиз»: _____

Загальний результат: «Вітер» _____, «Жовч» _____, «Слиз» _____

Якщо за двома життєвими принципами ви набрали приблизно однакову суму балів, то вам притаманні особливості двох типів. Наприклад, комбінація балів «Вітер» – 17, «Жовч» – 48, «Слиз» – 42 відповідає типу індивідуальної конституції «Жовч» + «Слиз».

Приблизно однакова сума балів за всіма трьома принципами свідчить про врівноважений тип індивідуальної конституції. Перевірте свої відповіді ще раз. Бажано, щоб їх переглянув разом із вами хто-небудь із ваших близьких, друзів.

4.3. Характеристика конституційних типів

Комбінація життєвих принципів кожної людини – це своєрідне природне кліше, яке визначає особливості будови тіла, розумові здібності, риси характеру, смакові уподобання і багато іншого, що в цілому складає індивідуальну конституцію людини. У процесі життєдіяльності можна активно впливати на співвідношення життєвих принципів шляхом застосування певних процедур, фізичних вправ, дієти та інших засобів і таким чином творити себе. Як тільки цілеспрямований вплив припиняється, природна пропорція життєвих принципів швидко повертається до первісної.

Конституція «Вітру». Для людей із конституцією «Вітру» характерна тонка будова тіла, добре проступають суглоби й кістки внаслідок невеликої маси м'язів. На зріст або дуже високі, або дуже низькі. Найчастіше вони бувають стрункими та худорлявими, тендітної статури з вузькими плечима і/або стегнами. Грудна клітка плоска. Нерідко їх руки або ноги видаються короткими, а ще частіше – занадто довгими. У них зазвичай тонкі й довгі пальці рук і ніг із вузлуватими суглобами. Під шкірою добре проступають вени і сухожилля. Щодо особливостей будови скелету, то в них можуть бути дуже легкі й тонкі або ж масивні й важкі кістки з виступаючими суглобами. Під час рухів суглоби часто потріскують, що свідчить про недостатню еластичність зв'язок і малу кількість синовіальної рідини. Більшість зовнішніх змін, на зразок викривлення носу, непропорційних рис обличчя, сколіозу, кривих ніг (О-подібних або Х-подібних) – усе це ознаки принципу «Вітру». Усі значні диспропорції тіла зумовлені мінливістю, яка властива життєвому принципу «Вітру».

Особи цієї конституції практично не набирають ваги і все життя худорляві та жилюваті, оскільки життєвому принципу

«Вітру» притаманна природна сухість. Атлетичні тренування мало сприяють приросту їх м'язової маси, а те, що наростає, після припинення занять швидко зменшується до попереднього рівня. Є такі люди, у яких вага тіла значно коливається: вони то гладшають, то швидко худнуть. Це пояснюється коливаннями в організмі життєвого принципу «Вітру»:

Шкіра людей вітрової конституції суха і груба, з великою кількістю родимих плям темного кольору. Але може бути й так, що сухі ділянки шкіри чергуються з масними. Це пояснюється мінливістю принципу «Вітру». При будь-якому посиленні «Вітру» шкіра швидко грубіє і тріскається. Це особливо часто спостерігається в людей, які застосовують такі оздоровчі процедури, як обливання холодною водою, моржування, голодування без урахування своєї конституції. У результаті їхня шкіра стає сухою, а на ступнях і п'ятах з'являються глибокі тріщини. Також у них є схильність до утворення зморшок, мозолів, у тому числі кісткових, особливо на ступнях у вигляді шпор. Від холоду і сухості часто тріскається шкіра на губах.

Як правило, люди вітрової конституції смагляві і швидко за-смагають. Під час перебування на сонці в них рідко обгорає шкіра. До того ж вони люблять тепло і вологу. Оскільки життєвий принцип «Вітру» за своєю природою холодний і сухий, то тепло і вологість є саме тими факторами, яких не вистачає людям цього типу. З цієї причини шкіра в них часто холодна на дотик і має сіруватий відтінок.

Волосся звичайно сухе, але в різних ділянках голови може бути і сухим, і масним. Найчастіше воно темне, грубе і кучеряве, «неслухняне». Волосся такого типу схильне до утворення лупи (суха шкіра на голові лущиться і відпадає). На кінцях воно може розщеплятися, на вигляд тьмяне, позбавлене блиску.

Очі невиразні, глибоко посажені, маленькі, каламутні. Кон'юнктива суха. Нігті грубі, крихкі й можуть відрізнятися один від одного за розміром і навіть формою. Нігтьовий валик невиразний, часто бувають задирки.

Фізіологічні процеси в осіб вітрової конституції відбуваються швидко. Їм майже завжди хочеться їсти. Однак апетит у них непостійний. Відчуття сильного голоду може різко змінитися його відсутністю. У більшості випадків вони щось перехоплюють між основними прийомами їжі. Люблять солодке, кисле, солоне, гарячі напої і спиртне. Через сухість організму особи вітрової конституції часто мають проблеми з травленням та випороженням. Вони більше страждають на закрепи, підвищене

газоутворення. Кал переважно твердої консистенції темного кольору. Оскільки мінливість є однією з характеристик життєвого принципу «Вітру», то в представників даної конституції в роботі кишечника спостерігаються зміни: тверді випороження змінюються рідкими. Подібна ненормальність калових мас, жорсткість слизової кишечника призводить до того, що такі люди страждають від тріщин у прямій кишці і геморою.

Пітніють більше (особливо влітку), ніж інші конституційні типи.

Особи вітрової конституції мають поганий, неглибокий сон. Вони важко засинають, можуть прокидатися кілька разів за ніч без особливих причин, частіше за інших страждають на безсоння. У ліжку крутяться і не можуть заснути, доки не зігріються. Неспокійний сон не приносить відпочинку. Усе це негативно позначається на здоров'ї, тому таким людям корисно поспати вдень. Для того щоб їх сон був нормальним, рекомендується добре зігріти організм перед сном (гаряча ванна або душ). Долоні й стопи часто холодні.

Хода легка й швидка, розмовляють швидко, але швидко і втомлюються. Миттєво схоплюють інформацію, але погано її запам'ятовують. У цілому, пам'ять у них дуже погана. Їм не властиві мстивість і злопам'ятність.

Люди вітрової конституції дуже активні, з ентузіазмом ставляться до всього нового. Але, зважаючи на те що запас життєвих сил у них невеликий, а також на мінливість і потяг до нових вражень, вони швидко втомлюються і шукають чогось нового. На цьому вони також довго не затримуються. Ведуть, як правило, безладний спосіб життя. Це виявляється в усьому: ставленні до інших людей, роботи, відпочинку, прийому їжі. Їх безтурботність і легковажність іноді вражають. Дисципліна і жорсткий режим – не для них. Люблять веселощі, вистави, видовища з танцями, різноманітні подорожі та екскурсії. Прагнуть бути заводіями в товаристві. Іноді пристрасно прагнуть спілкування, а іноді потребують самотності. Звичайно вони легко заводять друзів, але їх дружба недовговічна.

Щодо ділових якостей, то особи вітрової конституції схильні до прийняття нестандартних рішень, але їм важко зосередитися на якомусь одному предметі і часто вони не можуть довести до кінця розпочату справу. Вони не бояться нового і воліють діяти методом проб і помилок – а раптом пощастить?! Однак їхня схильність кидатися від однієї теорії до іншої заважає практичному втіленню ідеї. З цієї причини вони не досягають успіху в житті і

часто марно витрачають те, що їм залишилося в спадок. Люблять швидко заробляти гроші і швидко їх витратити. До кінця життя в них майже нічого немає. Мають невелику силу волі, мало впевненості, терпимості, сміливості. Схильні до психічної невірності, важеності. Будь-яка емоційна подія викликає в них занепокоєння і страх.

Надають перевагу тим видам спорту, де потрібна швидкість, що чергується з відпочинком. Важкі фізичні вправи їх швидко втомлюють. Їм подобаються ігрові види спорту і помірна фізична праця.

Конституція «Жовчі». Особи конституції «Жовчі» мають середню ширину плечей і стегон, нормальні суглоби. Їхня тілесна будова, як правило, пропорційна і гармонійна. Середні на зріст, стрункої, витонченої статури. Вени і сухожилля виражені помірно.

Люди з індивідуальною конституцією «Жовчі», як правило, зберігають нормальну вагу з незначними відхиленнями. Залежно від режиму харчування і дня, вони здатні досить легко набрати або скинути вагу. Це пояснюється тим, що життєвий принцип «Жовчі» являє собою властивий тілу принцип рівноваги. Тому навіть незначна стимуляція «Вітру» або «Слизу» зумовлює, відповідно, схуднення чи накопичення зайвої ваги.

Люди жовчної конституції мають світлу з жовтим, рожевим або мідним відтінком, схильну до подразнення шкіру. Це пояснюється тим, що принцип «Жовчі» спричиняє утворення шлаків, які видаляються через шкіру, тому в них часто на шкірі з'являються висипання, прищі та різноманітні запалення. Часто на шкірі є багато веснянок і пігментних плям.

Оскільки «Жовч» гаряча, шкіра в таких людей, як правило, тепла на дотик. Перебуваючи на сонці, їм треба бути обережними: легко можна перегрітися і отримати тепловий удар. Вони легко обгоряють, а засмага швидко сходить. Таким людям рекомендується менше бути на сонці, жорстко дотримуючись правил прийому сонячних ванн.

Руде волосся на голові й тілі вказує на яскраво виражену конституцію «Жовчі». У решти людей жовчного типу волосся може бути світле (біляве або світло-русяве). Якщо ж воно темне, то дуже рано з'являється сивина. Раннє облісіння також є ознакою «Жовчі». Найчастіше волосся людей жовчного типу рідке, тонке, шовковисте, ніжне і пряме.

Очі сірі, зелені чи мідно-коричневі. Погляд гострий, пронизливий. Очні яблука виявлені помірно. Кон'юнктива волога,

червонувата. Нігті м'які, глянцеві, достатньо еластичні, гарної форми і мають характерний рожевий колір із мідним відтінком.

Люди з жовчною конституцією схильні споживати велику кількість їжі й напоїв, вживаючи їх переважно в прохолодному вигляді. Вони мають чудовий апетит, адже життєвому принципу «Жовчі» треба щось розщеплювати, інакше він розщеплюватиме власний організм. Тому вони завжди готові поїсти: вранці, вдень, увечері, вночі – і дуже не люблять пропускати прийоми їжі, якщо вчасно не поїдять, то стають грубими та дратівливими. Надають перевагу солодкому, гіркому та в'язучому смакам.

Особі жовчної конституції не скаржаться на нерегулярність випорожнення, адже на спожиту їжу в їх організмі виділяється так багато жовчі, що вона, крім травлення, посилює активність кишок, викликаючи потужну перистальтику, і стимулює випорожнення. Кал у них, як правило, жовтуватий і добре сформований.

Мають дещо підвищену температуру тіла. Долоні і стопи звичайно теплі (навіть у сильний мороз). Не люблять банних процедур, багато сонячного тепла і світла. Уникають важкої фізичної праці.

Тривалість сну середня. Засинають легко, сплять сторожко і просинаються бадьорими. Навіть прокинувшись уночі, вони можуть швидко заснути знову. Але погано сплять, коли в приміщенні спекотно.

Для людей з конституцією «Жовчі» характерні честолюбство, інтелігентність, високий рівень розумових здібностей. Можуть бути гарними ораторами. Свої емоції виявляють бурхливо, особливо гнів, ненависть, злість. Жовчні люди досить злопам'ятні і мстиві, за сприятливих обставин вони обов'язково помстяться своєму кривдникові.

Особі жовчної конституції – великі теоретики. Вони заздалегідь розраховують і планують своє життя і вчинки. Пунктуальні, послужливі, обачні в усьому – від одруження до грошових витрат. Іноді виявляють надмірну оцадливість і дріб'язковість. Вони досить енергійні й дуже пишаться найменшим своїм успіхом. Люблять схвалення і схильні до вихвалень. Легко заводять друзів, особливо якщо відчувають, що ці друзі будуть для них корисними. Вони сміливі, вірять у чесну гру, перебуваючи в доброму гуморі, їм властива щедрість, але в гніві можуть бути жорстокими. Звичайно дуже кмітливі, але, як правило, нетерпимі до тих, хто не має подібних якостей.

Люди жовчного типу захоплені різними оздоровчими системами і духовним розвитком. Вони винахідники і раціоналізатори,

крім того, витончені злодії, які ретельно планують свої дії. Полюбляють керівні посади, військові звання. Їм притаманні впертість і фанатична віра. У житті можуть бути деспотичними, придушючи будь-яке інакомислення. Більшість культових лідерів належать до жовчного типу.

Полюбляють демонструвати своє матеріальне процвітання, хоча великих цінностей не мають. Кредо жовчних людей стосовно грошей: гроші потрібні для того, щоб заробляти гроші.

Надають перевагу видам спорту, де потрібні індивідуальні якості особистості (краса тіла, воля, розумові здібності), якот: культуризм, бокс, автоперегони, теніс, фігурне катання, шахи. Їм протипоказані інтенсивні фізичні вправи в спеку, оскільки існує значний ризик перегрівання організму. Після великого навантаження вони відчувають більше спрагу, ніж голод. У спорті честолюбні і досягають значних успіхів, якими дуже вихваляються.

Конституція «Слизу». Особи конституції «Слизу» мають середню або крупну будову тіла, із важкими кістками, широкими плечима і/або стегнами. Мають схильність до зайвої ваги, що спричиняє розвиток масивної, а в деяких випадках «слоноподібної» фігури. Суглоби в них добре змащуються і виглядають «утопленими», як у малюків. Пальці на руках і на ногах, як правило, короткі й товсті. Грудна клітка широка, вени і сухожилля не помітні, кістки не проступають.

Люди з індивідуальною конституцією «Слизу» можуть підтримувати нормальну вагу за допомогою систематичних фізичних вправ, дієти, регулярних голодувань, процедур загартування, які стимулюють в їхньому організмі протилежний життєвий принцип «Вітру». Якщо ні, то вони повільно, але неухильно накопичуватимуть зайву вагу, зменшити яку досить важко. Надлишок жиру накопичується найчастіше в нижніх частинах тіла – сідницях, стегнах. З припиненням режиму зменшення ваги, втрачені кілограми «повертаються» досить швидко.

Представники слизистої конституції мають гладку, білу, трохи масну, добре зволожену, прохолодну на дотик шкіру, на якій звичайно небагато родимок. Як правило, у них не буває проблем зі шкірою. Вони дуже полюбляють засмагати, отримують велике задоволення від сонця, оскільки сухість і спека – саме ті фактори, які врівноважують від природи сильні в їх організмі холод та вологу, і обгоряють тільки після надмірного перебування під сонячними променями. Полюбляють процедури, пов'язані з теплом – баню, масажі.

Для осіб слизистої конституції найбільш характерне густе, ледь хвилясте або пряме волосся коричневого, темно-коричневого кольору. Найкращими волосся і зачіски бувають у людей слизистої конституції. Густе, важке, блискуче, пряме – це волосся «Слизу». Таким воно може зберігатися до глибокої старості. Єдина проблема з таким волоссям – жирність.

Очі гарні, блакитні або карі, білки великі, білі. Кон'юнктива без тенденції до почервоніння. Нігті великі, симетричні, з товстою пластинкою білого кольору. Нігтьовий валик добре окреслений.

Фізіологічні процеси відбуваються повільно, апетит помірний. Люблять гостру, гірку їжу. Люди зі слизистою конституцією найбільш стримані в їжі. Почуття голоду в них виражене помірно, а потенційні запаси енергії дозволяють легко прожити цілий день на соках чи воді, не відчуваючи при цьому особливого дискомфорту. Більше того, мала кількість їжі, врівноважуючи організм, робить їх більш працездатними та енергійними. Голодуючи, такі люди почувають себе чудово, тому їм подобається голодувати. Вони легко можуть витримати тривалий голод до 30 і більше діб. В осіб слизистої конституції загальна в'ялість організму зумовлює випорожнення кишечника раз на день або раз на два дні. Кал добре сформований, м'якої консистенції.

Особи слизистої конституції засинають швидко і сплять міцним, «безпробудним» сном. Сон дарує їм відпочинок і свіжість. Але довго спати таким людям шкідливо, адже тривалий сон збільшує їх природну важкість. Утім у холодну пору року вони можуть погано засинати через те, що їм важко зігріти ноги.

Для людей з конституцією «Слизу» характерні високий рівень життєздатності та вміння керувати собою. До багатьох обмежень (побутових, харчових), важкої праці ставляться стриманіше, ніж попередні типи. Звичайно здорові, щасливі.

Люди слизистого типу переважно спокійні, серйозні, врівноважені, поступливі, їх важко вивести з душевної рівноваги. Психологічно схильні до терпимості, любові, миролюбні й уміють прощати. Їм властиві прив'язаність, співчутливість, уразливість. Велике задоволення вони отримують від сімейних та домашніх радощів. Вони найкращі батьки. Терплячість, стійкість і скромність – чесноти таких людей. Однак прив'язуються до власності, виявляють жадібність і скупість. Найбільше банкірів, бізнесменів і землевласників саме серед людей слизистої конституції. Вони уважно вивчають кожен предмет, перш ніж узяти на себе якісь зобов'язання. Проте, розпочавши щось, вони вперто доводять справу до кінця. Дружні стосунки в них, як правило,

складаються не відразу, але якщо народжується дружба, то триває до кінця життя.

Розумові процеси відбуваються повільніше, ніж у попередніх типів, проте, зрозумівши що-небудь, запам'ятовують на все життя. Як уже зазначалося, осіб слизистої конституції важко вивести з душевної рівноваги, але, якщо це зробити, їхній гнів може бути жахливим, нещадним і тривалим.

Особи слизистої конституції живуть звичним життям і не люблять будь-яких змін. Їм властивий консерватизм, підтримка устоїв і традицій. Вони здатні зібрати, зберегти і примножити ідеї та знахідки інших людей. У них завжди відкладені гроші про запас. Узагалі вони люблять міцність, ґрунтовність, розважливість, часто виявляють скупість, яка межує з жадібністю. Кредо слизистих людей щодо грошей: гроші треба накопичувати.

Це люди великої фізичної сили і витривалості. Однак вони найменш схильні до фізичної праці і різноманітних тренувань через свою природну інертність і лінощі. Але якщо в них з'являється стимул, вони отримують від регулярних тренувань велике задоволення і користь, адже вправи покращують їх самопочуття. Після вправ вони рідко відчують голод.

4.4. Характеристика життєвих принципів

Життєвий принцип «Вітру» відповідальний за рух енергії та речовини в організмі: рух повітря під час вдиху і видиху, швидкість розумових процесів, рух крові, лімфи та інших рідин, швидкість хімічних реакцій у клітинах і біологічних процесів узагалі, видалення калу і сечі, слизу тощо. Таким чином, принцип «Вітру» керує процесами циркуляції, переміщення в просторі чогось матеріального і є наче рушійною силою цих процесів.

Життєвий принцип «Вітру» складається з природних стихій Простір і Повітря, які не мають у своїй основі твердої або рідкої субстанції. Головними його характеристиками є сухість і холод.

Головним місцем розташування цього принципу вважається нижня частина тіла: від пупка до ступнів ніг (в основному ділянка прямої кишки). Якщо «Вітер» у нормі, людина має гарне мислення, багато енергії, у неї добре функціонує кишечник, усі фізіологічні процеси, які мають свій ритм (сон, менструації в жінок, добова активність органів і т. ін.), відбуваються своєчасно.

Життєвий принцип «Жовчі» відповідає за підтримання температури тіла і такі фізіологічні процеси, як травлення, обмін

речовин, імунітет та ін. Принцип «Жовчі» уособлює абстрактне тепло, відірване від матеріального носія.

Принцип «Жовчі» складається з природних стихій Вогонь і Вода, тому він гарячий і вологий, із перевагою гарячих властивостей над водними. Місцем розташування цього принципу вважають середню частину тіла від діафрагми до пупка.

Якщо «Жовч» у нормі – тіло тепле, травлення і засвоєння їжі нормальне, настрої піднесений, гострий розум швидко схоплює суть проблеми, міцний імунітет, процеси метаболізму в нормі.

Життєвий принцип «Слизу» відповідає за побудову тіла на рівні матерії, тобто за клітини, тканини, органи та системи, і надання їй певної форми. Причому цей принцип працює не на рівні молекули, а тіла в цілому. Життєвий принцип «Слизу» є матеріальним носієм, можна сказати, «опорою» організму.

Принцип «Слизу» складається з природних стихій Земля і Вода, тому він холодний і слизистий. Головним місцем розташування цього принципу вважається верхня частина тіла – від маківки до діафрагми.

Якщо «Слиз» у нормі, людина має оптимальний жировий прошарок, гнучкі суглоби, її організм стійкий до захворювань.

4.5. Розлади, які можуть виникати внаслідок надмірного посилення того чи іншого життєвого принципу

Слід зрозуміти, що таке життя, здоров'я і як рівновага, узгодження стихій його підтримує, а розбещення руйнує і губить.

Леонардо да Вінчі

Індивідуальна конституція залишається незмінною протягом усього життя людини. Але на співвідношення життєвих принципів постійно впливають численні зовнішні та внутрішні сили, а саме: вікові зміни організму, чергування спеки й холоду в різну пору року, особливості розумової, фізичної та психоемоційної діяльності, настроїв, якості і кількості спожитої їжі та інші чинники, які постійно порушують або відновлюють гармонію і рівновагу життєвих принципів. Вплив довкілля і сезонів року на фізичне тіло, з одного боку, і постійна взаємодія із близькими людьми, з іншого боку, позначаються на свідомості.

Як правило, проблеми зі здоров'ям починаються зі змін у внутрішньому середовищі організму. Порушення рівноваги між

життєвими принципами викликає спочатку непомітні біохімічні зміни, які згодом призводять до серйозних розладів. Унаслідок певної інертності організму потрібен деякий час для того, щоб з'явилися перші симптоми і хворобливий стан виявив себе. Неправильне харчування, надмірний стрес, недостатній відпочинок, пригнічення емоцій, надмірний або недостатній рівень рухової активності – усе це порушує рівновагу життєвих принципів і залежно від характеру змін та індивідуальної конституції людини стає причиною різноманітних розладів чи захворювань.

Оскільки життєвому принципу «Вітру» властиві такі якості, як сухість і холод, то його надмірне посилення в організмі спричинює зневоднення й охолодження організму, що призводить до запору або «овечого» калу, метеоризму і здуття живота, радикуліту, скуднення, сухості та лущення шкіри, безсоння поряд із такими психічними проявами, як страх, тривога, невпевненість.

Посилення життєвого принципу «Жовчі» провокує розвиток нетравлення шлунку з підвищеною кислотністю, печії, проносу, дизентерії, надмірної пітливості з неприємним запахом, кропивниці, висипання, вугрів. На рівні психіки проявом «Жовчі» є дратівливість, гнів.

Посилення «Слизу» спричинює ослизнення всього організму, знижує теплотворні властивості, що, у свою чергу, призводить до застуди, нетравлення, застійних явищ, алергії. Тіло набирає надмірну вагу і набрякає, суглоби стають малорухливими. Людина втрачає інтерес до життя, слабшає пам'ять, з'являються апатія, сонливість, слабкість.

Якщо переважає «Слиз», утворюються різноманітні конкретні слизистої природи, «Жовч» – жовчні шлаки. «Вітер» спричиняє загальне зневоднення організму і утворення твердих шлаків. Поєднання «Вітру» і «Слизу» призводить до появи твердих утворень зі слизу, поєднання «Вітру» з «Жовчю» – до утворення жовчних каменів.

4.6. Зміни життєвих принципів протягом життя людини

Співвідношення життєвих принципів змінюється залежно від віку людини, впливаючи на всі процеси в організмі. Аюрведа пояснює, як протидіяти несприятливим впливам у різні періоди життя, і дозволяє корегувати та індивідуалізувати програму оздоровлення.

Життя людини можна поділити на три великі періоди:

- 1) період «Слизу» – від народження до статевого дозрівання;
- 2) період «Жовчі» – від статевого дозрівання до середнього віку;
- 3) період «Вітру» – від середнього віку до кінця життя.

Період «Слизу». У цей період переважають процеси анаболізму, організм росте, у ньому багато води (маленькі діти, як правило, кругленькі й пухленькі, їх організм добре утримує воду). Головними характеристиками принципу «Слизу» є волога і прохолода, тому будь-яке привнесення вологи і прохолоди ззовні (зі зміною погоди або з їжею) сприятиме накопиченню надлишку слизу, що призводить до захворювань «слизистої» природи. Особливо часто це спостерігається в дітей з конституцією «Слизу», причому навесні та восени (у прохолодну і сиру погоду). У дітей із конституцією «Вітру», навпаки, цей період життя минає благополучно.

Період «Жовчі». Процеси анаболізму і катаболізму врівноважуються, організм перебуває у досить стабільному стані. Домінування принципу «Жовчі» зумовлює потужні теплотворні, розумові й травні процеси. Будь-який вплив тепла в цей період – спекотне літо, «розігриваюча» їжа, неадекватні емоції – зумовлюватиме накопичення «Жовчі» в організмі та викликатиме «жовчні» розлади: підвищення температури, запалення, хвороби органів травлення, психічні розлади. Особливо великими такі порушення будуть у людей жовчної конституції з піками загострення влітку. Для людей слизистої конституції цей період досить сприятливий, оскільки принцип «Жовчі» стимулюватиме слабкі функції травлення, розумові здібності, нормалізуючи їх активність.

Період «Вітру». У цей час переважають процеси катаболізму (розпад тканин над їх синтезом) та зневоднення. Організм поступово втрачає воду і солі, унаслідок чого поглиблюються зморшки, адже еластичність тканин і пружність шкіри залежать від тургору, тобто тиску води в тканинах. Якщо тиск води гарний – тіло пружне (здайте щоки дітей), а коли він слабшає – тканини спадають і схожі на м'яч, що здувся, з'являються зморшки (щоки літніх людей).

Головними характеристиками принципу «Вітру» є сухість і холод. Тому будь-яке додаткове привнесення сухості та холоду – зима і суха пора року, суха їжа тощо – стає причиною охолодження і зневоднення організму. Це найбільш несприятливий період для людей вітрової конституції. У них загострення будуть спостерігатися в сухі холодні зими. Люди слизистої і жовчної конституції в цей період матимуть переваги.

Запобігти негативним явищам, пов'язаним із періодом «Вітру», дозволяє програма стимуляції життєвих принципів «Жовчі» і «Слизу». Утримувати воду в організмі допомагає вживання свіжих соків і/або структурованої води, кількість яких знову ж таки залежить від конституції: «Вітру» – більше, «Слизу» – менше. Для стимуляції теплотворних властивостей організму («Жовчі») необхідно більше рухатися в помірному темпі, застосовувати теплові процедури, які підживлюють тіло водою і теплом.

Зазначене дозволяє дійти висновку: індивідуальна програма оздоровлення має будуватися залежно від віку людини і повільно змінюватися зі зміною періодів життя. Необхідно стежити, щоб надмірно не посилювалися сильні принципи і всіляко сприяти зміцненню слабких.

4.7. Зміни життєвих принципів у різні пори року

Навколишнє середовище й організм людини тісно взаємопов'язані (див. тему 1). Усе, що відбувається в природі: зміна температури, вологості, тиску, потоків повітряних мас і т. ін., – впливає на організм і викликає в ньому певні функціональні зміни. На кшталт до людського організму принципи «Слиз», «Жовч» і «Вітер» мають свої прояви і в природі. Залежно від пори року можна виокремити вологий і прохолодний сезон «Слизу», який спостерігається двічі на рік – навесні та восени. Теплотою і вологістю характеризується сезон «Жовчі», який припадає переважно на літо. Холод і сухість узимку найбільш відповідають властивостям принципу «Вітер».

Зазначені особливості сезонів року передаються організму, активно впливають на процеси життєдіяльності, стимулюючи або пригнічуючи ті чи інші життєві принципи людини. Через порушення рівноваги життєвих принципів виникають відповідні розлади.

Щоб успішно протидіяти різноманітним природним факторам у різні пори року (холод, спека, сухість, вологість та ін.), треба вміти налаштувати свій організм, гармонізувати життєві принципи за допомогою грамотного використання оздоровчих засобів, таких, як дієтотерапія, кліматотерапія, рухова активність, водні процедури і т. ін. Це особливо важливо, тому що кожна людина індивідуальна і краще відчуває себе в ту чи іншу пору року. Використання певних профілактичних заходів дозволить компенсувати брак або надлишок того чи іншого життєвого принципу.

Наприклад, у сезон «Слизу», коли сиро й прохолодно, треба жити в теплому сухому приміщенні, споживати суху теплу їжу з додаванням розігріваних спецій, вести активний спосіб життя, який би запобігав накопиченню слизу в організмі.

У сезон «Жовчі», навпаки, слід знаходитись у прохолодному приміщенні, частіше його провітрювати, розпилювати свіжі аромати, фізично не перевтомлюватися, вживати прохолодну, водянисту їжу, без спецій, кислу на смак, яка сприяє утриманню організмом вологи і запобігає його перегріванню.

У сезон «Вітру», коли сухо й холодно, треба частіше грітися біля вогню, відвідувати вологу парну, натирати шкіру оливковою олією або топленим вершковим маслом, щоб організм не зневоднювався і утримував тепло. Їсти слід здебільшого гарячу, водянисту, жирну їжу, додаючи гострі спеції, наприклад, наваристий борщ або суп, сало з гірчицею і т. ін., які не дають організму охолоджуватись і втрачати воду. Звичайно, це найпростіші рекомендації, які, однак, дозволяють ефективно протидіяти різним несприятливим сезонним впливам.

Ендоекологія

5.1. Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму

Якою б гарною не була наша медицина, вона не зможе зберегти наше здоров'я, якщо ми занурені в отруйне середовище.

Д. Дуль

Жоден живий організм не може жити у створюваних ним відходах.

В.І. Вернадський

Стан внутрішньої екології (ендоекології) визначає будь-які життєві прояви людини як біосистеми. Незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички стають причинами швидкого забруднення внутрішнього середовища організму, що, у свою чергу, перешкоджає нормальному перебігу фізіологічних процесів і призводить до розладу функціонального стану організму.

Будь-який механізм періодично вимагає очищення деталей: автомобіль, годинник – будь-що. Бруд рано чи пізно стає причиною пошкодження. І, хоча організм людини не можна порівнювати навіть з найскладнішими механічними конструкціями, у цьому випадку така аналогія цілком виправдана. З погляду оздоровчої практики загальновідомий вислів «Чистота – запорука здоров'я» слід розглядати значно ширше, ніж дотримання звичайних правил гігієни: будь-яка затримка в організмі відходів, шлаків, токсинів ускладнює його роботу.

Повітря, яким ми дихаємо, особливо міське, насичене найрізноманітнішими канцерогенами від вихлопів автомобілів,

асфальтових випаровувань, тютюнового диму, викидів з котелень та великих промислових підприємств тощо. Рівень забруднення повітря всередині будівель у кілька разів перевищує рівень забруднення атмосферного повітря. Причиною цього є випаровування від фарб, лаку, лінолеуму, меблевого клею, фреону із холодильників і кондиціонерів, речовин побутової хімії, викидів із кухонь, звичайний пил тощо. Заходячи в приміщення зі свіжого повітря, ми часто відчуваємо запах цих речовин, але швидко звикаємо. Однак, враховуючи, що протягом доби людина вдихає близько 24 кг повітря, потрапляння цих речовин до організму і, як наслідок, його забруднення, створює загрозу для здоров'я.

Можна навести багато фактів, які свідчать про здатність нашого організму накопичувати чужорідні речовини. Наприклад, у 60-ті роки ХХ століття у волоссі Наполеона Бонапарта, яке було зрізане після його смерті, був виявлений миш'як. Тоді з'явилася версія про отруєння колишнього імператора. Однак нині з'ясовано, що вміст і кількість миш'яку у волоссі Наполеона аж ніяк не могли спричинити раптове отруєння. Припускають, що миш'як потрапив у організм імператора з повітря: при підвищеній вологості випаровувалась фарба зі шпалер, яка й містила отруту.

Однак першість за спектром та кількістю речовин, що всмоктуються і здатні потрапляти в організм через легені чи шкіру, належить системі травлення. Площа травного каналу в 10–13 разів більша за поверхню легенів і в 650–850 разів перевищує площу загального покриву. Щоб обмежити потрапляння токсичних речовин через шкіру достатньо 1–2 рази на день прийняти душ, а вироблення вміння правильно дихати, поліпшення гігієни житла певною мірою забезпечить від дії летких токсичних речовин.

За 80 років життя людина споживає близько 60 тонн різноманітних продуктів. Сьогодні в харчовій промисловості для виготовлення різних напоїв, печива, шоколаду, цукерок та інших кондитерських виробів застосовуються різні домішки: штучні барвники, ароматизатори, консерванти, антиокиснювачі і т. ін., мікродози яких утворюють могутній токсичний потік, знешкодити який може тільки здоровий міцний організм, віддаючи при цьому свої життєві сили.

Найголовнішим фактором забруднення організму є харчування.

Із 60 трильйонів клітин, що складають наше тіло, щосекунди відмирає близько 10 мільйонів і стільки ж народжується. Фізіологічні константи поступово змінюються в результаті накопичення чужорідних речовин, які потрапляють в організм з їжею, водою та повітрям, а також невведених старих клітин і різноманітних шкідливих продуктів метаболізму. Старі клітини розкладаються з утворенням надзвичайно токсичних речовин. Це своєрідні трупні отрути, які організм намагається видалити якомога швидше, витрачаючи при цьому величезну кількість енергії. Допоки в організмі достатньо енергії, відходи видаляються належним чином.

Забруднення відбувається поступово й непомітно. Як результат, спочатку слабнуть захисні функції організму, відбувається зниження життєвих сил, порушується нормальний перебіг фізіологічних процесів, а згодом з'являються різні розлади в стані здоров'я людини.

Найпершою ознакою забруднення і отруєння клітин організму є хронічна втома.

Дослідження та величезний досвід людства свідчать, що звичка харчуватися абияк та будь-якою їжею неодмінно призводить до забруднення організму продуктами метаболізму і, як наслідок, виникнення різних порушень. Особливо страждають судини.

Причиною більш ніж половини смертей у світі є хвороби серцево-судинної системи. Найбільш поширена недуга – атеросклероз (від грец. *skleros* – твердий). Уражені склерозом судини втрачають свою еластичність, стають ламкими, підвищується ймовірність їх розриву. Різноманітні відкладення на стінках судин стають поживним середовищем для розвитку паразитичних бактерій і грибків, які руйнують судини ізсередини. Саме атеросклероз часто стає причиною інфаркту або інсульту. Відомі випадки, коли інфаркт уражав людину, яка сиділа, поклавши одну ногу на другу. Слабкі судини і серце не витримують навіть навантаження, яке виникає внаслідок стискання артерії на одній нозі.

Від еластичності, чистоти і гнучкості судин залежать тривалість та якість життя, тобто біологічний вік людини.

Більшість людей, не маючи можливості зазирнути всередину себе, навіть не уявляє, як і наскільки може забруднюватись організм. До того ж багато лікарів, серед яких є авторитетні фахівці з великим досвідом, скептично ставиться до цієї проблеми.

Проте забруднення організму та його наслідки доводиться бачити патологоанатомам під час аутопсії (від грец. *autopsia* – бачення на власні очі) – розтину трупів із метою підтвердження чи спростування клінічного діагнозу, встановлення причини смерті людини, особливостей перебігу захворювання. Патологоанатоми стверджують, що найчастіше на стінках товстого кишечника виявляються пухлини (у тому числі й злоякісні), химерні вирости, схожі на медуз або гриби – так виглядають поліпи. У хворих похилого віку через порушення моторних функцій можуть утворюватися калові камені, які закривають просвіт кишечника, призводячи до його непрохідності [108].

Дієтологи часто говорять про те, що варена їжа наче обмазує стінки кишечника, особливо товстої і прямої кишок, ускладнюючи проходження фекалій через вузький прохід. Відбувається повільне отруєння шлаками і каловими каменями, які в кишках можуть триматися десятиліттями. Відомі випадки, коли при очищенні з кишечника виходили кісточки від вишень та інші залишки їжі, з'їденої людиною кілька місяців тому.

Тривале перебування в кишечнику застарілих калових мас при температурі тіла призводить до їх гниття і має неприємні наслідки: посилюється секреція слизу через ніс, з'являється неприємний запах з рота, який не можна усунути чищенням зубів чи зубними еліксирами, у процес виділення токсинів залучається шкіра, що призводить до смердючого поту, висипу, вугрів, прищів, екзем, фурункульозу. Можливе утворення кіст у молочній залозі в жінок і простатит у чоловіків.

Всесвітня організація охорони здоров'я розрізняє сім ступенів забруднення. Найлегший перший ступінь характеризується лише відчуттям загальної втоми; другий – крім втоми, з'являються головний біль, ломота, неприємний запах з рота; третій – різні виділення алергічного характеру; четвертий – хвороби відкладення (кісти, доброякісні пухлини, камені, мастопатія, ліпоми, поліпи); п'ятий – хвороби з деформацією органів (ревматизм, поліартрит, остеопороз, хвороба Бехтерева); шостий – органічні захворювання нервової системи (паралічі, розсіяний склероз, хвороба Паркінсона); сьомий – розкладання органів, рак.

Протираковий захист слабне в першу чергу через забруднення кишечника і печінки, яка втрачає здатність очищувати кров. Тільки здорова, чиста, насичена необхідною енергією, мікроелементами і вітамінами кров може забезпечити здоров'я кожної клітинки організму.

Будь-яку тканину живить кров, яку, у свою чергу, живить кишкова система. Медична практика довела, що їжа, впрорснута в пряму кишку, входить у кров і засвоюється організмом. Ліки, впрорснуті в такий самий спосіб швидко розносяться кров'ю і з'являються в іншому місці організму. Клітини живляться тим, що доставляє кров. Здоров'я зубів, м'язів, кісток, шкіри, волосся, нервів, очей, вух, кишечника, мозку тощо залежить від того, чи забезпечуються вони чистою, свіжою кров'ю. Здоров'я серця також зумовлене якістю крові, яка живить серцеві м'язи і клапани. Є багато випадків, коли після місячного курсу очищення товстого кишечника за допомогою трав'яних клізм назавжди зникли аритмія і тахікардія навіть у літніх людей, які раніше протягом десятиліть безуспішно лікували хвороби серця.

Шлунково-кишковий тракт можна порівняти з кухнею людського організму. А кухню, як відомо, слід утримувати в чистоті. Велика кількість хвороб виникає через забруднення шлунково-кишкового тракту і, зокрема, товстого кишечника, який прадавні медики називали «живильним коренем людського організму».

Натомість та сама кров, але забруднена внаслідок запору, неправильного харчування, зловживання фармакологічними засобами тощо, стає джерелом самоотруєння всього організму і руйнує всі органи. Тому й не дивно, що люди, які страждають на закріпи, часто стають жертвами різних серйозних захворювань, таких, як нервові виснаження, психоз, порушення зору і слуху, простатит, апендицит, гінекологічні хвороби, атеросклероз, жовчнокам'яна хвороба, виразка дванадцятипалої кишки, ревматизм, подагра, викривлення нігтів, хвороби шкіри, імпотенція, рак.

Кров високої якості – найкращий лікар.

Товстий кишечник, крім значної кількості застарілих калових мас, які прикипіли до його стінок, може накопичувати 1–2 літри слизу. У черевній порожнині багатьох людей, особливо внизу живота, скупчується склоподібний слиз. Печінка і жовчний міхур містять камінці найрізноманітнішого кольору, а також схожу на мазут масу. У багатьох нирки заповнені піском, а дехто має камінці. Крім цього, гній у гайморових пазухах, брудна кров, відкладення в сухожиллях, зв'язках і багато іншого.

Практичне застосування процедур очищення дозволяє побачити увесь бруд на власні очі та зрозуміти, що серце болить від отруєної крові, погане травлення – через забруднення шлунково-кишкового тракту і печінки, погіршення зору і слуху – від гною, а грижа і статева слабкість є результатом накопичення слизу в органах черевної порожнини.

Наведене дозволяє зрозуміти, чому, за стародавніми медичними трактатами, процедури очищення кишечника дозволяють позбутися близько 80% хвороб. І сьогодні вчені це підтверджують. Так, доктор медичних наук А.П. Хачатрян зазначає: «Людина подібна дереву, тільки корені його знаходяться всередині організму, у кишечнику. Від того, які «добрива» туди потрапляють, як ми про них піклуємося, і залежить, квітучим чи хворим, із пожухлим листям буде весь організм, усе дерево. Жодному садівникові не спаде на думку реанімувати засохле листя, він перш за все подбає про корені, підживить ґрунт. Медики ж часто лікують і намагаються виправити «листя», а не «кореневу» причину захворювання» [цит. за: 95, с. 381].

Без очищення кишечника (і особливо товстого) марно сподіватися на одужання. Лікуватися в таких випадках медикаментозно означає лише збільшувати рівень інтоксикації організму. Більшості хронічних хворих погано допомагає не лише медикаментозне, але й лікування травами саме тому, що їх організм перенасичений шлаками і токсинами.

Досвід показує, що деякі люди, займаючись фізкультурою і спортом, загартовуючись холодною водою, бігаючи по 6–8 кілометрів, хворіють на застуду і нежить не менше, а іноді навіть більше, ніж пересічний обиватель. Причина цього полягає у відсутності комплексного підходу до процесу оздоровлення і, зокрема, у нехтуванні процедурами очищення. До того ж, якщо організм забруднений і ослаблений, то переохолодження чи перегрівання, надмірне фізичне навантаження, психоемоційні стреси, порушення правил оздоровчого харчування стають факторами, які ускладнюють роботу видільної системи і зумовлюють акумуляцію токсинів. У такому випадку процес утилізації відходів часто відбувається шляхом гострого кризового явища – застуди з підвищенням температури. Найзавзятіші «моржі» виявляються людьми досить кволого здоров'я в тому випадку, якщо не виконують вимог комплексного підходу до свого здоров'я.

Застуду можна кваліфікувати як різновид очищувально-лікувального процесу, до якого вдається природа, коли організм перенасичений токсинами.

Процедури загартування, фізичні вправи, активізуючи процеси обміну речовин, можуть також стимулювати процеси виділення, стати поштовхом для звільнення організму від токсинів і шлаків, концентрація яких піднялася вище припустимого рівня. Тому нежить можна розглядати радше як кризовий стан, який свідчить, що організм очищується від слизу та інших шкідливих речовин, а не як наслідок вірусного впливу. Треба з розумінням ставитися до цих процесів і всіляко допомагати організму відновити стабільність.

Більшість людей переконана, що головна причина застуди викликана зовнішнім впливом: холодна погода, протяг, мікроби, віруси тощо. Насправді ж це не зовсім так, адже ми щоденно контактуємо з мільйонами вірусів, бактерій, алергенів, грибків, але хворобу вони спричиняють лише в ослабленому тілі. Більше того, кожна людина є носієм багатьох патогенних мікроорганізмів, розмноження яких контролюється імунітетом. Наприклад, майже кожна людина (близько 90–95% населення) є носієм вірусу герпесу, але активується він із появою характерних пухирців на слизових оболонках тіла (так звана «застуда на губах») далеко не завжди, а лише у випадку зниженого імунітету, значного дисбалансу в організмі людини.

Сьогодні з'являється все більше відомостей про те, що віруси, спори грибків, бактерії можуть знаходитися в організмі у «дрімаючому» стані. Сильний імунітет пригнічує їх розвиток. Ослаблення організму провокує спалахи інфекції. Таким чином, справжньою причиною захворювання є не стільки факт інфікування, скільки зниження захисних сил організму, яке, у свою чергу, може бути спричинене забрудненням організму, надмірними фізичними і психічними навантаженнями, шкідливими звичками, хибним вибором життєвих прагнень.

Стреси є потужним чинником забруднення. З метою очищення організму після стресової ситуації доцільно провести одноденне голодування.

Зазначене вище дозволяє стверджувати, що реалізацію оздоровчої програми доцільно почати саме з очищення, оскільки на початкових етапах оздоровлення ефективність таких процедур

значно більша, ніж від загартування, фізичних вправ, голодування, дихальних вправ та інших засобів оздоровлення, дієвість яких зростає, коли організм достатньо очиститься.

5.2. Запор як фактор ризику

У медицині *запором* називають хронічну затримку випорожнення на період більш ніж 48 годин, а також щоденне, але ускладнене й недостатнє випорожнення кишечника. Запор – досить поширене захворювання. За статистичними даними на запор страждає від 5 до 10% населення. У деяких випадках він може виникнути й у здорової людини. Це трапляється під час тривалих поїздок, у разі зміни звичних умов та ритму життя. Такий запор триває недовго і минає, як правило, без лікування. Однак у разі, якщо запори стали регулярними, слід звернути на них найсерйознішу увагу.

Буде великою помилкою вважати запор незначним і не вартим уваги порушенням. Небезпека полягає в тому, що відходи травлення, які мають бути виведені через товстий кишечник, усмоктуються в кров, проходять через увесь організм, забруднюючи його, і виходять через легені та шкіру. Постійно наповнений каловими масами товстий кишечник перетворюється на розтягнений нерухомий мішок, який стискає і витісняє зі своїх місць інші органи черевної порожнини: зміщує печінку, нирки, зменшує рухливість тонкого кишечника, притискає діафрагму, яка має велике значення для нормального кровообігу, викликає розлади в сечостатевій системі. Функція цих органів порушується, і розвиваються такі захворювання, як геморої (варикозне розширення вен прямої кишки), коліт, тривала дія токсинів спричиняє появу поліпів і пухлин, у тому числі злоякісних.

Пряма кишка має два сфінктера – верхній і нижній. У нормі ця ділянка має бути завжди порожньою. Однак при запорах пряма кишка постійно заповнена каловими масами, які стискають усі органи малого тазу, артерії і вени нижніх кінцівок.

Відомо також, що різні ділянки товстої кишки мають зв'язок із різними органами, такими, як серце, легені, нирки і т. ін. Існує двосторонній взаємозв'язок: товстого кишечника з внутрішніми органами і внутрішніх органів з товстим кишечником. Просування калових мас, подразнюючи ці ділянки, стимулює функціонування цих органів. Різні відкладення на стінках товстої кишки внеможливають таку стимуляцію, шкодячи тим самим

усім органам тіла. Деякі фахівці вважають таку стимуляцію вкрай важливою і висловлюють переконання, що всі хвороби зникнуть, якщо нормалізувати функції товстого кишечника.

К. Ніші розрізняє три стадії запору [100]. На першій стадії знижується імунітет і опірність, організм стає вразливим до різних захворювань. Друга стадія характеризується відчуттям загального дискомфорту, головним болем, порушенням кров'яного тиску, хворобами серця, нирок та інших органів. На третій стадії виникає самоотруєння. При самоотруєнні шкіра стає блідою, жовтою, наповненою великою кількістю еритроцитів і сполук з оксидом заліза.

До різновидів запору належать також хронічно рідкі випорожнення. Причому хворі щиро вважають, що запору в них немає і калових каменів бути не повинно. Насправді практика очищення довела, що в кишечнику таких людей каменів більше, ніж навіть у тих, хто має звичайні запори.

Шлаки і токсини, якими насичена кров, подразнюють клітини мозку. При цьому людина відчуває роздратування, незадоволення. Забруднення крові є однією з причин неврозу. Але запор порушує не лише діяльність мозку. Хронічні запори можуть стати причиною розвитку психозів, виразки дванадцятипалої кишки, захворювань товстого кишечника, апендициту, жовчнокам'яної хвороби, ревматизму, раку шлунка. Запальні процеси в носоглотці, легенях, алергічні прояви, біль у суглобах, не кажучи вже про захворювання органів малого тазу, спричинені, як правило, станом шлунково-кишкового тракту і, зокрема, товстого кишечника.

Від інтоксикації найбільше страждає мозок: його кровоносні судини або ненормально розширюються внаслідок заселення патогенними мікропаразитами, або навіть розриваються. Так виникають інсульти та атеросклероз судин мозку. На переконання К. Ніші, шістьох із десяти людей, що страждають на психічні розлади, зокрема шизофренію, можнавилікувати, добре очистивши їм кишечник.

Запори можуть бути самостійним захворюванням, основою якого є порушення звичного ритму випорожнення кишечника. Багаторазове ігнорування позивів до дефекації під час роботи, навчання або поїздки в транспорті значно знижує чутливість рецепторів, які сигналізують про потребу звільнити кишечник. У результаті – запор.

Погіршення перистальтики товстого кишечника може бути спровоковане видаленням апендиксу.

Апендикс є своєрідною залозою, особливою «кишковою мигдалиною», що виконує важливу роль імунного захисту, оскільки виробляє ферменти, які пригнічують гнильні процеси в кишечнику, знешкоджують патогенну мікрофлору, забезпечують нормальну перистальтику товстої кишки та евакуацію фекалій.

Видаляти апендикс украй небажано. Існують відомості, що видалення апендиксу майже вдвічі підвищує ризик виникнення в подальшому (через 10–20 років) онкологічного захворювання. Запалення цієї залози, як правило, має інфекційну причину і виникає як наслідок заселення кишечника паразитами.

Іноді запори є симптомом різних захворювань кишечника, шлунка, нирок, жіночих статевих органів, ендокринних порушень, психічних розладів і неврозів. В усіх цих випадках необхідно зосередити всі зусилля на виявленні й усуненні першопричини.

Найголовнішими причинами запору є: неправильне харчування (брак харчових волокон), емоційні переживання, недостатня рухова активність.

Намагання лікувати запори за допомогою проносних засобів не вирішує проблеми. Штучна стимуляція спочатку викликає надмірну активність, після якої згідно із законами фізіології настають процеси гальмування. Таким чином, ситуація лише ускладнюється. Крім того, проносні засоби руйнують слизову кишечника.

5.3. Очищення товстого кишечника

Більшість фахівців вважає, що процес очищення треба проводити в певній послідовності, починаючи з кишечника, потім слід очищувати печінку, рідинні середовища і сполучну тканину організму, нирки та інші органи. Починати очищення слід саме з кишечника тому, що, по-перше, він має потужний стимулювальний вплив як на фізіологічні, так і на психічні процеси через кишкову гормональну систему, а по-друге, саме система травлення є головним джерелом токсинів в організмі. У результаті очищення кишечника покращується загальне самопочуття, очищується шкіра, покращується колір обличчя, стає свіжішим дихання, з поверхні язика зникає наліт.

Найбільш ефективним, доступним і перевіреном способом очищення товстого кишечника є клізми. Сьогодні існує безліч різноманітних методик, серед яких кожен може обрати для себе найліпшу. Процедуру слід виконувати після випорожнення, краще вранці, коли активний товстий кишечник.

Для виконання процедури потрібна грілка (кружка Есмарха) ємністю 2 л з гумовою трубкою близько 2 м завдовжки. У підігріту воду додають відвар трав (звіробій, ромашка і спориш) або інші компоненти і наливають розчин у грілку.

Застосовувати мінеральну воду для промивання кишечника не можна!

Оскільки стінки товстого кишечника надзвичайно чутливі до температурних змін, важливо підібрати оптимальну температуру води для клізм. Як висока, так і низька температура буде стимулювати позиви до випорожнення. У деяких випадках це відбувається так швидко, що не вся вода встигає потрапити до кишечника, як він уже спрацьовує на випорожнення. Тому температура розчину має бути близькою до температури тіла. Деякі фахівці вважають, що вода має бути кімнатної температури – 20–25 °С. Така температура помірно стимулює кишечник на випорожнення і менше всмоктується всередину організму разом із токсинами.

Грілку підвішують на висоту не більше 1,5 м. Наконечник трубки змащують олією. Креми і вазелін для цього не підходять. Перетискають трубку, щоб вода не витікала (якщо є краник, то його закривають), приймають колінно-ліктьову позу і обережно вводять трубку через анальний отвір у пряму кишку на глибину до 10 см. Гумову трубку притримують руками і пускають воду в кишечник.

Можна виконати процедуру, лежачи на лівому боці. У цьому випадку людина лягає на лівий бік, ноги згинає в колінах під прямим кутом, вставляє гумову трубку в анус і проводить процедуру. Це положення підходить для ослаблених осіб.

Якщо товстий кишечник має патологічні перетяжки або заповнений каловими каменями, то вода може вилитися назовні і розпірати кишечник, викликаючи больові відчуття. Щоб цього не трапилось, треба вчасно перетискувати трубку пальцями, якщо тиск води буде надмірним. Дихати при цьому слід повільно і глибоко. Коли товстий кишечник очищений, то 2 л води легко вливаються в нього менш ніж за хвилину.

Після того як вода ввійшла, лягають на спину і трохи піднімають таз. Щоб вода проходила по товстому кишечнику, найкраще виконати стійку на плечах (йогівську позу «Сарвангасану») або завести ноги за голову («Плуг»). Перебувати в такому положенні слід 30–60 секунд. Можна додатково повтягувати живіт. При цьому вода через низхідний відділ ободової кишки проникне в поперечний. Потім перевертаються на правий бік. Вода з поперечного відділу товстого кишечника потрапляє у важкодоступний висхідний відділ і в сліпу кишку. Така методика дозволяє промити весь товстий кишечник. Тримають клізму 5–15 хвилин (якщо, звичайно, не буде сильних позивів), лежачи на спині або на правому боці.

Кількість процедур дуже індивідуальна і залежить від ступеня забрудненості товстого кишечника, правильності виконання процедур, особливостей харчування, способу життя тощо. На думку більшості фахівців, для якісного очищення процедуру слід повторювати щоденно протягом 30–40 днів.

Утім не слід занадто захоплюватися штучним очищенням кишечника. Такі процедури необхідні перш за все для відновлення нормального функціонування шлунково-кишкового тракту, активізації природних процесів виведення шкідливих речовин. У подальшому високий функціональний рівень організму необхідно підтримувати шляхом дотримання правил оздоровчого харчування, рухової активності, голодування, загартування та інших засобів здорового способу життя з періодичним застосуванням процедур очищення.

5.4. Протипаразитарне лікування

У народі укоренилася думка, що від інфекцій і глистів потерпають переважно маленькі діти, оскільки вони все тягнуть до рота. Насправді ж кожна людина тією чи іншою мірою має глистяні інвазії та мікробні інфекції. Варто почати лікування, щоб переконатися в цьому. Достовірність сучасних аналізів з виявлення паразитів не перевищує 30%, а найбільш точних – 70%. Аналізи виявляють лише найбільш активні інфекції, а прихованих завжди у 2–3 рази більше. Наприклад, трихомонади здатні набувати схожості з клітинними елементами крові (лімфоцитами, тромбоцитами та ін.), тому їх важко відрізнити і діагностувати під мікроскопом.

У 1988 році у Швеції раптово померли вісім спортсменів. Це були добре підготовлені атлети, члени збірної країни зі спортивного орієнтування. Вони не палили, не зловживали алкоголем і жирною їжею. Проте всіх їх уразив підступний інфаркт. Експерти, які проводили розтин, виявили в їхніх серцях скупчення хламідій (паразитичних бактерій). Виникло запитання: чи не ці мікроскопічні злочинці стали збудниками смертельної хвороби? На той час більшості фахівців така гіпотеза здалася неймовірною. Учені розділилися на прихильників і противників гіпотези про інфекційний характер серцево-судинних захворювань. Однак головним результатом проведених у різних країнах досліджень стало твердження, що виявлено одного з головних «ворогів людства» – збудник інфаркту. Серцево-судинну систему вражають колонії паразитів, які руйнують стінки судин. Це відкриття багатьма вченими оцінюється як світова сенсація, найбільший медичний сюрприз ХХ століття. Воно змінює всі уявлення медиків про інфаркт [133].

Фахівець із протипаразитарного лікування Х. Кларк, працюючи з хворими людьми, дійшла висновку, що близько 90% хронічних недуг зумовлені двома причинами – паразитами і токсинами, які потрапляють в організм переважно з продуктами харчування. Серед них важкі метали, гербіциди, радіоізотопи, консерванти, барвники, ліки, пластмаси та ін. Виникнення хвороб шлунка, печінки, кишечника, а також цукрового діабету, виразок, СНІДу, онкологічних і багатьох інших хвороб Х. Кларк пояснює так: спочатку організм забруднюється, в органах і тканинах створюється сприятливе середовище для розвитку паразитів. Залежно від того, які шлаки і в якому місці відкладаються, там і оселяються відповідні паразити, які спричиняють те чи інше захворювання. Організм хронічно хворих людей переобтяжений шлаками і паразитами. Особливо це стосується людей з онкологічними хворобами. Рак є наслідком неспроможності імунної системи через тотальне забруднення й ураження організму паразитами.

В організмі людини одночасно може існувати десятки різновидів паразитів. Проблеми з суглобами, біль у м'язах, варикозне розширення вен, цистит, пієлонефрит, кісти, запори чи пронос, гази і здуття, алергічні прояви, прищі, анемія, хронічна втома, імунні порушення, неприємний запах з рота, діабет, епілепсія, мігрені, серцево-судинні хвороби і рак часто є наслідком руйнівної діяльності паразитів. Узагалі спектр хвороб, які здатні спричинити паразити, настільки широкий, що ґрунтовно

діагностувати їх різновиди немає потреби. Оздоровлення слід починати з протипаразитарного лікування, що дозволить за два-три місяці відновити імунітет, який потім вже самостійно здатен знищувати інфекції.

Властивість знищувати паразитів відразу після їх потрапляння в організм людини є природною здатністю імунітету. Однак ця здатність працює лише за умов, якщо кров чиста, чистий кишечник. Внутрішнє забруднення стає підґрунтям для розмноження паразитів і розвитку хвороб. Потрапляючи до чистого організму, паразити не знаходять поживи і швидко знешкоджуються імунною системою.

Забруднюють організм токсинами і ослаблюють імунітет предмети домашнього вжитку, упаковка продуктів харчування і багато інших речей. Небезпечні пластикові пляшки, пасти і шампуні, що містять у своєму складі пропілен і бензол, а також косметичні вироби, дезодоранти, лосьйони і навіть зубна паста, алюмінієва тара, фреон, нафталін. Розмноження паразитів стимулюють шкідливі звички (алкоголь, куріння, наркотики), вживання ліків, харчових добавок, молока і молочних продуктів.

Будь-яка пухлина містить вірусні інфекції, одноклітинні паразити, бактерії, грибки і личинки глистів у різних пропорціях. Ракова пухлина є кінцевим результатом багаторічної діяльності мікроорганізмів в організмі людини. Вилікувати хворого від раку можна лише вилікувавши весь організм в цілому, знищивши всі інфекції та паразитів. А це можливо тільки, якщо очистити організм, змінити харчування, спосіб життя, відновивши тим самим імунітет. Забруднений організм стає середовищем існування паразитів, величезною планетою, де вони завжди знайдуть затишне місце. Локальний вплив на пухлину без попереднього очищення просто змусить їх перейти в тонкі судини ніг, очей, головного мозку, хребта або інші органи і тимчасово зачатиися. Операція, опромінення чи хіміотерапія не вирішують проблеми, оскільки не усувають причину захворювання.

Сьогодні з'явилася інформація про «лікування» деяких хвороб шляхом зараження організму хворого паразитами. Наприклад, у Німеччині деякі фахівці намагаються лікувати гострий гастрит свинячими глистами; в Англії намагаються зменшити холестеринові бляшки, заражуючи пацієнтів шистосомами, а також

пробують лікувати алергію шляхом зараження анкілостомами. У Франції використовують бичачий щип'як як засіб для скуднення. Подібна практика має симптоматичний характер і жодним чином не стосується оздоровлення. Механізм дії такого «лікування» пояснюється тим, що всі паразити в організмі захищають свої місця локалізації, виділяючи токсини, які пригнічують не лише дію лімфоцитів, а й інші інфекції. Після штучного заселення організму іншими паразитами між ними і тими інфекціями та паразитами, які вже були в організмі, розгортається боротьба за існування, унаслідок якої гине багато паразитів, і їх загальна кількість суттєво зменшується. На рівні симптомів це відчувається як позитив. Проте такий стан триває недовго. Симптоматичне лікування – це суто медичний підхід, де немає зацікавленості в повному одужанні: ви постійно хворієте, а ми постійно будемо вас лікувати.

Усередині людського організму паразит живе тихо, не створюючи особливих проблем зі здоров'ям, доки імунний захист здатен протидіяти їх руйнівному впливу і неабиякій плодовитості. Тільки-но захисні сили організму знижуються, паразити активізуються, ослаблюють організм і створюють умови для проникнення численних інфекцій.

Особливо небезпечні найпростіші одноклітинні паразити (трихомонада, лямблії, токсоплазми, амеби), оскільки їх важко діагностувати. Десятками років залишаючись непоміченими, вони повільно, але невпинно колонізують організм, людина блідне, худне, втрачає працездатність, стає в'ялою і байдужою.

Великі глисти для свого росту забирають з організму свого хазяїна поживні речовини, гормони, ферменти, поглинають вітамін В₁₂, порушуючи кровотворення. Колонії паразитів виділяють величезну кількість отрути, яка пригнічує імунну систему. Люди, що мають глистову інвазію хоча б одним видом паразита, хворіють набагато частіше. До виснаженого паразитами ослабленого організму миттєво пристає будь-яка інфекція. Застосування таблеток ефекту не дасть, оскільки паразити живуть в слизу, у кутках кишечника, куди препарати просто не проникають. Вивести червів неможливо, якщо залишати брудні місця з каловими каменями і слизом. Якщо 2 л трав'яного настою після щоденного місячного курсу клізм не протікають у куток товстого відділу кишечника (під печінкою) вільно, то треба продовжувати очищення.

Наявність паразитів зводить нанівець зусилля багатьох людей, які займаються фізичними вправами, дотримуються дієти, загартовуються, але не приділяють достатньо уваги протипаразитарним засобам.

Паразитарне ураження можна діагностувати за зовнішнім виглядом людини та ознаками функціонування організму. На ураження паразитами вказує проблемна шкіра (різноманітні вугри, прищі, плями, грубість шкіри, ранні зморшки на обличчі), тріщини на п'ятах, ранне облісіння, відшарування та ламкість нігтів. Паразитарне забруднення ослаблює імунітет, що стає причиною ГРЗ, ангіни, хронічного тонзиліту, запалення придаткових пазух, появи поліпів тощо.

Практика знешкодження паразитів

Під час протипаразитарного лікування в організмі гинуть черви, найпростіші й грибки, які стають джерелом потужної інтоксикації. Нейтралізувати і вивести їх з організму допомагає відвар вівса (1 стакан вівса залити 1 літром води, кип'ятити 1 годину, залишитися 750 мл рідини, яку п'ють протягом доби). Відвар містить амінокислоти, які зв'язують і виводять білкові отрути, а також комплекс вітамінів групи В. Починати лікування слід поетапно.

Перший етап передбачає знешкодження та виведення зрілих гельмінтів. Для цього застосовують таку методику. Легко по večеряти рисовою кашею з ізюмом або медом і раніше лягти спати. Прокинутися о 2.00, заварити 100 мл зеленого чаю (1 чайна ложка чаю на півстакана окропу, настояти 6 хвилин). Додати 4 десертних ложки цукру і 5 столових ложок коньяку. Змішати і випити. Через 20 хвилин випити 60 мл теплої рицинової олії (касторки). Дітям на 1 кг ваги беруть 1 мл коньяку і 1 мл касторки. Лягти спати. Уранці виникне бажання сходити в туалет 2–3 рази. Спочатку вийде їжа вчорашнього дня, потім гельмінти у вигляді слизу. Касторка їх паралізує, і вони самі себе перетравлюють, перетворюючись на слиз. Якщо шлунково-кишковий тракт сильно уражений гельмінтами, можна спостерігати і вихід живих червів.

Процедуру виконують протягом трьох ночей підряд. На четверту ніч – перерва. Клізм не застосовувати. Пити відвар вівса і свіжі соки. Якщо хтось погано переносить касторку, можна приготувати трохи підкислену лимонним соком воду і прополоскати

нею порожнину рота після прийому касторки, для запобігання нудоти – понюхати розрізаний зубок часнику.

Негативний вплив цукру і виноградного спирту (коньяк) компенсується пригніченням гнильних процесів і масовим знищенням дрібних глистів (їх кількість – сотні тисяч). Червів гине так багато, що білкові отрути, які виділяються під час їх самоперетравлення викликають слабкість і головний біль. Усуваються ці неприємні відчуття прийомом відвару вівса. Іноді в ампулі прямої кишки залишаються гострики, які викликають свербіж в анальному отворі. Для їх знищення необхідно три рази підряд зробити на ніч мікроклізму з настоем часнику (роздавити 2 зубка, залити 120–150 мл теплої води і настояти 4 години). Увести в анальний отвір спринцівкою 50 мл настою. Паразити загинуть.

Другий етап необхідний для знищення паразитів на різних стадіях їх розвитку. Дослідним шляхом Х. Кларк знайшла три рослини (зелена оболонка волоського горіха, полин і насіння гвоздики), які знищують близько 100 різновидів паразитів на всіх стадіях розвитку. Волоський горіх (плід) позбавляє організм людини від дорослих форм паразитів. Регулярне вживання горіхової настоянки підтримує стійкий імунітет проти паразитів. Гвоздика знищує личинки і яйця паразитів. Полин гіркий – відомий протипаразитарний засіб широкого спектру дії. Указані три рослини отримали назву «трійчатка».

Тривалість другого етапу – 10–14 днів. Під час його проведення дотримуватися харчування на основі макробіотики, щоденно промивати товстий кишечник клізмами, пити відвар вівса і овочеві соки. Їжа тваринного походження заборонена, включаючи будь-яку молочну. Якщо відчувається велика слабкість, яка звичайно виникає у хворих з паразитарним ураженням печінки, тривалість цього етапу можна скоротити до 10 днів, а кількість гвоздики до 1 дози.

1. Уранці натще прийняти горіхову настоянку (2 чайні ложки на 50 мл води).

Для приготування настоянки збирають горіхи у вересні, коли плоди вже дозріли, але зелена оболонка ще не відкрилася. У спілих плодах вона легко відкривається і знімається від натискання пальцями. Зривати плоди слід з дерева, не допускаючи їх падіння. Після падіння оболонка швидко чорніє і стає непридатною для лікування. Слід узяти зелені оболонки 33 горіхів і швидко покласти їх у трилітрову банку, заповнену 1,5 л 40° горілки. Потім долити горілку до верху і закатати жерстяною кришкою

для забезпечення герметичності. Настоявати за кімнатної температури 40 днів. Потім настоянку процідити і розфасувати у темні аптечні склянки.

2. Три рази на день за 15 хвилин до їди приймати одну чайну ложку олії насіння гарбуза (придбати в аптеці). Олія насіння гарбуза сприяє регенерації зруйнованої паразитами слизової кишечника, а також виконує функції дегільментика.

3. Три рази на день хвилин через 20 після їди приймати гвоздику мелену за схемою: 1–3-й день – порція розміром як горошина, 4–7-й – як дві горошини, 8–11-й – як три горошини, 12–14-й – як чотири горошини. Гвоздику покласти на язик і запити водою.

4. Через годину після обіду і вечері приймати відвар полину гіркого. Перші три дні заварювати 1 столову ложку на 250 мл води, варити 10 хвилин, приймати у вигляді настою, заїдаючи медом або запиваючи медовою водою. Приготований відвар приймати по півсклянки у два прийоми: перший через 1,5 години після обіду, другий через одну годину після вечері.

Якщо вік людини не досяг 45 років, вона не ослаблена, не має серцево-судинних захворювань і багаторічних запорів, якщо не курила, не приймала хіміотерапію, опромінення чи наркотиків, то кожні чотири дні дозволяється збільшувати дозу полину на 1 чайну ложку, одночасно збільшуючи кількість води на 50–70 мл. Останні чотири дні доза полину становитиме 2 столові ложки (3 ч. л. = 1 ст. л.) на 400–450 мл води. Приймати у два прийоми: через 1,5 години після обіду і через одну годину після вечері.

Якщо печінка сильно уражена паразитами, то на п'ятий-сьомий день вона збільшується, виникають слабкість, задишка, інші неприємні відчуття, які зникають після прийому відвару вівса. Приблизно на 5–7-й день знищені паразити виходять розрідженим чорним калом із кишечника 4–5 разів на добу або вечірньою важкою блювотою чорним слизом, що іноді триває до ранку. Після цього печінка протягом року відновлює свої функції.

Імунітет повною мірою відновлюється тільки на третій місяць після знищення червів і очищення печінки (тюбажа). Це пояснюється тим, що відновлення слизової поверхні кишечника, яка була зруйнована і роз'їдена тисячами червів та мільйонами онкоклітинних паразитів, дозволяє лімфатичним вузлам під слизовою виробляти антитіла.

Спочатку треба пролікуватися вказаними компонентами, а в подальшому з метою профілактики приймати раз на тиждень. За необхідності тижневий чи двотижневий курс протипаразитарного лікування можна повторити. Особливо це стосується тяжкохворих людей.

Протипоказання. Під час вагітності наведену методику треба застосовувати дуже обережно, знизивши дозування у 3–5 разів. Останні 2–3 місяці вагітності краще взагалі не використовувати «трійчатку».

Харчування. Говорячи про звільнення організму від паразитів, не можна залишити поза увагою такий важливий лікувальний і профілактичний засіб, як харчування. Правильно побудоване харчування стає найпотужнішим з усіх запропонованих засобів знешкодження паразитів, адже трави і настоянки застосовуються обмежений час, а харчові речовини надходять щоденно, регулярно протягом усього життя людини. Саме харчування визначає внутрішню екологію організму, а отже, здоров'я (нездоров'я) людини. Надмірне, безладне, солодке, змішане харчування сприяє розмноженню усіх видів паразитів – від вірусів до глистів. Слід також зазначити, що якісно очистити клізмами висхідний відділ товстого кишечника неможливо. Очищується він тільки правильним харчуванням за 4–5 місяців!

Харчування, спрямоване на підвищення імунітету, загальне оздоровлення і створення умов, які унеможливають існування паразитів, ґрунтується на правилах макробіотики і має такі особливості.

Половину денного раціону становить харчування кашами із пшениці, ячменю, проса, гречки, бурого рису, пшона (уникати різних напівфабрикатів, розрахованих на швидке приготування); третина раціону – це овочі, вирощені у місцевості проживання, переважно у сирому вигляді, а також тушковані, відварні та приготовані на пару; 10% раціону – це бобові (квасоля, сочевиця, горох, боби) і морські водорості (ламінарія і спіруліна); решта 10% щоденного раціону становлять риба, насіння і горіхи, фрукти, овочеві супи, борщі, приправи. Мед – 1–2 столові ложки на добу.

Слід вилучити з раціону м'ясо, яйця, жири, молочні продукти, цукор, вироби з рафінованого борошна, чорний перець, гірчицю, білий оцет. Суворо забороняються консерви, оселедці, копченості та продукти тривалого зберігання! Зазначені продукти годують паразитів, а отже, і хворобу.

Тяжкохворим, а також при болях з раціону вилучити рибу, соняшникову олію, вироби з борошна, фрукти, мед, кавуни, дині, солодкі ягоди. Дозволяється сік кислих зелених яблук і лимону, який стимулює виділення жовчі, очищує клітини печінки, допомагає їй знешкоджувати токсини.

З жирів можна вживати олію – соняшникову, льняну, оливкову, горіхову, кедрову. Рафіновану олію застосовують тільки для піджарювання риби, котлет з риби та овочів. Вживання риби з білим м'ясом відновлює жировий обмін печінки. Жарити рибу слід у великій кількості рафінованої олії. За відсутності м'яса як головного дотачальника вітаміну В₁₂, слід щоденно вживати пригорщу горіхів, краще грецьких (не бажано вживати арахіс).

Щоденно в раціоні мають бути квасоля чи боби. Перед приготуванням їх слід замочувати на ніч на 8 годин. Готують з квасолі борщі, вінегрети. Вживання квасолі і бобів щодня у невеликих дозах (30–60 г) лікує кишечник, перешкоджає розмноженню вірусів і росту пухлин. Ліками є навіть вода, у якій вони варилися. При черевних водянках таку воду п'ють 3–5 тижнів підряд.

Пити зелений чай, узвар із сухофруктів, талу воду, чай з листя малини, чорної смородини. Можна і треба пити яблучний, винний і виноградний оцет, розбавляючи одну чайну ложку на стакан води. Чай з листя малини і смородини можна пити щоденно як противірусний засіб.

Картоплю слід вживати, додаючи в перші блюда. Їсти картоплю окремо можна не частіше двох разів на тиждень і тільки у вигляді овочевого рагу, відвареною у «мундирах» або печеною, і обов'язково із салатами.

Рибу з білим м'ясом (судак, пеленгас, палтус, камбала, хек, скумбрія і т. п., тільки не лососеві, осетрові та їх ікра), можна їсти щоденно невеликими порціями. Оселедці суворо заборонено! Зрідка дозволяється креветки, кальмари.

Можна їсти щоденно салати з овочів перед сніданком і вечерею, тушковані овочі, каші з гарбузом, локшину з борошна грубого помелу, нешліфований рис, вівсяні пластівці, хліб солодовий або з борошна грубого помелу з висівками, з жита або змішаного борошна. У каші можна додавати смажені цибулю, моркву, часник.

Здорова їжа – проста. Каші, овочі, фрукти, ягоди, бобові, їстівні трави, листя, коріння, горіхи, насіння, нежирні кисломолочні продукти, риба і мед містять все корисне і необхідне для здоров'я людини.

Основою харчування мають бути місцеві овочі, фрукти, зернові. Спочатку таке харчування може здаватися надто обмеженим, а страви – прісними. Утім причина не в їжі. Попередній нездоровий режим харчування спотворив нормальні відчуття смаку і призвів до хвороби. Потрібен час для відновлення смакових рецепторів, очищення кишечника, функціонування залоз. Способів урізноманітнити харчування дуже багато: можна тушкувати овочі кожного разу інакше, існує безліч рецептів страв з квасолею і бобами, різні види локшини з грубого борошна, а порівняно здорові люди іноді можуть дозволити собі вареники з овочами, картоплею, грибами, капустою.

Обов'язково щоденно в невеликих кількостях вживати квашені овочі (капуста, редька, малосольні огірки, помідори, зелений перець). Молочна кислота, що міститься в цих продуктах, дозволяє печінці та лейкоцитарному шару кишечника очищати кров від вірусів, грибків тощо.

Процес оздоровлення може супроводжуватися кризами одужання з втратою апетиту, кашлем, висипанням, ломотою, температурою тощо. Відчуття можуть бути не з приємних, адже знищуються патогенна мікрофлора, різні патологічні утворення, які формувалися все життя. Нормальний смак відновлюється на другому місяці харчування.

Подібне харчування сприяє не лише очищенню товстого кишечника, а й печінки. Деякі види паразитів іноді настільки вражають тканини цієї залози, що очистити її швидко неможливо. Печінка очищується через 2–3 роки протипаразитарного харчування шляхом кризових явищ: з'являється слабкість, відчуття важкості у правому боці, рідкі випорожнення зі слизом і брудною жовчю або блювота слизом і жовчю, у печінці відчуваються посмикування і скорочення. Ці явища можуть тривати кілька тижнів, після чого до людини повертається гарний апетит і бадьорість. Особливо це стосується хронічно хворих людей.

Особливістю нашого організму є здатність ізолювати інфекції, з якими він не може впоратися. Ослаблення імунітету через неправильне харчування та нездоровий спосіб життя призводить до того, що організм відкладає, кальцинує, формує капсули, відмежовуючись таким чином від інфекцій, які в нього потрапили. Оздоровче харчування, зміцнюючи імунітет, розгортає цей процес у зворотному напрямі. Усі захоронення відкриваються і знищуються. Очищуються всі системи, органи, рідини. Цей процес супроводжується

висипанням, мокротами, ломотою у кістках і хребті, свербінням шкіри тощо.

Порушення даного режиму харчування ослаблює імунітет, що особливо небезпечно для онкологічних хворих. Ріст пухлини не зупинити, якщо хворий (особливо з метастазами) з'їсть, наприклад, шматок м'яса, вип'є спиртного чи молока. Це переконливо доводить фахівець-практик з лікування онкології Е.Г. Лебедев у своїй книзі «Давайте лікувати рак!»¹. У відповідь на вживання м'яса лейкоцитарний шар дванадцятипалої кишки починає виробляти антитіла для боротьби не з пухлиною, а чужорідним білком цього м'яса. Спиртне розлагоджує нервову систему. Тваринні жири і білок молока живлять пухлину: вживання молока стимулює розмноження токсоплазми, а цукор – кандидоз. Ці дані підтверджує комп'ютерна діагностика.

К. Ніші писав, що головним чинником у лікування хворих на рак є вітамін С. Недооцінка цього фактору суттєво гальмує процес одужання. Вітамін С стимулює вироблення інтерферону, який забезпечує захист клітин від вірусів, нейтралізує токсини патогенних грибів, розріджує кров, усуває закупорки печінки, розсмоктуючи інфільтрати у її тканинах. Одним із кращих способів забезпечення організму вітаміном С є прийом цитрусових соків. Щоправда, у тих, хто раніше курив і тяжкохворих, організм яких дуже забруднений, сік спричиняє висипання на шкірі, рідкі випорожнення, депресію. Ці неприємні явища минають, тільки-но хворий на тиждень перейде на прийом овочевих соків.

За даними фахівця з екології людини Н. Семенової, широкий спектр протипаразитарного впливу має бурячний сік. Він знищує бактеріози, усі види трихомонад, герпес та ін. Дещо менший ефект мають морквяний і гранатовий сік. Яблучний сік не виявив протипаразитарних властивостей. До продуктів-дегільментиків належать капуста, квашена капуста та її розсіл, гірчиця, плоди гранату, горіхи, хрін, редька, журавлина, брусниця та ін. [121; 122].

Натуральний мед знищує кандидів. Натомість продукти з цукру або з додаванням цукру стимулюють ріст цих паразитів,

¹ Лебедев Е. Г. Давайте лечить рак! Схемы лечения раковых опухолей ЖКТ, легких, головного мозга, печени, гортани, молочной железы, женской и мужской половой сферы / Е. Г. Лебедев. – Мариуполь: МФОО «Типография «Новый мир», 2008. – 192 с.

які, заселяючи слизову кишечнику та інших порожнистих органів, стають головною причиною виникнення дисбактеріозу. Наприклад, водні і спиртові настоянки женьшеню, елеутерококу і навіть шипшини мають сильні протипаразитарні і, перш за все, протикандидозні властивості, однак додавання в них цукру зводить нанівець ці властивості, стимулює розмноження кандидатів і провокує дисбактеріоз. Звідси висновок: препарати від дисбактеріозу не можна заїдати і запивати продуктами з цукром.

Лікування дисбактеріозу навіть сильними препаратами не матиме результату, якщо одночасно вживати їжу, що містить цукор.

Прекрасним глистогінним і протигрибковим засобом є хвоя сосни. Настій хвої сосни очищає кров, знищує грибки в серцево-судинній системі, лікує спричинені паразитами хвороби, пов'язані з ураженням серцево-судинної системи (інсульт, варикозні розширення судин, тромбофлебіти, туберкульоз тощо). Крім того, хвоя сосни найкраще зберігає вітамін С, брак якого, за даними японських лікарів, є однією з причин виникнення онкології.

Рецепт: 5 столових ложок подрібненої хвої, 3 столові ложки подрібнених плодів шипшини, 2 столові ложки луппиння цибулі. Суміш залити 0,7 л води, довести до кипіння, варити на малому вогні 10 хв. Настояти ніч, загорнувши в теплий рушник. Уранці процідити і пити замість води протягом дня по півсклянки від 0,5 до 1,5 л на добу. Курс прийому – 4 місяці.

Для позбавлення від найпростіших, зокрема лямблій, застосовують настій суміші рівних частиць кори дуба, кори крушини, нижма і полину. З вечора залити окропом із розрахунку одна чайна ложка суміші на 200 мл окропу, настояти. Уранці приймати натще по 100 мл настою. Курс прийому 5–6 днів. Узагалі це засіб широкого спектру дії проти багатьох глистів і грибків.

Потужним засобом дегельментації є гарбузове насіння. Тонка зелена плівка насіння гарбуза містить корисні речовини для людини, але отруйні для глистів. Щоб плівка не втратила своїх властивостей, не бажано купляти очищене насіння або чистити його задрво до вживання. Насіння чистять за добу до процедури. Доза насіння для дітей 5–7 років становить 150 г; 8–10 років – 200 г; 11–12 років – 250 г; дітям старше 12 років і дорослим – 300 г. Літнім людям, з хворими зубами, насіння потовкти в ступці до кашоподібного стану. Під час прийому насіння можна пити

слабенький відвар кори дуба і кори крушини (1/2 чайної ложки сухої суміші, залити 100 мл окропу і настояти ніч).

Процедура дегельментації має такий вигляд. Уранці натще з'їсти 300 г насіння гарбуза, запиваючи відваром кори дуба і кори крушини. Через 2–3 години прийняти сольове проносне: 25 г англійської солі (магнію сульфат) розвести у 100 мл води. Через годину після прийому проносного зробити очищувальну клізму. Глисти і личинки відриваються від стінки кишечнику, і починається їх самоперетравлення. Сольове проносне змушує тонку кишку скинути залишки глистів у товстий кишечник, звідки їх треба своєчасно вимивати клізмами, не допускаючи всмоктування.

На обід їдять мед, яблука, кашу, хліб (продукти, що абсорбують токсини і стимулюють перистальтику). Не можна вживати рідини! Черви оживають і виділяють сильні отрути. Особливо небезпечно молоко. До вечери бажано зробити ще кілька клізм, залежно від самопочуття. На вечерю – мед, салат із варених овочів, каша, хліб, яблука.

Важливим чинником протипаразитарного захисту є достатня кількість в організмі кремнію. Іони кремнію створюють колідні системи, які завдяки своєму електричному заряду притягують, утримують і знищують віруси, хвороботворні мікроорганізми та їх отрути.

Одним із способів насичення організму кремнієм є прийом каолінової білої глини. За 10–12 днів прийому каолінової глини вміст кремнію в організмі сягає майже норми. Щоденна доза прийому глини для дорослих – 1 чайна ложка на 150 мл води; для дітей у віці до 12 років – 1/2 чайної ложки на 150 мл води. Готувати розчин глини краще на ніч, а вранці пити. Порошок глини насипають у чашку, заливають 150 мл води, розмішують і настоюють. Розчин можна приймати і перед сном, і за 30 хвилин до їди. Курс прийому глини триває 3 тижні. Наступні курси (по 10 днів) проводять один раз на місяць. Неорганічна сполука кремнію – каолін під дією ферментів шлунково-кишкового тракту перетворюється на органічну.

Багато кремнію містить польовий хвощ. *Рецепт:* 50–60 г трави, зав'язані у вузлик з марлі, опускають у відро з водою, доводять до кипіння, настоюють 3–4 години. Використовують таку воду для приготування їжі.

Кремній містять також злаки, овочі, фрукти. Одним із найкращих засобів поповнення організму кремнієм є сік з огірків і болгарського перцю, оскільки вони містять легкозасвоюваний

кремній. Для покращення смаку сік з огірків (болгарського перцю) можна поєднувати з морквяним.

Для якісного позбавлення від паразитів треба паралельно лікувати всіх членів сім'ї, адже хламідії, наприклад, передаються при поцілунках, грибки – при рукостисканнях. Заразитися паразитами можна від домашніх тварин. В організмі більшості тварин живе кілька видів паразитів, яйця яких разом з екскрементами потрапляють у навколишнє середовище, а звідти на шерсть тварини. Людина може заразитися, коли гладить свого собаку чи kota, або навіть через повітря. Це особливо небезпечно для маленьких дітей, які полюбляють бавитися з тваринами, а також для вагітних жінок і хворих, імунна система яких ослаблена. У разі серйозної хронічної хвороби краще взагалі позбутися домашніх тварин.

Запобігти паразитарному зараженню допомагають прості засоби профілактики. Слід частіше мити руки, ретельніше обробляти їжу, подумати, перш ніж з'їсти апетитний шашлик, викупатися в підозрілому ставку, погратися з кішкою, пустити дитину в пісочницю і т. ін. Як для профілактики, так і у випадку зараження корисно частіше їсти гарбузове насіння, свіжі кедрові горіхи, черемшу, цибулю, часник.

В усіх випадках, коли після лікування люди дозволяли собі порушення дієти (недоварене м'ясо, консерви, напівфабрикати), симптоми хвороби і паразити з'являлися знову.

5.5. Очищення печінки (тюбаж)

Очищення печінки – дуже важлива процедура, яка дозволяє оздоровити весь організм. До 30–40 років близько 50–60% клітин печінки забруднюються шлаками і не може повноцінно функціонувати. Через це ускладнюється рух венозної крові через печінку. Венозна кров іде в обхід через різні анастомози, що призводить до застою крові в нижніх кінцівках (одна з причин варикозного розширення вен) і недостатнього її очищення. Через застій крові страждають органи черевної порожнини (кишечник, шлунок, підшлункова залоза тощо). Як наслідок, виникають проблеми з травленням.

Очищення печінки є важливим третім етапом протипаразитарного лікування, який слід провести через 18–20 днів після першого. За умов нормального надходження жовчі у дванадцятипалу кишку існування паразитів в ній стає неможливим.

Жовч їх просто знищує. На поверхні дванадцятипалої кишки є лейкоцитарний шар, який продукує антитіла для боротьби з інфекціями. Якщо жовч не потрапляє у дванадцятипалу кишку, її заселяють грибки, найпростіші, глисти, які руйнують лейкоцитарний шар, спричинюють запальний процес у дванадцятипалій кишці та тонкому кишечнику, де формується імунітет людського організму. У результаті організм втрачає здатність виробляти антитіла. З цього моменту людина залишається беззахисною перед інфекціями, організм сприймає їх без опору. Імунної відповіді немає, навіть температура не підвищується. Виразки дванадцятипалої кишки, гастродуоденіти і дисбактеріози також з'являються після захворювання печінки і жовчного міхура.

Отже, необхідно звільнити жовчні протоки і жовчний міхур від бруду з тим, щоб вони могли повноцінно виконувати свої функції. Існує кілька способів очищення печінки. Найбільш щадний і безпечний як для практично здорових людей, так і для тяжкохворих – *тюбаж з настоєм шипшини і сорбітом*.

З вечора заварити в термосі 5 столових ложок подрібнених ягід шипшини у 0,6 л окропу. Уранці насипати в стакан 2–3 столові ложки сорбіту або ксиліту, залити гарячим настоєм шипшини і швидко випити. Далі весь час рухатися, знаходитися на ногах.

Рівно через 20 хвилин допити гарячий настій без сорбіту чи ксиліту.

Через 45 хвилин – сніданок: краще соковиті фрукти або овочевий салат, легка каша, горіхи, чай з листя малини, смородини, шипшини. Можна з'їсти шматочок підсушеного хліба.

Між прийомами рідини та їжі намагатися більше рухатися, знаходячись при цьому ближче до унітазу.

Тюбаж виконується 3 рази з перервою у два дні (наприклад, понеділок, четвер, неділя). Таке очищення можна виконувати один раз на два місяці.

Під час тюбажу бажано досягти результату. Вдало проведений тюбаж супроводжується проносом, а в унітазі можна побачити чорно-зелену або сіро-білу крихту. Викид такої крихти можна спостерігати і після прийому касторки, якщо протоки забруднені не сильно, а організм молодий. Іноді під час першого-другого тюбажу очищення жовчного міхура не відбувається. Слабкі скорочення жовчного міхура не здатні проштовхнути жовч і очистити жовчні протоки. Це стає причиною нудоти. З часом протоки обов'язково звільняться. У випадку тривалої

нудоти можна викликати блювоту, натиснувши пальцями на корінь язика.

Під час проведення процедури важливо знаходитися у вертикальному положенні. Відтак міцний настій шипшини і сорбіту, виходячи зі шлунку, потрапляє точно на фатеровий сосочок, подразнення якого викликає потужні скорочення жовчного міхура і прочищає забруднені жовчні протоки. Після цього печінка самостійно починає очищуватися і звільнятися від брудної жовчі.

5.6. Очищення рідинних середовищ і сполучної тканини організму

Очищення кишечника, печінки та застосування заходів проти паразитів цілком достатньо, щоб відчуті поліпшення здоров'я. Однак очищення рідинних середовищ і сполучної тканини – процедура, яка дозволить закріпити успіхи. Крім того, вона зовсім нескладна для виконання і навіть приємна.

Відомо, що, знаходячись у парній, людина разом із потом втрачає від 0,5 до 1,5 літра води, яку потім організм має відновити. Дехто традиційно після бані п'є пиво чи більш міцні спиртні напої. Утім втрата організмом такої кількості води відкриває широкі можливості для оновлення організму. І в цьому випадку навіть чай – далеко не найкращий варіант.

Натомість вживання соків (сік має бути свіжим, виготовленим безпосередньо перед вживанням із якісних овочів чи фруктів, а не консервованим, а тим більше з магазину) дозволить замінити рідину зі шлаками і різними шкідливими речовинами на чисту, структуровану, насичену біологічно активними речовинами воду. Причому все відбувається природно, без будь-яких втрат з боку організму.

Відвідування парної 2–3 рази на тиждень у поєднанні зі щоденним прийомом соків овочів і фруктів приблизно за 1,5–3 місяці замінить токсичні рідини організму на нові й здорові. Замість соків можна вживати талу воду, різні відвари, настої на її основі. Дотримання правил оздоровчого харчування, голодування раз на тиждень по 24–36 годин із подальшим прийомом свіжого соку збільшує ефективність очищення.

5.7. Допоміжні очищувальні процедури

Очищення за допомогою рису (рисотерапія). Деякі природні речовини мають властивість прекрасно очищати організм. Рис належить саме до таких продуктів. Очищувальні властивості рису підсилюють шляхом вимочування його у воді. Прі цьому із зерен видаляється крохмаль і залишається пориста клітковина, яка є сильним натуральним ентеросорбентом. Такий рис, з'їдений натщесерце, витягує, вбирає і видаляє надлишок слизу, пісок, калові камені, шлаки, шкідливі бактерії, солі із сечових шляхів і суглобів.

Звичайно, очищувальний процес починається не відразу. Наприклад, вихід солей починається приблизно на 20–30 добу після початку прийому рису і може тривати ще 2–3 місяці після закінчення курсу.

Крім очищення шлунково-кишкового тракту, рисотерапія очищує сполучну тканину, особливо суглоби і хребет, видаляє з хрящів та сухожилок неорганічні солі.

Спосіб приготування рису. Рис краще брати червоний (нешліфований). Для його вимочування треба п'ять півлітрових банок.

1-й день. Уранці в банку № 1 насипати 3 столові ложки рису, добре промити його водою. Після цього залити водою рис до верху банки. Воду треба використовувати якомога чистішу, краще дистильовану. Чим чистіша вода, тим краще вона вимиває з рису речовини, залишаючи білково-крохмальну основу, яка і буде вбирати шлаки, солі і т. ін.

Деякі фахівці з метою кращого видалення крохмалю радять у воду, в якій вимочується рис, додати харчової соди (1/2 чайної ложки на 1 літр води).

2-й день. Воду з банки № 1 злити, рис промити і знову залити водою. Так само приготувати банку № 2: насипати 3 столові ложки рису, промити і залити водою.

3-й день. Злити воду і промити рис в банках №1 і №2. Так само приготувати банку №3.

4-й день. Повторити процедуру з банками 1–3 і додати банку № 4.

5-й день. Усе зробити так само і додати банку № 5.

6-й день. Рис у банці № 1 готовий до вживання. Його ще раз промивають і варять. А в порожню банку знову засипають промитий рис і заливають водою. З іншими банками виконують таку саму процедуру.

Процес вимочування рису має тривати безперервно. Якщо вимочувати рис у розчині харчової соди, то термін приготування його зменшується до 3–4 діб. У цьому випадку знадобиться 3–4 банки.

Вимочений рис (із банки № 1) зварити як звичайну кашу, до готовності, без солі й цукру і з'їсти як сніданок уранці натщесерце. Перед сніданком, приблизно за півгодини, бажано випити склянку води.

Після прийому рису не можна їсти і пити протягом 4–5 годин. У цей час рис активно «зв'язує» і «витягує» шлаки. Перед обідом (за 15–30 хвилин до їди) можна випити води.

Наступного дня до вживання готовий рис із банки № 2, далі – № 3 і т. д. Курс очищення триває 40 днів, протягом яких щоденно вранці на сніданок вживається варений теплий рис.

При проведенні рисотерапії треба утримуватися від змішаного, жирного та калорійного харчування, щоб не ускладнювати процеси очищення. Бажано менше вживати цукру, м'яса і бульйонів. Не рекомендується вживати гірчицю, оцет, перець, сіль, хрін, алкоголь. Для поповнення організму природними мінеральними солями необхідно більше пити свіжовиготовлених соків, споживати свіжі натуральні продукти.

Рекомендується очищувати кишечник за допомогою клізм. Для цього достатньо 1–2 процедур на тиждень.

Протипоказань до проведення рисотерапії практично не існує. З метою профілактики курс повторюють один раз на 1–2 роки. Ослабленим і зашлакованим людям очищення рисом можна застосовувати двічі на рік, наприклад, навесні та восени.

Сокова терапія. Вплив овочевих та фруктових соків на людський організм досліджував лікар-натуропат Н. Уокер. У своїй книзі «Сирі овочеві соки» він розповів про специфіку цілющої дії свіжих соків та методи їх застосування.

Уокер наголошує, що оздоровчий вплив мають лише живі продукти, які мають біологічно активні ферменти та ензими. Якщо продукт нагріти більше ніж до 54 °С, ці речовини втрачають свою активність і їжа стає «мертвою». Уокера зацікавило питання: чи можна отримати ферменти у великій кількості для їх ефективного застосування в лікувально-оздоровчій практиці? Адже хвора людина не спроможна з'їсти велику кількість сирої їжі, щоб отримати достатню кількість «будівельного матеріалу» з неї, оскільки велика кількість клітковини, яку містить рослина їжа, затримує процес травлення, створює додаткове навантаження на шлунково-кишковий тракт, а в деяких випадках негативно впливає на організм людини.

Досліджуючи свіжі соки, Уокер встановив, що вони складаються зі структурованої води, яка швидко і легко поглинається організмом. У них мало клітковини, яка гальмує процес засвоєння їжі. У соках дуже багато біологічно активних речовин, таких, як ферменти, вітаміни, мінерали, білкові та вуглеводні комплекси і т. ін. Свіжі соки овочів і фруктів очищують і відновлюють організм. Природна структурована вода, ефірні олії, органічні кислоти, природні барвники, вітаміни, мікроелементи, фітонциди тощо роблять сокову терапію потужним фактором очищення та оздоровлення організму. Зазначені властивості дозволили Н. Уокеру говорити про соки як про ідеальні природні ліки.

При сокотерапії слід дотримуватися таких правил:

1. Вживати свіжоприготовані соки відразу, оскільки вони швидко (протягом 1–2 хвилин) окиснюються повітрям і втрачають свою активність. Фрукти і овочі мають бути стиглими.
2. Фруктові соки мають переважно очищувальну дію, овочеві – відновлювальну.
3. Вживати соки необхідно за кілька хвилин до їди. Вони швидко проходять шлунок і засвоюються в кишечнику протягом 15–20 хвилин.
4. Після прийому соків у багатьох може спостерігатися певна реакція організму, неприємні відчуття, розлад шлунка. Усе це природно і вказує на очищувальний процес.
5. Пити за один раз необхідно стільки, скільки п'ється із задоволенням. Протягом дня для отримання помітних результатів необхідно випити близько 500 г, бажано вживати від 1 до 4 літрів.

* * *

«Наш більш ніж 20-річний досвід народних цілителів, що ґрунтується на клінічній та амбулаторній практиці, переконав нас у тому, що порушення енергетики організму – це багатоплановий процес, основою якого є зашлакованість організму, про що свідчать такі ознаки: порушення роботи шлунково-кишкового тракту (запор, пронос, смердючий запах випорожнень, дисбактеріоз, камені в жовчному міхурі, нирках), порушення обмінних процесів (артрити, артози, остеохондроз, остеопороз), різноманітні захворювання шкіри та алергічні прояви, підвищена втомлюваність, погіршення пам'яті тощо. Усе зазначене є результатом внутрішньої інтоксикації всієї сполучнотканинної структури організму, відповідальної за перероблення, доставку, утилізацію та

виведення продуктів метаболізму, що і становить порушення ендоекологічного стану. Ще раз незайве нагадати, що, не налагодивши роботу шлунково-кишкового тракту, печінки як головного детоксикаційного органу, не очистивши сполучнотканинної структури, не відновивши тим самим енергетику організму, вилікувати людину неможливо» [95, с. 23].

*Доктор медичних наук,
професор І.П. Неумивакін*

Харчування

6.1. Харчування як засіб оздоровлення

Шматок хліба насущного був і залишається однією з найважливіших проблем життя, джерелом страждань, іноді задоволення, у руках лікаря – могутнім засобом лікування, у руках недосвідчених – причиною хвороб.

І.П. Павлов

Якщо батько хвороби не завжди відомий, то завжди її мати – їжа.

Гіппократ

В основі всіх людських чеснот лежить здорове травлення.

Епікур

Серед різноманітних чинників зовнішнього середовища, які впливають на організм людини, харчування є одним із найважливіших. Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало б харчування. Їжа за правильного використання стає чарівними ліками, які здатні не тільки запобігти чи вивести з хвороби без побічних негативних ефектів, але й підвищити рівень фізичної та психічної енергії, а за неправильного – справляє руйнівний вплив.

Витоки науки про харчування сягають далекого минулого. Прийом їжі – одна з форм соціального самовираження, що відбиває стиль життя, певні природно-кліматичні та інші умови. Кулінарні традиції є однією з рис культурної самобутності. Загальна трапеза передбачає і загальні приємні відчуття, тому майже в усіх народів різні свята супроводжуються банкетами. Були країни, де харчування ставало культом. Приймання їжі

перетворювалося навіть не в надмірне насичення, а в обжерливість, яка, проте, вважалася доблестю. Таким був Стародавній Рим. Натомість у Стародавній Спарті воїни споживали мізерну кількість їжі лише раз на день, але були сильними і здоровими.

Стародавні греки, розуміючи, яку важливу роль у житті відіграє шлунково-кишковий тракт, говорили, що шлунок є початковою точкою виміру всієї культури. Філософ Епікур славив гарне травлення і був переконаний, що розлади травлення справляють руйнівний вплив не лише на фізіологію організму, а й на моральні устої.

Майстер лікарської справи давньогрецький лікар Гіппократ (460–377 рр. до н.е.) харчуванню хворої і здорової людини присвячує великий розділ. При цьому він указує не лише на вплив різних харчових продуктів на організм людини, а й на спосіб приготування їжі при різних хворобах, на частоту приймання їжі та підкреслює, що харчування має відповідати конституції, порі року, погоді, віку людини та місцевості, в якій вона мешкає. У лікарській практиці Гіппократ використовував своє вміння правильно підібрати їжу в кількісно-якісному співвідношенні в різні періоди хвороби.

Деякі вчені давнини взагалі відкидали будь-яку лікарську терапію, надаючи переважного значення лікувальному харчуванню та фізіотерапії. Серед них відомий римський лікар Асклепіад (128–56 рр. до н.е.), який вважається засновником науки лікувального харчування (дієтології).

Видатний арабський лікар Авіценна (Абу-Алі Ібн-Сіна, 980–1037) приділяв багато уваги харчуванню. Зокрема, застерігаючи від переїдання, він зазначав, що після надмірного вживання їжі пульс частішає, а дихання скорочується.

Протягом свого існування людство створило найрізноманітніші теорії харчування. І до сьогодні проблема харчування залишається предметом численних наукових і популярних теорій, ідей, гіпотез, іноді досить суперечливих. Одні фахівці стверджують, що їжа повинна мати кислу реакцію, інші – лужну. Деякі переконані, що перевагу слід надавати сирим продуктам, інші вважають, що приготована їжа перетравлюється краще і, на відміну від сирової, не викликає подразнення товстої кишки. У будь-якому випадку автори, намагаючись довести правильність своїх поглядів, використовують сучасні знання, наводять приклади феноменальних результатів оздоровлення. Такі дискусії зумовлені складністю даного питання, обмеженістю наявних знань і відсутністю індивідуального підходу до його вирішення. Однак

ні в кого не викликає сумнівів, що харчування – надзвичайно важливий засіб оздоровлення.

Більшість сучасних систем харчування орієнтовані на енергетичну цінність, збалансованість і різноманітність харчових інгредієнтів. Однак більш ґрунтовний аналіз останніх наукових досягнень показує, що цих критеріїв замало. Занадто спрощені уявлення про їжу як механічну суміш білків, жирів, вуглеводів та вітамінів призводить до того, що процес травлення ототожнюється зі звичайними хімічними реакціями, які з таким самим успіхом за певних умов відбувалися б у скляній пробірці. Звичайно, такий підхід не може достатньою мірою розкрити сутність цих надзвичайно складних і ще недостатньо вивчених процесів.

Маючи однакову калорійність, два продукти можуть суттєво відрізнятися за впливом на організм і поживною цінністю.

Аналіз досліджень академіка О.М. Уголева дозволяє зрозуміти важливість рекомендацій Гіппократа, прихильників натурального харчування та Аюрведи, які стверджують, що харчуватися треба відповідно до сезонів року і продуктами, які вирощені в регіоні проживання. Як з'ясовано дослідженнями, харчування не просто акт приймання їжі та забезпечення організму речовинами. Залежно від продуктів, які надходять до шлунково-кишкового тракту, виникає найскладніший потік гормонів та гормоноподібних субстанцій, які контролюють не тільки функції травлення, а й найважливіші ендокринні та метаболічні функції організму в цілому. Таким чином, шлунково-кишковий тракт виконує функції ендокринних залоз і сам є великою залозою внутрішньої секреції. Тому не дивно, що неправильне харчування може спровокувати розвиток низки хвороб центральної нервової системи і навіть викликати порушення психіки [135, с. 64–69].

Крім поживних речовин, їжа має ще й інформаційно-енергетичну цінність, яка є найбільш важливою характеристикою продуктів харчування, особливо коли про їжу говорять як про ліки, а не як про білки, жири, вуглеводи та кількість калорій, які вони виділяють при спалюванні. Будь-яку рослину можна розглядати як концентрат інформації, яка записується на її структурах із навколишнього середовища. Рослини містять інформацію про пори року, особливості ґрунту, клімату, магнітного та гравітаційного полів тощо. Споживаючи місцеві природні продукти, людина вбирає інформацію про особливості даної місцевості, пори

року, пристосовує свій організм до умов довкілля, оздоровлюється завдяки якості, складу і структурі харчових речовин. Натомість надмірне споживання екзотичних продуктів вносить інформацію про особливості іншого клімату і таким чином розлагоджує роботу організму, ослаблює його. Академік І.І. Брехман із цього приводу зазначав: «Речовини харчових продуктів складають головну частину потоку структурної інформації; вони визначають найбільш інтимне спілкування людини із зовнішнім середовищем, яке нібито проходить через організм, створюючи його внутрішню екологію» [25, с. 68].

Інформація, що надходить із рецепторів язика до центральної нервової системи, трансформується там у сигнали, які стимулюють виділення травних соків і впливають на функції низки органів і систем. Так, при відчутті кислого прискорюється пульс, підвищується кров'яний тиск, знижується температура тіла тощо, солодке тонізує центральну нервову систему. Смак і запах вказують на наявність в їжі того чи іншого виду енергії. Різноманітна гармонійно підібрана смакова гама здатна викликати відчуття задоволення, насолоди, покращити настрій. Одноманітна їжа зумовлює гальмування нервових процесів, що раніше збуджувалися смаком і ароматом, звужує сферу емоційного життя. Смак їжі не зникає безслідно навіть після того, як вона перетравиться. Інформація смаку впливає на організм, збільшуючи в ньому обсяг тієї чи іншої енергії. У результаті саме від смаку спожитої їжі людина відчуває себе або комфортно, або ні.

Їжа неодмінно має бути смачною. При цьому «смачно» зовсім не означає «шкідливо». Можна приготувати безліч страв із природних продуктів, які будуть одночасно і смачні, і корисні.

Змінюючи характер харчування, можна активно та цілеспрямовано змінювати фізичний, психічний і душевний стан людини, оздоровлювати організм. Їжа вносить в організм свою інформацію, яка здатна перебудовувати організм. Оперуючи інформацією, яка закладена в складових продуктів харчування, можна змінювати навіть характер людини. Уже в стародавні часи індуси, китайці та інші народи звернули увагу на здатність харчових інгредієнтів впливати на регуляцію метаболізму та психофізіологічні функції, чим з успіхом і користувалися. Досить ілюстративна з цього приводу приказка поширена на Сході: «Яку їжу ти споживаєш, тим ти й будеш». Існує і зворотний зв'язок, коли свідомість людини обумовлює вибір продуктів харчування.

У процесі оздоровлення вирішальну роль відіграють інформаційно-енергетичні характеристики їжі, які мають лише натуральні продукти. Це підтверджують такі приклади. Відомо, що посилене забезпечення організму вітамінами дозволяє запобігти грипу і застуді. Однак дослідження з'ясували, що приймання ударних доз штучних вітамінів є малоефективним у боротьбі з весняним ослабленням організму і навіть небезпечним. Приймання великої кількості синтетичних вітамінів шкодить ниркам, печінці й особливо підшлунковій залозі. А ось при вживанні шипшини (відвару із шипшини) передозування ніколи не буває.

У зв'язку з цим учені висловили думку про значення нової групи фізіологічно активних речовин – так званих інформаційних факторів. Фармакологи навіть розробили теорію структурної інформації, згідно з якою певні харчові речовини, що недооцінювалися раніше, здатні керувати функціями нервової, ендокринної систем, м'язів, внутрішніх органів. Вони нормалізують обмін речовин, підвищують функціональні резерви органів і систем. До цих речовин належать антиоксиданти, фітонциди, фітогормони, ефірні олії, пектини, органічні кислоти. Вочевидь, це вже ближче до істини. Однак більшість фармакологів усе ж схильна вбачати активність препаратів лише в хімічному складі речовин, пов'язуючи їх вплив із матеріальним носієм, ігноруючи тим самим значення тонких інформаційно-енергетичних характеристик продуктів. Проте численні спроби штучно синтезувати мед, який мав би такі самі цілющі властивості, як і мед природного походження, не увінчалися успіхом, хоча його речовинний склад, за твердженням учених, був повністю продубльований. І це зрозуміло. У жодній лабораторії, якою б надпотужною вона не була, не можна відтворити всю колосальну кількість природних факторів, які впливають на розвиток і визрівання рослин. Навіть лікарські трави в разі тривалого зберігання поступово втрачають свій оздоровчий потенціал, хоча їхній мінеральний склад залишається незмінним.

Найдієвіші вітаміни, мікроелементи та інші біологічно активні речовини (а також інформацію, енергію та речовину) містять лише продукти природного походження. Штучно виготовлені вітаміни та хімічні препарати не містять цілющої природної інформації, тому зловживати ними небезпечно!

Якісний і кількісний склад спожитої їжі опосередковано впливає навіть на розумову діяльність людини. Після травлення

груба матерія продуктів у вигляді калових мас залишає організм, тонкі елементи оновлюють клітини тіла, а характеристики найтонших енергій впливають не лише на фізіологічні процеси, а й на психічні. З'їдаючи ту чи іншу їжу, людина стає носієм закладених у ній характеристик, які, у свою чергу, здатні впливати на процеси мислення. Найпростіший приклад: споживши надмірну кількість алкоголю, людина стає вже мало схожою на розумну істоту.

Протягом життя з їжею природного походження ми споживаємо величезну кількість біологічно активних речовин, які мають важливе значення для нормального функціонування організму. Коли людина переходить від випадкового, бездумного й автоматичного харчування до усвідомленого, творчого, індивідуального, цілющого, її життя суттєво змінюється.

Правильне харчування є одним із найпотужніших профілактичних і лікувальних чинників.

Не тільки лікарські рослини, а й практично всі фрукти та овочі за умов правильного їх споживання є природними ліками. Недаремно всі релігії світу і філософсько-оздоровчі системи надають важливого значення харчуванню. Індуси говорять: «Їжа – це Бог». На жаль, сучасна наука та виробництво, зосередивши свої зусилля переважно на вивченні впливу штучно виготовлених фармакологічних засобів, недооцінюють роль продуктів, створених для здорового життя самою Природою.

6.2. Харчові волокна і мікрофлора кишечника

Харчові волокна – це складні вуглеводи (целюлоза, клітковина, пектин та інші речовини), які містяться в овочах, фруктах, оболонках зернових (пшениці, жита, рису) та інших рослинах. Переважна більшість харчових волокон не перетравлюється в шлунково-кишковому тракті, за що дістала назву «баластні речовини». Однак їх роль важко переоцінити.

Харчові волокна механічно очищують шлунково-кишковий тракт (діють як щітка), запобігаючи утворенню калових каменів, а також абсорбують і виводять з організму токсини та важкі метали. Здійснюючи протизапальну і антиоксидантну дію, харчові волокна допомагають уникнути багатьох захворювань товстої кишки, виникнення яких зумовлене постійним контактуванням

слизової оболонки з продуктами обміну речовин, токсинами і канцерогенами, які знаходяться в продуктах або утворюються в процесі травлення.

Крім того, харчові волокна створюють відчуття насиченості, стимулюють перистальтику кишечника і жовчовиділення, нормалізують швидкість усмоктування харчових речовин у тонкому кишечнику, тиск у порожнинах органів травлення. Позитивна дія харчових волокон поширюється на весь організм: вони поглинають холестеринові та жовчні кислоти, запобігають процесам каменеутворення в жовчному міхурі, нормалізують обмін речовин.

Одна з найважливіших властивостей харчових волокон – це здатність утримувати воду. Наприклад, сирі морква, яблуко, буряк чи капуста в шлунку і кишечнику набухають удвічі, а пшеничні висівки здатні утримати води в 7 разів більше від своєї маси. Властивість гігроскопічності благотворно впливає на формування харчової грудки, створюючи потрібну консистенцію, масу і електролітний склад фекалій.

Зі сторінок історії

Одним із прагнень науки про харчування було створення ідеальної їжі, яка б містила набір необхідних, готових для засвоєння харчових елементів у найкращих пропорціях. Виходячи з того, що баластні речовини не засвоюються, вчені дійшли висновку, що звичайну їжу можна замінити елементарною, тобто такою, що складається безпосередньо з елементів-мономерів, які в організмі утворюються лише на кінцевих стадіях травлення і всмоктуються в кров. У 1960-ті роки американський учений М. Вінітц провів експеримент, протягом якого 19 тижнів 21 його учасник жорстко дотримувався елементарної дієти без порушення обміну. Результати сприймалися як триумф. У 1970-ті роки ідеї «безбаластного» харчування серйозно обговорювалися, зокрема для використання в космічних польотах. Однак перевірка дослідів М. Вінітца встановила, що заміна білка еквівалентними сумішами амінокислот не є адекватною: уже до початку другого місяця експерименту спостерігається дефіцит білка, а в кишечнику поступово розвивається дисбактеріоз. Через деякий час і сам Вінітц, повторивши експеримент, визнав свою помилку.

Той факт, що людина здатна певний час витримати подібне харчування, зовсім не свідчить про альтернативну можливість такого харчування протягом усього життя. Скоріше, це свідчить про потужні резерви людського організму, який настільки надійно збудований природою, що здатен досить тривалий час протидіяти різним шкідливим впливам.

Умовно харчові волокна можна поділити на ніжні (картопля, яблука, абрикоси та інші подібні продукти), які організм здатен засвоїти, і грубі (морква, буряк, капуста та ін.), засвоєння яких

ускладнене. Проте наявність харчових волокон украй необхідна, адже вони впливають на середовище існування бактерій у кишечнику, сприяють розвитку корисної мікрофлори і пригнічують розмноження шкідливої. Харчові волокна є важливим джерелом харчування корисних бактерій. Мікрофлорою товстого кишечника засвоюється близько 50% харчових волокон. При регулярному надходженні грубої клітковини в товстій кишці підвищується температура до 40 °С, унаслідок чого завдяки дії ферментів нормальної мікрофлори більшість хвороботворних мікроорганізмів і вірусів гине.

Донедавна вважалося, що наявність бактеріальної флори в кишечнику – явище небажане і навіть шкідливе. Однак подальші дослідження спростували таке твердження. У процесі еволюції сформувалися взаємовигідні відносини між організмом людини і бактеріями шлунково-кишкового тракту, тобто своєрідний симбіоз. Між ними здійснюється обмін продуктами життєдіяльності (метаболітами), до складу яких входять поживні речовини, різноманітні неорганічні компоненти, стимулятори, інгібітори, гормони та інші фізіологічно активні речовини. Перебуваючи в екологічній єдності з організмом людини, бактеріальна флора бере активну участь у процесі травлення та формуванні імунітету. Наприклад, мікроорганізми, які населяють порожнину тонкого кишечника, виробляють фермент, який забезпечує травлення сечової кислоти як білкового залишку до сечовини. Відсутність цього ферменту призводить до відкладення сечової кислоти в суглобах і тканинах організму. Це причина багатьох хвороб – від подагри та остеохондрозу до пороків серця. Саме в кишечнику відбувається синтез вітамінів групи В, амінокислот, гормонів, речовин, що стимулюють імунну систему. У товстому кишечнику відбувається всмоктування мікроелементів, вітамінів, електролітів, глюкози та інших речовин. У результаті життєдіяльності нормальної мікрофлори утворюються поживні речовини та елементи, які тривалий час не потрапляють в організм із їжею.

Однак далеко не всі бактерії такі корисні. Харчування переважно рафінованою і білково-крохмальною їжею викликає розвиток патогенних мікроорганізмів, які в процесі своєї життєдіяльності утворюють шкідливі та навіть отруйні продукти. Більше того, змінюється середовище зі слабокислого на гнійне. Через неправильне харчування в кишечнику людини (особливо товстому) виникає осередок інтоксикації, розсадник хвороб. Так, латвійські вчені з'ясували, що під час гниття білків у товстому

кишечнику, зокрема при запорах, утворюється метан, який руйнує вітаміни групи В, що здатні виконувати функцію протиракового захисту.

І.І. Мечников довів, що виникнення багатьох захворювань спричинене впливом метаболітів і токсинів мікробів, які населяють кишечник. Під час своїх експериментів він вводив тваринам гнильні продукти з кишечника людини, після чого спостерігав у них виражений склероз аорти. На думку І.І. Мечникова, тривалість життя значно зростає, а темпи старіння знижуються, якщо за допомогою молочнокислих бактерій зменшити активність гнильної мікрофлори і припинити всмоктування в кров її токсичних метаболітів.

Нормальна мікрофлора, завдяки сильним антагоністичним властивостям щодо патогенних мікробів, позитивно впливає на організм і забезпечує підтримку імунітету. Зміна нормальної мікрофлори на патогенну спричинює дисбактеріоз – грізне захворювання, унаслідок якого знижуються захисні сили організму, різко слабшає імунітет.

Зміну мікрофлори на патогенну спричинюють: харчування переважно рафінованими продуктами, а також жирною їжею з малою кількістю овочів, зелені, фруктів і надмірним споживанням тваринних білків та крохмалів; малорухливий спосіб життя; нервово-емоційні перевантаження; безпідставне вживання різних ліків, особливо антибіотиків.

Сучасні технології харчової промисловості в основному спрямовані на виробництво рафінованих продуктів, орієнтовані на їх смакові якості, умови зберігання, транспортування та реалізацію, тому значну частину раціону більшості населення складають продукти, які не містять харчових волокон. У результаті сьогодні середня людина споживає харчових волокон утричі менше, ніж сто років тому. У нормі щоденно слід вживати від 30 (краще 40–50) г клітковини. Близько 30 г клітковини містить 1 кг капусти, 1,5 кг кабачків або яблук.

Ігнорування правил оздоровчого харчування стало причиною поширення так званих «хвороб цивілізації», серед яких діабет, ішемічна хвороба серця, атеросклероз, гіпертонія та ін. Існують відомості, що відсутність харчових волокон у дієті є однією з причин раку прямої кишки, натомість достатня кількість клітковини в щоденному раціоні зменшує ризик онкологічних захворювань кишечника та інших органів більш ніж у 7 разів!

Фахівці ВООЗ зазначають: «Не викликає сумніву той факт, що вагомим чинником ризику розвитку неінфекційних хвороб, таких, як серцево-судинні захворювання та рак, є споживання великої кількості жирних молочних продуктів, жирних видів м'яса, солі та висококалорійних продуктів, що містять цукор. Такий підхід суперечить рекомендованому ВООЗ раціону харчування, у якому на першому місті мають бути овочі, фрукти, хліб, злакові та бобові культури» [59, с. 118].

6.3. Рафіновані продукти харчування, їх дія

Їжа, яка не перетравлюється, з'їдає того, хто її з'їв.

Абу-ль-Фарадж

Усі розлади шлунково-кишкового тракту ми беремо своєю ложкою зі своєї тарілки.

Лікар-фітотерапевт Н. Земна

Слово «рафінований» у перекладі з французької означає «очищений», «витончений». До рафінованих продуктів належать цукор, вироби з білого борошна, а також шліфовані зернові (наприклад, білий рис).

Причина рафінації полягає в тому, що рафіновані продукти легше зберігати (вони меншою мірою уражаються паразитами), транспортувати, реалізовувати. З них простіше виробляти інші види продуктів шляхом змішування.

Однак у природі практично не існує «очищених» і «витончених» продуктів харчування. Організм людини еволюційно пристосований до споживання цілісного продукту, де в природному поєднанні збалансовані харчові речовини (білки, жири, вуглеводи, мінерали, вітаміни і т. д.). Споживання цілісних продуктів забезпечує повноцінне харчування і рівномірно розподіляє навантаження на всі органи травлення.

При вживанні очищених продуктів травна система функціонує нерівномірно: одні її ланки перевантажуються, а інші практично не працюють. Наприклад, цукор, білий хліб, солодкі напої посилено навантажують підшлункову залозу, яка змушена інтенсивно виробляти велику кількість інсуліну для переробки глюкози в глікоген, але зовсім не стимулюють перистальтику кишечника. Крім того, відбувається самоотруєння організму

внаслідок застою калових мас через недостатню стимуляцію перистальтики кишечника, яку забезпечують грубі волокна.

Серед усіх продуктів найбільш шкідливим є рафінований цукор: він становить потужний фактор ризику, який спричиняє ожиріння, діабет, діатез, карієс та інші хвороби зубів і ясен, утворення каменів у нирках, запалення сечостатевої шляхів, серцево-судинні хвороби, рак кишечника, дивертикули (мішкоподібне випинання стінок кишок), нетравлення, гормональні порушення і психічні хвороби.

Рафінований цукор уперше був отриманий у 1800 році. На перших етапах збільшення кількості споживання цукру, коли ще не виявилася його шкідлива дія, цей продукт усіяло хваляли і звеличували: його називали і кристалізованим сонцем, і манною небесною, і життєвою енергією. Проте, коли споживання цукру перевищило 50 г на добу й досягло в деяких країнах 100 г і більше, з'явилися настільки вагомі негативні наслідки, що схвалення змінилося різким засудженням цього продукту.

Під час рафінації відбувається процес видалення з продуктів край необхідних компонентів, серед яких вітаміни, мікроелементи, клітковина, пектини, солі, ферменти, рослинні гормони та інші біорегулятори. Тому при засвоєнні такого високоочищеного продукту, як цукор, організм змушений віддавати з крові і тканин власні вітаміни та мікроелементи, які мають забезпечити складні процеси хімічних перетворень цукру.

Зокрема, потрапляючи в кров, цукор вступає в хімічну реакцію з вільним кальцієм у крові. Причому ця реакція відбувається з великими витратами енергії та вітамінів групи В. Кальцій, як відомо, забезпечує ріст кісток, нормальну роботу мембран клітин, кровотворної системи, тонус судин тощо.

Натомість споживання цукру, який міститься в ягодах, фруктах та інших солодких плодах землі, йде лише на користь людині. Наприклад, заготівельники цукрової тростини в Південній Африці з'їдають найсмачніші частини свіжої рослини, які містять близько 400 г цукру, і не хворіють на карієс чи пародонтоз.

Небезпечним також є біле борошно високого гатунку тонкого помелу. Уперше борошно як рафінований продукт з'явилося ще за часів римської цивілізації. На той час млинарська технологія досягла високого рівня, і римляни виробляли чотири сорти комерційного борошна. Найчистіше (з якого видалялися всі висівки) їли тільки заможні люди. Проте римляни розуміли, що біле борошно – малопоживний, вихолощений продукт. Вони називали його

castratus. Трудовий люд і гладіатори їли грубий пшеничний хліб для збереження фізичної сили. Але ще до занепаду Римської імперії біле борошно споживалося все більше, що стало причиною поширення карієсу зубів.

Біле борошно не містить оболонки і зародка зерна, а отже, і ферментів, які необхідні для нормального травлення та засвоєння. Сама природа, створюючи зерно, все передбачила. Позбавлене ферментів борошно погано перетравлюється і забруднює організм. У разі надмірного вживання виробів із борошна тонкого помелу в кишечнику утворюється клейковина, яка порушує нормальний процес травлення, спричиняє атрофію ворсинок кишечника, що є першим кроком до розвитку патології, і не тільки системи травлення.

Крім того, процес рафінації супроводжується руйнуванням харчових речовин. Чим ретельніше розмелене зерно, тим більша площа контакту крохмалю борошна з киснем повітря. Окислена мука темніє, і її відбілюють із використанням хімічних речовин, які здоров'я не додають.

Людина як жива система постійно обмінюється з довкіллям інформацією, енергією та речовиною, що зумовлює далеко не тільки якість фізіологічних процесів. У цьому сенсі їжу рафіновану, синтезовану, надмірно оброблену термічно, з додаванням штучно виготовлених хімічних домішок слід вважати інформаційно неповідомною. Викривлена інформація так чи інакше справляє свій негативний вплив на циркуляцію енергії в організмі.

6.4. Основні правила оздоровчого харчування

Наша їжа повинна бути ліками, а нашими ліками повинна бути їжа.

Гіппократ

Їжею людина може звеличити себе, а може принизити, перетворивши своє тіло на джерело страждань.

Г.П. Малахов

Без правильної дієти ліки не корисні, а за правильної дієти ліки не потрібні.

Аюрведична теза

Як не можна знайти двох однакових людей, так не можна знайти єдину дієту, придатну для всіх без винятку. Адже в кожній людині свій метаболізм, швидкість травлення, активність

ферментів і безліч інших особливостей, притаманних тільки їй одній. Тому дієта, що стала порятунком і панацеєю для одного, може бути отрутою для іншого і призвести спочатку до дисбалансу організму, потім до нездужання, а зрештою і до серйозної хвороби. За винятком, щоправда, тих рідкісних випадків, коли автор і послідовник близькі за своїми тілесними й духовними характеристиками.

Однак попри дискусійність багатьох питань стосовно харчування існують певні правила, які витримали перевірку часом. З метою оздоровлення та профілактики різних функціональних розладів, важливо дотримуватися основних правил оздоровчого харчування.

Процес травлення починається з ротової порожнини. Саме в ротовій порожнині знаходяться нервові закінчення, які «оцінюють» їжу за смаком, вологістю, консистенцією та іншими параметрами і передають інформацію до центральної нервової системи. На підставі отриманої інформації головний мозок складає відповідну програму послідовного включення окремих відділів травної системи, визначає ферментативний, гормональний і кислотно-лужний склад травних соків. Дослідження І.П. Павлова та І.М. Сеченова виявили надзвичайно важливу роль головного мозку в організації складного багатоступеневого процесу переробки їжі.

Для того щоб мозок мав змогу отримати вичерпну інформацію про склад і структуру їжі та виробити відповідну програму дій для органів травлення, важливо ретельно пережовувати їжу, аж поки вона не перетвориться на рідину. Добре пережована і змішана зі слиною їжа вже стає частиною людського організму, і подальше її перетравлення значно полегшується. Слина містить фермент, який починає травлення вуглеводів уже в ротовій порожнині.

Погано подрібнена їжа – чужорідна для організму. Ферменти шлунково-кишкового тракту діють лише на поверхні шматочків, не маючи доступу всередину. У такому вигляді їжа може пройти через усю травну систему, так і не засвоївшись, а, дійшовши до товстого кишечника, почати гнити й отруювати організм.

Оздоровче харчування передбачає пережовування їжі у співвідношенні не менше ніж 30–40 жувальних рухів на один ковтальний.

При цьому для задоволення потреб організму кількість їжі значно зменшується. Ретельне пережовування дає навантаження зубам і забезпечує їх краще кровопостачання. Акт жування

посилило перистальтику кишечника, збільшує виділення слини, сприяючи, таким чином, очищенню крові.

Стародавні вчення взагалі рекомендували здоровим людям жувати їжу не менше 50 разів, хворим – 100 разів, а тим, хто прагне до самовдосконалення, – 150 разів. Індійські йоги підкреслюють: «Тверду їжу треба пити, а рідку жувати», наголошуючи на тому, що тверді продукти треба доводити до рідкого стану, а напої бажано деякий час потримати в роті, «пожувати», відчути їх смак. Це дозволить увібрати інформацію продукту і його тонкі енергетичні компоненти, засвоєння яких відбувається в ротовій порожнині, та завдяки смаковим рецепторам підготувати шлунково-кишковий тракт до якісного перетравлення їжі.

Особливо шкідливо поспіхом їсти надто гарячу або холодну страву. Безліч захворювань шлунку спричинені опіками стравоходу і власне шлунку гарячою їжею. Крім того, гаряча їжа позбавляє шлунок активності, послаблює тонус його тканин, що може спричинити навіть опущення шлунка. Функціональна спроможність залоз є найвищою за температури тіла або, принаймні, не вище ніж 40 °С, а травні ферменти активні тільки за температури тіла. Також шкідливо вживати заморожені страви й напої. Крижана їжа охолоджує слизову оболонку шлунка і прилегли до нього органи, гасить «травний вогонь».

Розпочинати їсти слід із сирих продуктів (фруктів, овочів, салатів), оскільки вони створюють найбільш сприятливі умови для травлення.

Сирі продукти містять біологічно активні компоненти, які протидіють збудникам хвороб і запобігають харчовому лейкоцитозу.

Харчовий лейкоцитоз – це реакція імунної системи, яка супроводжується зосередженням лейкоцитів у стінках кишечника, готових нейтралізувати можливий вплив шкідливих речовин. Надходження харчових речовин до шлунково-кишкового тракту організм сприймає як алергічну і токсичну агресію. Варена їжа посилює лейкоцитоз, мобілізація лейкоцитів триває 1–1,5 години. При багаторазовому повторенні (їжа 3–4 рази) відволікання лейкоцитів від виконання інших захисних функцій виснажує організм і знижує імунітет. Ось одна з причин зниження опірності організму, застуди та ГРЗ. Натомість свіжа сира рослинна їжа, що має лужну реакцію, лейкоцитозу не викликає.

Термічна обробка порушує структуру складних вуглеводів, спричинює втрату бактеріцидних і протизапальних властивостей їжі, позбавляє її здатності дезінфікувати ротову порожнину.

Така їжа легко пережовується, недостатньо навантажує зуби та ясна, погіршує їх кровопостачання і стає однією з причин захворювання зубів.

Крім того, сучасні дослідження встановили, що в клітинах сирої їжі ферменти знаходяться в активному стані. Під дією кислоти шлункового соку руйнуються мембрани лізосом, і в клітину потрапляють лізосомні ферменти, які розщеплюють тканини клітини. Таким чином, розщеплення клітин харчових структур відбувається завдяки ферментам, які знаходяться в клітинах сирої їжі. Цей процес академік О.М. Уголев назвав аутолізом. І, навпаки, весь тягар процесу травлення припадає на організм людини, коли ферменти знищені термічною обробкою.

Важливий компонент здорової їжі – природні антиоксиданти. Вони нейтралізують вільні радикали, які провокують процеси старіння організму. Найбільше антиоксидантів містять ягоди, свіжі фрукти, овочі, олія. Антиоксиданти є компонентом їжі довгожителів.

Сироїди вважають, що корисна лише сира їжа, а все варене, яким би привабливим і смачним воно не було, – це отрута для організму. Тільки діє вона поступово, м'яко, ласкаво, заколисуєчи пильність людини своїм прекрасним смаком і ароматом. Також сироїди переконані, що прихильники вареного і смаженого зобов'язані своїм існуванням тим кільком шматочкам сирих продуктів, які, хоча й рідко, але потрапляють до їхнього столу.

Однак слід зазначити, що якою б корисною не була сира їжа, але багатьом людям повністю відмовлятися від застосування теплової обробки і переходити на сироїдіння не можна.

Термічна обробка, змінюючи смакові якості їжі та її консистенцію, корегує психоемоційний і психофізіологічний стан залежно від індивідуальної конституції, сезонів року, віку людини.

Крім того, термообробка просто необхідна в разі споживання продуктів, що містять інгібітори (речовини, які пригнічують активність ферментів або повністю припиняють їх дію), оскільки вони гальмують процеси травлення, порушують нормальний обмін речовин в організмі. Багато інгібіторів містять бобові. Термічна обробка не тільки покращує смакові якості деяких продуктів (наприклад, картоплі), але й сприяє перебігу ферментативних процесів та кращому засвоєнню їжі.

Будь-яке однобічне харчування, якщо застосовується тривалий час, може мати свої негативні наслідки. Немає сумнівів у тому, що їжа вегетаріанця-сироїда насичена вітамінами та іншими

біологічно активними речовинами. Але такий раціон також не позбавлений недоліків, оскільки зумовлює нерівномірне навантаження секреторного апарату шлунково-кишкового тракту. При цьому протеолітична і ліполітична частини секреторної системи виявляються незавантаженими, що, у свою чергу, знижує функціональні властивості травних залоз.

Практичний висновок більшості фахівців такий: переважну частину раціону мають становити фрукти, овочі, ягоди, зелень, злаки здебільшого у сирому вигляді (близько 60–80%) і з мінімальною тепловою обробкою (20–40%).

На процес приймання їжі можна подивитися як на необхідний стресовий фактор, який має навантажувати різні ланки організму. Відомо, що якщо людину постійно тренувати незначними стресовими ситуаціями, то в разі великих навантажень організм зможе краще і швидше впоратися з ними. У зв'язку з цим варто навести досвід професора І.П. Неумивакіна: «У нашій практиці був випадок, коли чоловік пив тільки кип'ячену воду протягом усього життя. Його товариші вирішили пожартувати: із фляги вилили кип'ячену воду і налили сиру, яку він і випив. Ми, лікарі, бачили різних хворих, але те, що робилося з цим чоловіком, спостерігали вперше. Практично миттєво почали працювати всі отвори, і, якби не кваліфікована реанімаційна допомога протягом трьох днів, важко сказати, залишився б він живий чи ні. Організм треба тренувати, щоб на будь-який стрес, у тому числі й на приймання змішаної їжі (за теорією Г. Шелтона. – Прим. авт.), він реагував нормально. Але це має бути не правилом, а винятком» [95, с. 232].

Мудрість харчування полягає в умінні підібрати їжу, яка найбільше відповідає потребам організму в даний момент. Ще тисячоліття тому наші пращури небезпідставно вважали, що фізичний стан організму людини змінюється відповідно до сезонно-кліматичних змін у природі. Щоб організм міг успішно протидіяти цим змінам, має змінюватися також і харчування. Наприклад, узимку, щоб урівноважити природний холод, бажано більше вживати їжі, яка «зігріває» організм. Це тушковані овочі, супи, борщі в теплому вигляді, сало, горіхи, каші, жирні сорти м'яса і риби, а також гострі страви – цибуля, молода редька, перець, часник та інші продукти, які компенсують брак тепла. Узимку обмін речовин активізується, тому можна більше їсти жирної і гострої їжі. Ці рекомендації особливо важливі для людей з конституцією «Вітру». Улітку, навпаки, організм потребує

охолодження, і в раціоні повинні бути «охолоджувальні» продукти: ягоди, фрукти, овочі в сирому вигляді, салати тощо.

Чим коротший час термообробки, тим вища якість готового продукту.

Про готовність тушкованих чи варених овочів свідчить незначне хрумтіння при їх пережовуванні.

Американські вчені провели дослідження і на прикладі капусти брокколи з'ясували, що за 5 хвилин варіння втрачається близько 15% вітамінів і корисних речовин, після кип'ятіння протягом 10 хвилин вміст корисних речовин зменшується на 40%, смажений овоч втрачає дві третини початкового вмісту корисних речовин, але найбільш шкідливим є готування їжі у мікрохвильових печах, оскільки цей спосіб знищує до 97% вітамінів та біологічно активних речовин, а також викривляє інформаційно-енергетичні характеристики продуктів. Максимум корисних речовин (близько 90%) зберігає спосіб готування на пару.

Не бажано зловживати смаженою на олії їжею.

При тривалому нагріванні температура олії сягає 250 °С, унаслідок чого утворюються шкідливі речовини. Крім того, висока температура швидко руйнує все корисне в їжі. Небажано готувати при температурі вище ніж 100 °С. Хрумкі скоринки коричневого кольору, які утворюються на смажених м'ясі, рибі, картоплі тощо, бувають дуже смачними, але вони важко засвоюються і ще важче видаляються. Природа подібних речовин не створює, це творіння «цивілізованої» людини. Унаслідок зловживання смаженим виникають закупорки капілярів, а потім артеріальних судин і вен, що призводить до тромбофлебіту.

Не варто надто перейматися харчуванням, дотримуючись принципу: їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.

З'їжте страву – і забудьте про неї, відволікайте ваш розум від шлунка; навіть якщо ви з'їли що-небудь зайве, турбота про це ще більше зашкодить вам. Звичайно, краще їсти по можливості тільки здорову їжу, але не слід перетворюватися на «продуктового інквізитора». Якщо ви постійно до грама зважуєте свої сніданки й обіди, вираховуєте всі вітаміни й калорії, а потім, забуваючи про все на світі, довго спокутуєте гріх обжерливості, то така поведінка стає іншою крайністю, яка здатна породити хворобу.

Уперше ця недуга була описана наприкінці 1990-х років американським лікарем Стівеном Бретменом. Він назвав її орторексією (грец. *orthos* – правильний). Орторексія – нав'язливий стан, коли їжа перестає приносити задоволення, а турбота про здорове харчування стає манією. Під впливом неправильного виховання, нав'язливих думок та інших факторів людина надто прискіпливо ставиться до свого раціону. Орторексія може досягти такої стадії, на якій хворий більшу частину доби думає про все, що пов'язане з їжею. Життя такої людини перетворюється на суцільну боротьбу з харчовими спокусами і призводить до патологічних змін особистості. Доводячи до абсурду ідею здорового харчування, хворі на нервову орторексію виробляють свої власні оригінальні правила харчування, для дотримання яких витрачають дедалі більше часу. Вони ретельно планують меню на кілька днів наперед і всюди носять із собою «правильні» харчові запаси. Більше того, вони стають нетерпимими до тих, хто харчується «неправильно». У деяких випадках такі люди стають пацієнтами психіатричних кабінетів.

Цілющі властивості продуктів максимально реалізуються, якщо під час трапези зосередитися на прийманні їжі та процесі травлення. Це дозволяє не тільки насолоджуватися ароматом продуктів, але й повноцінно засвоїти інформацію, яку вони містять.

Засвоєння їжі значною мірою залежить від свідомості.

Деякі стародавні системи розглядають вживання їжі як священну, чудесну церемонію, завдяки якій енергія їжі трансформується в інші види енергії, що впливає на здоров'я, розумову активність і душевний стан людини. У зв'язку з цим даються такі рекомендації. Із метою накопичення потужного енергетичного потенціалу під час приймання їжі треба зосередитися на чомусь вищому, що є об'єктом поклоніння або чию силу людина бажає отримати. Наприклад, споживаючи рослинну їжу, треба вбирати в себе жар Сонця, силу Вітру, з'їдаючи морську капусту, уявляти собі, як міць Моря вливається в організм, і т.ін. Перед тим як їсти, слід подякувати природі (Космосу, Богу) за їжу. Ця давня традиція всіх народів вважається освяченням страви. У багатьох релігіях для цього існують навіть спеціальні молитви. Відчуйте любов до конкретної їжі, посміхніться їй. При цьому всі негативні енергії, які містилися в страві, зникнуть або принаймні ослабнуть. Звідси рекомендація: не їжте те, що ви не любите. Можна одну-дві хвилини потримати руки над стравою, посылаючи їй любов і вашу енергію. Це дозволяє узгодити ваші

вібрації. Фрукт або чашку з напоєм потримайте в руці. Після прийому їжі обов'язково подякуйте тому, хто вас нагодував.

Можна, звичайно, знехтувати такими рекомендаціями, відкинувши їх як несерйозні. Проте останні дослідження переконливо довели, що феномен позитивного впливу думки можна успішно використовувати з метою оздоровлення. Для цього під час трапези необхідно яскраво уявити, що їжа насичена корисними біологічно активними речовинами, і подумки спрямовувати їх в те чи інше місце організму (наприклад, у хворий орган). Навіть споживаючи просту їжу, потрібно якомога яскравіше уявити, що це надзвичайно смачно й корисно і, наприклад, допомагає зцілити печінку чи нирки, якщо вони хворі, створити красиву шкіру, шовковисте волосся, підвищити функціональний потенціал організму в цілому. Усе залежить від потужності образного мислення: чим багатша і яскравіша уява, тим кращий результат. Очевидно, оздоровчий вплив такої розумової діяльності не можна пояснити лише феноменом плацебо, хоча й він відіграє тут не останню роль.

Приготування їжі – надзвичайно важливий інформаційний процес. Енергетика думок та почуттів людини впливає на структуру речовин на квантовому рівні та змінює інформаційні характеристики продукту. Потрапляючи до організму, дана інформація посилюється чи нейтралізується відповідними енергіями, спонукаючи людину до певних думок і дій. Тому будь-яку страву важливо готувати з любов'ю, насичуючи її вібраціями високих почуттів. Великий індійський мислитель С. Вівекананда зазначав: «Якщо їжа не готується з повною концентрацією і не зігривається теплом серця, вона не може бути поживною і не принесе користі» [цит. за: 94, с. 90].

В Аюрведі шлунок називається «матір'ю» всього тіла (як «Слиз» – орган, відповідальний за структурну і фізичну стабільність тіла), але його функціонування тісно пов'язане з емоційним станом людини, тому сидати за стіл треба в доброму гуморі. Не можна приймати їжу в стані відчаю, ненависті тощо. «Їжа, спожита у гніві, перетворюється на отруту», – стверджували стародавні мудреці. За столом мають панувати доброзичлива атмосфера і позитивні емоції як вияв гарних сімейних стосунків.

Любов і турбота про ближнього мають більше значення, ніж будь-яка найдосконаліша дієта.

Якщо надміру заклопотана «здоровим харчуванням» мама запахує у свою дитину лише сирі овочі, незважаючи на її протести, то навряд чи дитя отримає від цього користь, якою б ві-

тамінізованою не була страва. Людина як відкрита біосистема постійно обмінюється енергіями з навколишнім середовищем. Досить поширене уявлення про їжу як єдине джерело надходження енергії в організм людини є помилковим. Насправді людина «їсть і п'є» щосекунди: повітря, сонячне світло, вібрації оточення, особливості мислення тощо. Думки, які ми «ковтаємо», справляють на фізіологію не менш потужний вплив, ніж їжа чи вода.

За столом не повинно бути ділових чи неприємних розмов. Не бажано в цей час читати, дивитися телевізор. Займаючись під час трапези якоюсь справою, людина формує досить стійкий умовний рефлекс на те, що їжа повинна супроводжуватися певною діяльністю. І у випадках, коли подібне поєднання неможливе, виникає психологічний дискомфорт, який негативно позначається на функціонуванні шлунково-кишкового тракту. Якщо немає достатньо часу для трапези, краще зовсім не сідати за стіл і пропустити один прийом їжі.

В оздоровчому харчуванні важливо готувати страву безпосередньо перед вживанням у тій кількості, яка необхідна для одного прийому.

Не слід готувати їжу про запас, оскільки при повторному нагріванні страва псується і втрачає свою цінність. Несвіжі овочеві страви можуть бути навіть небезпечними. Вони належать до продуктів, які швидко втрачають поживні якості і можуть бути просто обсіяні кишечною паличкою. Особливо, коли заправлені майонезом або сметаною. Зелений салат з обіднього столу вже ввечері може серйозно загрожувати здоров'ю. Заправлений сметаною салат у крайньому разі може стояти на столі дві години, потім його слід помістити в холодильник. Накопичення хвороботворних мікроорганізмів може зовсім не змінити смак, зовнішній вигляд або запах продуктів, тому визначити на смак або на вигляд, що цим салатом можна отруїтися, дуже важко або взагалі неможливо.

Готуючи страви з овочів, плодів і ягід, слід пам'ятати такі правила:

- 1) плоди незрілі, в'ялі, биті, переспілі й такі, що підгнили, користі не приносять, а в деяких випадках навіть шкідливі (краще менше, та краще);
- 2) більш корисні продукти, які росли у відкритому ґрунті, а не в парнику;
- 3) за кольором слід віддавати перевагу яскравому, а не блідому;

- 4) несвіжі продукти, підсушені чи висушені, менш цінні, ніж свіжі;
- 5) слід надавати перевагу сезонним продуктам;
- 6) для максимального збереження вітамінів бажано уникати надмірного подрібнення овочів та фруктів (чим більша площа контакту кисню повітря з подрібненим плодом, тим менше в ньому залишається вітамінів).

Треба намагатися менше вживати різних продуктів за один прийом.

Різноманітність у харчуванні забезпечується шляхом прийому різних продуктів протягом дня чи тижня. Людський організм значно краще організований, ніж це уявляють собі деякі дієтологи, і не потребує надмірного різноманіття страв. Більше того, повноцінне засвоєння харчових речовин відбувається за умов, коли людина вживає за один прийом не більше 2–3 різних страв. Природа створила людський організм досконалим, самодостатнім і здатним забезпечити себе всім необхідним. Самодостатність організму підтверджується тим, що в разі необхідності в ньому, за участі формальної мікрофлори, відбувається перетворення одних елементів на інші.

Тривала відсутність певних речовин у харчуванні, звичайно, може позначитися на функціонуванні деяких органів та систем, але це трапляється не так часто, як дехто вважає. Значно частіше погіршення здоров'я відбувається не через брак чи відсутність якихось речовин, а через надмірне накопичення інших речовин, які мають бути виведені з організму. Такий організм потребує очищення, голодування, а не додаткових речовин чи ліків (див. п. 5.1). Тоді він сам почне брати з їжі все необхідне і звільнятися від зайвого.

Не бажано одночасно вживати продукти, повноцінне перетравлення яких вимагає різних умов.

Наприклад, вуглеводні та білкові страви, крохмалі та солодоці. Білки і вуглеводи у шлунково-кишковому тракті перетравлюються різними реактивами. Вживання картоплі з м'ясом, плову, пирогів з м'ясом, ватрушок, бутербродів з ковбасою та чаєм в десятки і сотні разів збільшує витрати реактивів, зумовлює бродіння в шлунку, порушує травлення і призводить до хвороб (див. п. 6.6). Допоки організм молодий і сильний, людина може і не помічати шкідливого впливу такого поєднання, але з часом воно дасться

взнаки. Дотримання правил поєднання харчових продуктів під час хвороби дозволяє зменшити навантаження на організм і прискорити одужання.

Їжа повинна відповідати клімату й навколишньому середовищу.

Продукти рослинного походження мають бути вирощені в радіусі не більше ніж 800 км від місця проживання людини. Якщо ж з якихось причин доведеться скуштувати щось екзотичне, то їсти треба маленькими порціями, щоб «внутрішня гармонія» змогла пристосуватися до незвичної інформації. Більше того, перший раз у сезоні навіть «свої», місцеві, фрукти і овочі не можна вживати у великій кількості.

Не слід приймати їжу при болях, розумовому перенапруженні, фізичному нездужанні чи навіть дискомфорті, а тим більше, якщо підвищена температура тіла.

Хворий не повинен вживати їжу, доки температура не знизиться до норми і не з'явиться відчуття голоду. Годувати хворого – означає годувати хворобу. Відомо, що тварини під час хвороби голодують. Інстинктивно так само поведуться і маленькі діти. Одна з найперших ознак хвороби в дитини – відмова від їжі, бажання пити і спати. У цьому випадку, батьки повинні повірити природному голосу своєї дитини, покласти її в тепле ліжко, давати пити чисту воду або, у крайньому разі, вітамінізовані напої, а не годувати силоміць. Тільки-но дитині стане краще, вона сама попросить їсти.

Слід обмежити споживання таких продуктів: цукру і всього виготовленого на його основі; виробів з білого борошна; консервованих продуктів; кухонної солі, копченого, смаженого; жирних продуктів; рафінованих олій, маргарину, синтетичних жирів; газованих напоїв, алкоголю; свинини і продуктів з неї; гострих приправ (кетчупів, м'ясних і рибних соусів, маринадів, оцту); несвіжих, в'ялих овочів і фруктів; порошкового і згущеного молока, морозива.

Сучасна харчова промисловість пропонує величезну кількість украй шкідливих для нашого здоров'я продуктів, серед яких супи швидкого приготування, солоні горішки, сухарики, солодкі газовані напої, чіпси, кетчупи, кури-гриль, ковбасні вироби, генетично модифіковані продукти, а також йогурти, молоко та молочні

продукти, які мають тривалий термін зберігання. Для покращення кольору і смаку, подовження терміну зберігання продуктів застосовуються барвники, ароматизатори, нітрати, антибіотики та інші хімічні речовини, які забруднюють і поволі отруюють організм, стимулюючи розвиток різноманітних хвороб. Споживання цього харчового сміття позбавляє людину шансу на довге і здорове життя.

Консерванти й антибіотики подовжують термін придатності продукту, але скорочують тривалість життя споживача.

Більшість промислових кондитерських виробів містить насичені жири, а оскільки вони одночасно містять рафінований цукор і рафіноване борошно вищого ґатунку, то краще уникати таких виробів.

Не слід замінити м'ясо ковбасою. Ковбасні вироби містять багато крохмалю, штучних білкових наповнювачів, емульсії (розмелені і уварені до кашоподібного стану шкіра, нутроці, сухожилля), підсилювачів смаку, домішок, які дозволяють збільшити вихід готової продукції та інших непотрібних організму речовин. Вони не помітні в м'ясі, не скриплять на зубах, не мають характерного смаку. Після такої обробки смачна, апетитна і приваблива на вигляд ковбаса перетворюється на концентрат хімічних речовин, але з м'ясним смаком.

Слід уникати вживання консервованих продуктів, особливо в металевих банках.

Гідрогенізовані (насичені) жири – маргарин та інші тверді жири (за винятком натурального сала) – дуже шкідливі. Вони не засвоюються організмом і порушують процеси метаболізму.

Доцільно обмежити вживання кави, какао. Набагато корисніше пити трав'яні чаї, підсолодивши їх медом чи солодкими сухофруктами.

Сіль та цукор бажано замінити на більш корисні продукти: сіль – перцем, морською капустою, петрушкою, селерою, кропом, цибулею, часником, хроном, топінамбуром, редькою та іншими спеціями і травами; цукор – медом, фруктами, сухофруктами, ягодами.

Цукерки-карамель дуже шкідливі, оскільки містять хімічні речовини і синтетичні барвники. Для дітей можна приготувати корисні і смачні цукерки: очищені від кісточок солодкі сухофрукти (ізюм, курагу, фініки тощо) перемолоти через м'ясорубку, з отриманої суміші виліпити цукерки будь-якої форми і обкатати їх у товчених горіхах.

Солодощі завдають меншої шкоди, якщо спожити їх як окремий прийом їжі у поєднанні із сирими фруктами, адже засвоєння цукру вимагає багато ферментів, мікроелементів і вітамінів. Фрукти нейтралізують отрути. Навіть морозиво як несприятлива їжа (неприродне поєднання цукру, жирів, молока і холод), певною мірою засвоюється, якщо вживається в поєднанні зі свіжими ягодами і фруктами.

Багато людей, які хочуть схуднути, відмовляються від хліба. Цього робити не слід, адже хліб, особливо випечений із борошна грубого помелу, є дуже цінним для організму продуктом. Хліб тисячоліттями годував людину. Але, на думку деяких авторів, термофільні дріжджі, які додають до хліба, пригнічують кишкову мікрофлору і позбавляють її здатності виробляти корисні речовини і, зокрема, необхідний для кровотворення вітамін B_{12} . Це вважається однією з причин виникнення анемії у вегетаріанців, які відмовилися від м'яса (джерела вітаміну B_{12}), але вживають дріжджовий хліб. Тому бажано вживати хліб, виготовлений без дріжджів. Надзвичайно корисний хліб можна приготувати у домашніх умовах (див. п. 12.5).

Фрукти і ягоди слід вживати натще до основного прийому їжі не пізніше ніж за 20–30 хвилин.

Єдиний виняток із цього правила становлять гриші, їх слід вживати після їди. Фрукти і ягоди повноцінно засвоюються в тонкому кишечнику, а спожиті натще затримуються в шлунку всього на кілька хвилин. Якщо спожити їх після їди або разом з їжею, яка довше перебуває у шлунку, то фрукти чи ягоди, не маючи змоги потрапити до кишечника, починають бродити, псуватись і псувати вміст шлунка.

«Мед – шматочок сонця на столі», але так само, як і сонцем, медом треба користуватися розумно. Залежно від ваги тіла кількість меду для здорової людини не повинна перевищувати 6 чайних ложок на добу. Не слід додавати мед до гарячих страв і напоїв, оскільки висока температура швидко руйнує корисні речовини, які містить мед. Відомо, що за температури близько 40–42 °C зникає «диво» меду, а температура 50 °C знищує все особливо цінне.

Не рекомендується пити під час їжі.

Після потрапляння страви до шлунка починається процес травлення: виділяються травні соки, ферменти і т.п. Якщо в цей час або наприкінці трапези випити якусь рідину, то вона розбавить

шлунковий сік і послабить його дію. Шлунок буде змушений виділяти додаткову порцію соку. Відбувається перенапруження секреторного апарату шлунка. Крім того, кислий шлунковий сік швидко потрапляє у дванадцятипалу кишку, де середовище лужне, руйнуючи тим самим її захисний слиз. У зв'язку з цим пити рекомендується (воду, соки, компот, чай і т.д.) до їди за 10–15 хвилин.

Залежно від виду їжа перебуває в шлунку 2–3 години, а в тонкому кишечнику 4–5 годин. Особливо повільно перетравлюється жирна їжа. Приблизно через 2–4 години травний процес тільки-но набирає силу в тонкому кишечнику. Травлення і всмоктування поживних речовин відбувається у відповідних ділянках тонкого кишечника. Випита рідина швидко мине шлунок і не лише розбавить травні соки тонкого кишечника, а й змиє поживні речовини повз ділянки їх засвоєння. У результаті організм недоотримає необхідні поживні речовини.

Підшлункова залоза, печінка, а також залози тонкого кишечника будуть змушені синтезувати нову порцію секрету, виснажуючи ресурси організму. Звідси рекомендація: після крохмальної їжі (каша, хліб, картопля тощо) можна пити через 2 години, а після білкової (м'ясо, риба і т.п.) – через 4–5 годин.

У разі сильного бажання задовольнити спрагу можна з'їсти водянистий овоч (огірок, капустияний листок тощо) або, у крайньому разі, прополоскати рот і зробити 2–3 невеликі ковтки води.

Їсти слід лише сидячи, навіть якщо вся їжа складається із грона винограду або жменьки ізюму. Така поза сприяє розслабленню шлунково-кишкового тракту, допомагає зосередитися на процесі прийому їжі, підсилює відчуття задоволення.

Велике значення для здоров'я травної системи має повітряний міхур. Після їди протягом 1,5–2 годин треба побути у вертикальному положенні, щоб повітряний міхур у шлунку знаходився вгорі і тиснув на їжу, спрямовуючи її донизу. Якщо людина лягає на спину, повітряний міхур зміщується до середини, тисне на їжу, і вона потрапляє до стравоходу. Вміст шлунка, який містить хлоридну кислоту шлункового соку, а також жовчну кислоту, подразнює стравохід, викликаючи його запалення і печію. Шлунок від агресивної дії цих кислот добре захищений слизовою оболонкою, на відміну від стравоходу, слизова якого не пристосована до вирішення таких завдань. Постійні напади печії можуть призвести до серйозних захворювань, адже міцність кислих соків шлунка настільки велика, що вони здатні розчинити цвях. Особливо небезпечно лягати відпочивати з переповненим

шлунком. Якщо це часто повторюється, то сфінктер, який відділяє стравохід від шлунку, втрачає пружність, стає в'ялим і не може тримати харчову грудку.

Бажано хоча б один день на тиждень (на два тижні) зовсім не вживати їжі.

Це не лише найкращий спосіб очищення організму, але й прекрасне загартування Духа. Якщо це зробити важко, то в цей день слід пити тільки сирі соки або харчуватися фруктами чи ягодами.

6.5. Кількість їжі та режим харчування протягом дня

- Скільки їжі треба приймати протягом дня? – запитали в одного мудреця.
- Вагою на сто дирхемів, – відповів той.
- А скільки сили отримаєш від цього?
- Така кількість їжі буде носити тебе, а все, що ти додаси до цього, ти будеш носити сам.

Східний переказ

Людина живе за рахунок $\frac{1}{4}$ кількості їжі, яку з'їдає, а за рахунок $\frac{3}{4}$ живе її лікар.

Надпис на одній із єгипетських пірамід

Якби люди їли тільки тоді, коли згодніли, і якби харчувалися чистою і здоровою стравою, то вони не знали б хвороб і їм легше було б управляти своєю душею і тілом.

Л.М. Толстой

У 1930-ті роки американський учений Мак Кей провів експерименти зі щурами, які протягом тривалого часу отримували різко обмежене харчування. У результаті тривалість їх життя зросла у два рази (замість 700 днів – 1400), а за зовнішнім виглядом (маленькі, дуже рухливі, з гладенькою шерстю) вони нагадували молодих тварин. А, коли обмежили харчування інфузорій, отримали вражаючі результати: коли вони їли досхочу, то жили 10 днів, а якщо їх годували всього двічі на день, тривалість життя збільшилася до 80 днів.

Метод калорійно обмеженого харчування вже намагалися зробити панацеєю від багатьох людських бід, які скорочують життя. Показовими є численні експерименти з калорійно недостатнього харчування вперше проведені в Інституті геронтології в Києві. Зниження калорійності харчування приблизно на 30% гальмує процес старіння і дозволяє припустити, що людина житиме довше, якщо буде менше їсти.

Але людина не інфузорія. Досліди з мавпами виявили багато негативних наслідків обмеженого харчування: спостерігалася рідкісна затримка розвитку центральної нервової системи та інтелектуального розвитку, гальмувалися процеси росту. Більше того, така дієта призводила до того, що навіть щури ставали настільки агресивними, що їх неможливо було утримувати по двоє в клітках, оскільки вони просто поїдали один одного.

Утім існує багато фактів з оздоровчої, релігійної практики, коли людина споживає мізерну кількість їжі і при цьому прекрасно почувається. В експериментах Г.С. Шаталової люди йдуть через пустелю при калорійності добового раціону 600–900 ккалорій, проходячи при цьому до 30–35 км на день по сипким піскам, із хворих перетворюються на здорових, перемагають у марафонських змаганнях [144].

Пояснення цього феномену криється у глибинах людської свідомості. Скорочувати раціон треба повільно, без психологічного дискомфорту, оскільки страх недоїдання, голоду (хоча для нормального функціонування організму раціон цілком достатній) впливає на психіку і негативно позначається на здоров'ї.

Процес насичення організму людини поживними речовинами відбувається таким чином. Подрібнена в ротовій порожнині їжа обробляється в шлунку і кишечнику та всмоктується в кров. Насичена поживними речовинами кров надходить до відповідального за відчуття насичення харчового центру. Людина відчуває насичення після того, як від харчового центру надійшов сигнал, що в крові вже є необхідна концентрація поживних речовин. Оскільки цей процес дещо розтягнений у часі (за різними оцінками треба не менше ніж 20–30 хвилин), від початку трапези до моменту насичення крові можна з'їсти значно більше, ніж це необхідно організму. Тому важливо їсти не поспішаючи і вставати з-за столу тільки-но з'являться перші ознаки насичення. В іншому разі через деякий час (після того як у шлунок виділиться шлунковий сік для травлення) людина відчуває, що переїла.

З цього приводу є цікаве прислів'я: «Якщо встав з-за столу з відчуттям легкого голоду – найвся. Якщо вже за столом відчув,

що наївся – переїв. Якщо за столом відчув, що об'ївся – отруївся їжею». Про це у своїх напученнях говорили й стародавні медики, маючи на увазі не тільки харчування: «Головне правило в боротьбі за здоров'я – ніякого пересичення. Треба берегти бажання. Воно могутній стимул творчості, любові, довголіття».

Ємність шлунку в нормі становить близько 2 літрів. Якщо людина звикла споживати велику кількість їжі та рідини, об'єм шлунка може збільшуватися до 5 літрів. Переповнення шлунка і збільшення його розміру через надмірне харчування, створює тиск на внутрішні органи і обтяжує роботу всього організму: ускладнюється робота серця, печінки, діафрагми, легень, тонкого і товстого кишечника. Постійне переїдання може стати причиною опускання шлунку і органів малого тазу, спотворення нормальної циркуляції енергії в організмі з усіма негативними наслідками (запори, проблеми з травленням, утворення каменів, порушення менструального циклу, статеві розлади).

Індійські йогі стосовно кількості спожитої їжі стверджують, що недостатнє харчування все ж менше шкодить, ніж надмірне, і дають такі рекомендації: чиста, солодка, негостра, смачна і приємна їжа повинна наповнювати приблизно половину шлунку; чверть заповнюється шлунковим соком, друга чверть залишається вільною для руху і утворення газів.

Шлунок оптимально заповнюється, якщо за один прийом споживати не більше 400–700 грамів їжі, на яку виділяється така сама кількість шлункового соку.

Будь-які живі організми, що живуть за законами природи, беруть із навколишнього світу саме стільки енергії та речовини, скільки необхідно для їхньої життєдіяльності. Це стосується й людини. Надлишок енергії, проходячи через тканини тіла, викликає їх передчасне старіння. Старовинна індійська легенда досить повчальна для гурманів: при народженні кожної людини Бог визначає кількість їжі, яку вона має з'їсти протягом життя; той, хто витрачає свою їжу надто швидко, швидше помре. Чим економніше їсть людина, тим довше її життя.

Відрижка виникає внаслідок переповнення шлунку, коли в ньому створюється надлишковий тиск, який витискує повітря. Слід намагатися харчуватися так, щоб відрижки не було, адже часто вона свідчить про переїдання. Утім причиною відрижки може бути також запалення слизової оболонки або різноманітні розлади травлення, за яких у шлунку утворюється велика кількість газів.

Згідно з правилами оздоровчого харчування їжу необхідно приймати тільки в разі відчуття голоду, а не за розкладом.

Їжа без природного відчуття голоду користі не приносить, тому важливо уникати перекусів між прийомами їжі. Навіть таке невинне, на перший погляд, заняття, як насолода від жувальної гумки на порожній шлунок, уже передбачає секрецію слинних залоз і рефлекторно активізує процеси травлення: виділяється соляна кислота і ферменти шлункового соку, які за відсутності їжі починають руйнувати стінки шлунка.

Наступний прийом їжі має бути лише тоді, коли знову виникне відчуття голоду, яке є сигналом природи, що все засвоєно, кров «зголодніла» і організму потрібна їжа.

Бажання перекусити виникає тому, що людина піддається спокусі потішити себе різною смакотю, хоча кров ще «сита». Так поступово створюються передумови переїдання, порушення нормального ритму травлення і виникнення хвороб.

Важливо навчитися відрізнити голод від апетиту. Голодна людина може з'їсти з насолодою суху скоринку хліба. Апетит – це збудження системи травлення, яке зумовлене смаком, виглядом, запахом, приправою, встановленим часом або навіть однією думкою про їжу.

Є люди, які помилково приймають апетит за голод, постійно їдять і завжди «голодні». Це стан так званого хронічного гастроневрозу, який зовсім не відображає реальної потреби організму в поживних речовинах. Такий режим харчування лише догоджає смаковим відчуттям і формує залежність від них. Людина непомітно стає рабом свого апетиту і здатна насолоджуватися лише їжею з різними приправами, спеціями, прянощами.

Рентгенологічно з'ясовано, що тільки шлунок звільняється від вмісту в середньому 3,5–4,5 години. Потім травлення триває в тонкому кишечнику. Отже, для того щоб рівень поживних речовин у крові суттєво знизився і з'явилося відчуття голоду, необхідно досить багато часу.

Харчування дорослої людини частіше ніж 2–3 рази на день не можна вважати фізіологічним. Справжній голод з'являється через досить тривалий час після останнього прийому їжі, коли кишечник звільниться від газів.

Травлення – надзвичайно складний процес, який вимагає від організму значного напруження. Гарне травлення є запорукою міцного здоров'я. Послідовники Аюрведи говорять, що людина, яка має гарне травлення, і від отрути отримає користь, у той час як погане травлення стає причиною розладів навіть при споживанні нектару.

Дослідження довели, що кількість спожитої їжі впливає на працездатність і відчуття втоми. Частіше втомлюються і найменш працездатні ті, хто багато їсть. Надмірна кількість їжі перевантажує травну систему, пригнічує енергетику, порушує кислотно-лужну рівновагу і спричинює забруднення організму. Наявність незначного відчуття голоду, легкості й бадьорості протягом дня можна вважати своєрідним показником, який свідчить про споживання нормальної кількості їжі.

Більш суттєвим чинником є кількість засвоєної, а не спожитої їжі. Часто організм залишається голодним за умов достатньої і навіть надмірної кількості спожитої їжі, але якій бракує вітамінів, мікроелементів та інших біологічно активних речовин, від яких залежить повноцінність засвоєння страви.

Якщо вітамінів та ферментів замало, частина їжі може не засвоїтися. Незасвоєна їжа або осідає на стінках товстого кишечника, створюючи сприятливе середовище для розмноження патогенної мікрофлори, або потрапляє у кров, розноситься по всьому організму і виходить назовні у вигляді слизу через дихальні шляхи.

Спосіб харчування тісно пов'язаний із психоемоційною сферою. Дехто може їсти, щоб заспокоїтись, знічев'я або задля емоційної насолоди. Психологи стверджують, що бажання чогось скуштувати часто виникає внаслідок психоемоційної невідповідності та незадоволеності. Якщо людина не може отримати ззовні того почуття чи уваги, яких вона потребує, і, якщо вона сама не здатна створити у свідомості внутрішню рівновагу, щоб заповнити болісну порожнечу, вона вдається до останнього засобу – штучних стимуляторів фізичного світу. Це називається перенесенням сфери інтересів – на алкоголь, наркотики, солодощі, секс і т.п. Ці штучні фізичні засоби дають необхідну енергію задоволення і тимчасово втамовують відчуття порожнечі та болю, але не усувають глибокі причини психоемоційного характеру. Часто ми їмо не тільки корисне й потрібне для фізичного тіла,

але й те, що шкодить йому, хоча знаємо, що це шкодить. Іноді люди їдять тому, що нещасливі, з нудьги, для зняття стресу чи напруження.

Очевидно, Гіппократ, коли говорив про «батька хвороби, який невідомий», мав на увазі саме індивідуальні причини метафізичного характеру, що приховані глибоко у свідомості людини. Тільки зміна стану свідомості та способу мислення здатні по-справжньому відновити стан рівноваги і гармонії та, відповідно, суттєво вплинути і на поведінку, і на спосіб харчування як її складові. Психоемоційна врівноваженість дозволяє гармонійно й вільно циркулювати енергії в організмі. За таких умов для задоволення своїх потреб людині достатньо невеликої кількості їжі.

Цим можна пояснити різноманітність способів харчування. Наприклад, хтось снідає і вечеряє, відмовляючись від обіду, деяким людям необхідно весь час «пощипувати» – їсти невеличкими порціями протягом усього дня, організм іншої людини змушує її споживати великі порції їжі 4–5 разів на день (і навіть уночі), а комусь достатньо одного прийому якісної їжі. Утім кожна людина унікальна, і сама має розібратися у своїх пристрастях і спонуках.

Доречно з цього приводу згадати й рекомендацію йогів, які, хоча й переконані в шкідливості м'ясної їжі, проте не радять шляхом непомірних вольових зусиль намагатися викорінювати цей інстинкт. На думку йогів, якщо людина припинить їсти м'ясо, а потяг до нього залишиться досить сильним, то беззастережна і повна відмова від споживання м'ясної їжі користі не дасть. Кожен має поступово досягти усвідомлення шкідливості м'ясної їжі та відмовитися від неї природно, без особливих героїчних подвигів.

Режим харчування важливо узгодити з природними ритмами. Загальновідоме прислів'я говорить: «Поснідай сам, обід поділи з приятелем, а вечерю віддай ворогові». За рекомендаціями Аюрведи і макробіотики, останній прийом їжі має бути задовго до заходу Сонця.

Детальний аналіз даного питання переконує в справедливості перевіреного багатовіковою практикою життєвого досвіду. Згідно з біоритмами активність шлунка припадає на ранкові години, а тонкого кишечника – в обід. Звичайно з 7 до 9 ранку з'являється легкий голод, який можна задовольнити. Снідати бажано після виконання фізичних вправ чи домашньої роботи. Фізичні вправи активізують ферменти, прогрівають і

енергетично заряджають організм, сприяючи гарному засвоєнню їжі. У народі говорять: «Сніданок треба заробити». Наші предки чітко дотримувалися цього правила. Рано-вранці, відразу після сну, не їв ніхто, адже турбот по господарству вистачало. Здорові люди взагалі можуть відмовитися від ранкового прийому їжі.

Аюрведа радить ставитися до високого положення сонця як до фактора, що надає величезну допомогу процесам травлення, оскільки сонячна енергія синхронізована з фізіологічною дією принципу «Жовчі», відповідального за гарне травлення. В обідню пору активізується тонкий кишечник. Сонце в цей час знаходиться в зеніті, а в організмі людини (за аналогією із сонцем) розпалюється «вогонь травлення». На обід людина може з'їсти досить багато, але, незважаючи на це, їжа буде добре перетравлюватися, оскільки потужний «вогонь травлення» допоможе все розщепити і засвоїти. А вранці та ввечері, згідно з Аюрведою, травні властивості значно слабші. Легка вечеря за 3–4 години до сну вбереже від надмірної ваги і передчасного старіння. Людям із конституцією «Слизу» (схильним до повноти) взагалі можна обмежитися склянкою свіжого соку, трав'яного чаю з медом або зовсім утриматися від вечері. Такий режим найбільш сприятливий для травлення і життєдіяльності. Нічний сон буде спокійним і принесе повноцінний відпочинок.

Отже, найбільшу кількість їжі краще спожити в обід.

Пізній прийом їжі є однією з причин порушення функцій шлунково-кишкового тракту, який змушений працювати в несприятливих умовах: уночі температура тіла знижується, що негативно позначається на травних ферментах; активність шлунка і кишечника в цей час також знижені, тому вони змушені віднімати частину енергії в інших органів та систем. У результаті їжа повноцінно не перетравлюється і не засвоюється, утворюючи багато слизу і шлаків. Навантажується не лише шлунково-кишковий тракт: надривно працює серце, важко дихається. Уранці людина встає кволою, розбитою, одутлою і, щоб збадьорити себе, п'є каву, чай, палить, тим самим ще більше ускладнюючи ситуацію.

На думку Г.С. Шаталової, у багатьох людей сфінктер, який відокремлює стравохід від шлунка, після 17–18 години припиняє доступ їжі до шлунка, і вона залишається у стравоході на всю ніч. Тому в любителів добре повечеряти шлунок і до ранку

не звільняється від їжі. Природно, що за такого режиму вранці їсти не хочеться, а захочеться лише в обід і потім знову надвечір. Такий режим харчування поступово забруднює і ослаблює організм.

Адепти Аюрведи застерігають від переїдання і, порівнюючи «вогонь травлення» з багаттям, проводять таку аналогію. Уявіть собі, що ви розпалюєте багаття і вже поклали до нього певну кількість дров, аж раптом хтось кидає у ваше вогнище цілу вантажівку різного мотлоху. Багаття, скоріше за все, згасне. «Вантажівка мотлоху» – це надмірна кількість усілякої їжі, яку з'їли в безладному поєднанні. Як наслідок такого харчування утворюється «ама» – клейка речовина, яка блокує нормальний плин енергії в організмі. «Ама» – передумова всіх хвороб.

Можна знайти багато свідчень того, що в деяких народів вважається цілком нормальним і достатнім харчування дорослої людини один раз на день – у полудень. Наприклад, у країнах Сходу говорять, що людина, яка їсть раз на день, – це йог; двічі на день приймає їжу гурман (любитель насолоджуватися випуканими стравами); тричі на день їдять хворі люди. Однак слід зазначити, що деяким людям невеликий ранковий прийом їжі просто необхідний, інакше їх організм починає перебудовуватися на режим голодування.

6.6. Правила поєднання харчових продуктів за Г. Шелтоном

Треба утримуватися від вживання рідкої їжі й такої, що швидко засвоюється, після сильної й твердої, оскільки рідка їжа перетравлюється раніше і, знаходячись над твердою та, не знаходячи шляхів для проходження, загниває, псується...

Авіценна

Один із шляхів покращення процесу травлення та засвоєння харчових речовин був запропонований американським лікарем Г. Шелтоном, який вважається автором теорії поєднання харчових речовин. Сама по собі ця теорія не нова, коріння її сягає сивої давнини. Але прихильник роздільного харчування Г. Шелтон опрацював питання про поєднання продуктів досить ретельно, спираючись на дослідження фізіологів, зокрема, І.П. Павлова,

які доводять існування чіткої узгодженості діяльності всіх відділів травної системи залежно від складу харчових інгредієнтів.

Так, кислотність шлункового соку, кількісний та якісний склад ферментів, в'язкість слини тощо тісно пов'язані зі складом їжі. У результаті досліджень було виявлено, що на кожний вид їжі (хліб, м'ясо, молоко тощо) виділяються різні за якістю і кількістю травні соки – як у ротовій порожнині, так і впродовж усього шлунково-кишкового тракту (слина, шлунковий і підшлунковий сік, жовч, травний сік тонкого і товстого кишечника). Обробка і перетравлення різних продуктів відбуваються у відповідному відділі травної системи та мають свої відмінності в часі. Наприклад, фрукти перетравлюються в тонкому кишечнику, а м'ясо протягом 2–3 годин обробляється в шлунку, а потім – у тонкому кишечнику. І.П. Павлов з'ясував, що час, протягом якого виділяється шлунковий сік, його кількість та склад знаходяться в жорсткій залежності від продуктів, які споживаються. Так, наприклад, виділення соку на молоко триває шість, на м'ясо вісім, на хліб десять годин. Найбільша кількість соку на хліб виділяється в кінці першої, а на молоко – в кінці третьої години. Шлунковий сік, що виділяється на ці продукти, має різну кислотність і містить неоднакову кількість ферментів. Усе це свідчить про надзвичайно тонку технологію процесу засвоєння їжі.

Наукові розробки І.П. Павлова були застосовані на практиці Г. Шелтоном, який більше ніж 40 років присвятив вивченню дієтотерапії. Близько ста тисяч хворих були вилікувані в «Школі здоров'я» Г. Шелтона. Позитивні результати досягалися завдяки голодуванню та дієтотерапії на основі дотримання правил поєднання харчових продуктів [146].

Для того щоб правильно поєднувати продукти між собою під час одного прийому їжі, треба знати, які продукти належать до білкових, які – до крохмальних, які – до вуглеводних тощо. При цьому деякі продукти будуть віднесені як до білкових, так і крохмальних, оскільки вони одночасно містять як багато крохмалю, так і білка.

Головні з *білкових продуктів* – усі м'ясні, раки, риба, яйця, сир, горіхи (більшість), соняшникове насіння, квасоля, сухий горох, соєві боби, гриби, усі зернові, баклажани, молоко.

Крохмальні продукти – зернові, сушені боби (крім соєвих), сушений горох, картопля, арахіс, кабачки, гарбуз.

Помірно крохмальні продукти: цвітна капуста, буряк, морква, бруква.

Некрохмальні та зелені овочі: усі сезонні, незалежно від кольору (зелені, червоні, жовті, білі) овочі. Головні серед них – капуста, огірки, петрушка, солодкий перець, часник, цибуля, редис, латук, селера, спаржа, цикорій, кульбаба, бадилля ріпи, шпинат, щавель кислий, ботвина, ріпа, баклажани, кольрабі, ревінь.

Солодкі продукти містять порівняно високий відсоток простих вуглеводів. Головні з них – цукор і сиропи, варення, повидло, мед. До простих вуглеводів належать також солодкі фрукти, особливо сухофрукти: фініки, інжир, ізюм, урюк, курага; чорнослив, хурма, сушені груші і яблука (солодких сортів), солодкі кавуни.

Жирні продукти: усі види олій (соняшникова, кукурудзяна, оливкова); вершкове масло, сало і смалець, вершки, сметана, більшість горіхів, жирне м'ясо.

Кислі фрукти: лимони, апельсини, гранати, грейпфрути, кислий виноград, кислі сливи, кислі яблука (до цієї категорії належать і помідори).

Напівкислі фрукти: свіжий інжир, солодка вишня, солодкі яблука, груші, персики, абрикоси, чорниця, смородина, полуниця, агрус, шовковиця, малина.

Дині та кавуни. До цієї категорії належать дині та кавуни всіх сортів.

6.6.1. Неправильне поєднання продуктів харчування

Із метою покращення функціонування шлунково-кишкового тракту, оптимізації процесів травлення і кращого засвоєння їжі Г. Шелтон рекомендує уникати одночасного поєднання таких продуктів:

1. Білкові продукти з білковими. Два різноманітні за складом білкові продукти потребують різних умов травної секреції, різного часу дії цієї секреції, різного часу для травлення і засвоєння. Наприклад, на молоко сік найсильнішої дії виділяється в останню годину травлення, а на м'ясо – у першу. Повноцінне травлення унеможлиблюється, якщо споживати два різні білки одночасно. Тому такі продукти, як м'ясо і яйця, м'ясо і горіхи, сир і горіхи, яйця і молоко, не повинні споживатися одночасно.

Отже, правило таке: вживайте лише один білковий продукт за прийом.

2. Білкові продукти з крохмальними. Перші стадії травлення крохмалів і білків відбуваються в протилежних умовах: крохмаль

потребує лужного середовища, білок – кислого. Процес травлення крохмалю починається ще з ротової порожнини. Слина, яка виділяється на крохмаль, має лужну реакцію і містить ензим птіалін, який діє на крохмаль, розщеплюючи його до мальтози. Птіалін діє лише в помірно лужному середовищі. Концентрації соляної кислоти 0,003% достатньо для того, щоб припинити дію птіаліну, а подальше, навіть незначне підвищення кислотності взагалі руйнує ензим.

Шлунковий сік, який виділяється на хліб, має майже нейтральну реакцію і містить незначну кількість соляної кислоти, тому травлення ферментами слини продовжується і в шлунку. Але якщо крохмаль з'їсти з кислими продуктами або продуктами, які викликають кислу секрецію шлунка (білок), то дія птіаліну припиняється.

Після того як крохмаль хліба перетравлений, шлунок виділяє багато соляної кислоти, щоб перетравити білок хліба. Два процеси – травлення крохмалю і травлення білка – відбуваються не одночасно. Шлункові секреції чутливо регулюють склад і початок виділення соку для травлення їжі, яка містить білок і крохмаль (наприклад, хліб).

Слід зазначити, що існує певна відмінність між засвоєнням природного продукту, який у своєму складі містить крохмаль і білок, і травленням суміші різних продуктів. Для одного продукту, яким би не був його склад, організм легко пристосовує травні соки, їх силу і час дії. Але якщо вживати два продукти з різними і навіть діаметрально протилежними умовами травлення, то пристосування травної системи до таких умов стає досить проблематичним. Якщо хліб і м'ясо з'їдаються разом, то замість майже нейтрального соку шлунок виділяє сік підвищеної кислотності, і травлення крохмалю різко призупиниться.

Спираючись на ці дані, Г. Шелтон пропонує таке правило поєднання продуктів: вживайте білки і крохмалі в різний час. Це означає, що каші, хліб, картоплю та інші крохмальні продукти слід приймати окремо від м'яса, яєць, сиру, горіхів та іншої білкової їжі.

Деякі фізіологи вважають, що не буде особливої шкоди, якщо з'їсти спочатку білковий продукт, а потім крохмальний, і пояснюють це тим, що білки перетравлюються в нижньому відділі шлунка, де розташовані залози, які виділяють пепсин та інші необхідні для травлення білків соки, а крохмалі – у верхньому, де можливе травлення слиною. Якщо білкова їжа з'їдається першою, вона відразу потрапляє в нижній відділ шлунка,

де перетравлюється під дією кислого шлункового соку. Потім надходить крохмальна їжа і залишається у верхньому відділі шлунка, що дає можливість птіаліну слини деякий час повноцінно перетравлювати крохмаль. Однак Г. Шелтон не погоджується з таким поглядом: «Якщо навіть припустити, що існує якась розмежувальна лінія між їжею у шлунку, то все ж буде правильним не вживати білки разом із крохмалю» [146, с. 83].

3. Білкові продукти з вуглеводими (солодкими). Цукор, сиропи, солодкі фрукти, мед і т.п. гальмують секрецію шлункового соку та моторику шлунка. Це відбувається тому, що вони не перетравлюються в роті чи шлунку. Якщо їх їсти окремо, вони довго не затримуються в шлунку і швидко потрапляють до кишечнику. З іншими продуктами (білками, крохмалю) вони надовго затримуються в шлунку і піддаються ферментації, бродінню з виділенням газів.

Звідси правило: їжте білковий продукт окремо від вуглеводного (солодкого).

4. Білкові продукти з жирами і маслами. Наявність в їжі жиру знижує активність шлункових залоз, зменшує їхню секрецію. У результаті знижується кількість пепсину і концентрація соляної кислоти в шлунку, зменшується шлунковий тонус. Така уповільнювальна дія може тривати дві та більше годин. Тому для безперешкодного травлення білкової їжі такі продукти, як вершки, масло, олія, сметана, жирне м'ясо тощо, не можна вживати разом із яйцями, м'ясом, горіхами, сиром.

На підтвердження цієї вимоги Г. Шелтон зазначає, що продукти, які у своєму складі містять багато жиру (горіхи, сир, молоко), перетравлюються значно довше, ніж білкові продукти, які не містять жиру.

Отже, ще одне правило: білковий продукт споживайте окремо від жирів і олій.

Однак це правило не настільки категоричне, як інші, і має певні особливості, а саме: відомо, що пом'якшити або навіть повністю усунути негативну дію жирів можна шляхом споживання великої кількості некрохмальних, зелених овочів, особливо сирих. Тому, якщо ви вживаєте жир із білками, їжте разом із ними велику кількість зелених овочів.

5. Білкові продукти з кислими. Травлення білків відбувається під впливом ензиму пепсину. Пепсин діє тільки в кислому

середовищі. Лужна реакція його дію припиняє. Шлунковий сік змінює свій склад від майже нейтрального до дуже кислого, залежно від їжі, що потрапляє до шлунка. Якщо з'їдаються білки, виділяється кислий шлунковий сік, створюючи сприятливі умови для дії пепсину.

Проте це зовсім не означає, що разом із білками треба споживати кислоти. Навпаки, кислі продукти затримують виділення шлункового соку, заважаючи тим самим перетравлюванню білків. Шлунковий сік не виділяється за наявності кислоти в роті чи шлунку. Ліки і фруктові кислоти руйнують пепсин або вповільнюють його секрецію.

І.П. Павлов довів несприятливий вплив на процеси травлення будь-яких кислот – як фруктових, так і кислот кінцевого продукту ферментації (кислого молока). Кислі фрукти, затримуючи виділення шлункового соку, що є неодмінною умовою безперешкодного травлення білка, перешкоджають його розщепленню і викликають процеси гниття. На основі цих фактів Г. Шелтон рекомендує вживати білки і кислоти окремо.

Однак з цього правила є виняток – горіхи та сир. Хоча не можна сказати, що ці продукти ідеально поєднуються з кислими фруктами, однак вони не розкладаються і не гниють так швидко, як інші білки. Крім того, значна кількість масла і жиру, які вони містять, затримують шлункову секрецію на більш тривалий час, ніж це роблять кислоти.

6. Крохмальні продукти з вуглеводними (солодкими). Як уже зазначалося, травлення крохмалю починається в роті і продовжується за певних умов у шлунку. Цукор не перетравлюється ні в роті, ні в шлунку, а тільки в тонкому кишечнику. Спожитий разом з іншою їжею, він надовго затримується в шлунку. Оскільки цукор має тенденцію до бродіння в умовах тепла і вологості (саме такі умови в шлунку), такий тип харчування майже гарантує кислу ферментацію (бродіння).

Желе, повидло, варення, фрукти, цукерки, цукор, мед, патока, сиропи та інші продукти, які часто додають у пірижки, хліб, печиво, капші і т.п., викликають бродіння. Мільйони людей регулярно їдять на сніданок кашу з цукром, а потім страждають на підвищення шлункової кислотності, кислу відрижку та інші симптоми нетравлення.

Солодкі фрукти з крохмалем також призводять до бродіння. Хліб, який містить ізюм, фініки, інжир, є дієтичною гідотою. Деякі автори вважають, що мед поєднується з будь-якими продуктами і заміна цукру на мед дозволяє уникнути бродіння.

Утім Г. Шелтон досить категоричний у цьому питанні і стверджує, що мед із пірижками майже напевне гарантує бродіння.

Крім того, цукор, що є в пірижках чи булочках, не дозволяє повноцінно засвоїтися крохмалю. Коли солодкий пірижок потрапляє до рота, відбувається активне виділення слини, але вона не містить птіаліну, який потрібен для розщеплення крохмалю. Оскільки птіаліну не потрібен для засвоєння цукру (а смакові рецептори саме «солодку» інформацію надсилають у ЦНС), тонким механізмам регуляції процесу травлення важко розібратися, виділяти птіалін чи ні. Тому він або зовсім не виділяється, або його виділяється недостатньо для розщеплення крохмалю.

Таким чином, продукти, які самі по собі є корисними, у результаті неправильного поєднання часто виявляються шкідливими. Наприклад, якщо з'їсти окремо хліб із маслом, не виникне жодних неприємностей, але додавання варення чи цукру стане причиною різних розладів.

На цих фактах ґрунтується таке правило: вживайте крохмальні продукти окремо від вуглеводних (солодких).

7. Крохмальні продукти з кислотними. Кислоти фруктів, помідорів та ін. руйнують птіалін слини, який розщеплює крохмаль. Щавлева кислота, розведена до 1:10 000, повністю припиняє дію птіаліну. В 1–2 чайних ложках оцту міститься достатньо кислоти, щоб припинити травлення за допомогою слини. Кількість кислоти, яка міститься в помідорах, ягодах, апельсинах, грейпфрутах, лимонах, ананасах, кислих яблуках, кислому винограду та інших кислих фруктах (а також щавлі, ревені, квашеній капусті, кислиці, журавлині), достатньо, щоб зруйнувати птіалін і припинити травлення крохмалю.

Проте за сніданком ми часто їмо кислі фрукти, а потім кашу без особливо помітного ефекту. Це пояснюється тим, що крохмаль, уникнувши травлення на першій стадії, піддається дії панкреатичного соку, і результат може бути цілком задовільний. Адаптивний організм людини є надзвичайно складною системою, яка має потужні адаптаційно-компенсаторні та пристосувальні механізми. І все ж розумно припустити, що зволоження крохмалю слиною з птіаліном полегшує завдання інших органів і підвищує ймовірність якісного засвоєння.

Зазначені факти пояснюють, чому деякі люди, вживаючи апельсин разом з іншою їжею, страждають на розлади травлення, і нічого подібного не відбувається, якщо вони їдять апельсини за 15–30 хвилин до їди.

Отже, правило: їжте кислоти і крохмалі в різний час (або кислоти за 15–30 хвилин до їди).

8. Харчування динями. Дехто скаржиться, мовляв, на дині в них алергія. Диня – настільки здорова їжа і так легко засвоюється, що найслабше травлення легко впорається з нею. Тоді чому вживання динь викликає серйозні страждання? Диня не перетравлюється в шлунку, а лише в кишечнику. У шлунку вона затримується на кілька хвилин і далі потрапляє до кишечнику. Але якщо вживати її з іншою їжею, яка вимагає тривалого перетравлення в шлунку, диня також там затримується. Оскільки диня має властивість швидко розкладатися, то, знаходячись подрібненою в тепломісці, вона утворює багато газів та інших шкідливих речовин, викликаючи розлади травлення.

Це означає, що всі сорти динь та кавунів треба їсти окремо від інших продуктів. Їх бажано їсти в проміжках між прийомами їжі. Винятком із цього правила є поєднання дині з некислими фруктами.

9. Молоко. У природі дитинча будь-якого виду тварин п'є молоко окремо. На початку життя ссавці харчуються тільки молоком. Згодом вони споживають молоко та іншу їжу, але окремо. Потім вони відлучаються від молока і ніколи більше його не вживають. Молоко – це їжа дітей. У ньому немає потреби після того, як закінчився період вигодовування.

У шлунку молоко згортається, перетворюється на сир, який перешкоджає травленню тим, що обгортає частинки іншої їжі, ізолюючи їх від дії шлункового соку до того моменту, доки сам не засвоїться. Завдяки наявності в молоці білка і жиру (вершків), воно погано поєднується майже з усіма продуктами, крім кислих фруктів.

Звідси правило: молоко слід пити окремо.

При годуванні дітей молоком можна дати їм фруктовий сік, а через півгодини – молоко. Споживання молока з кашами та іншими крохмалями небажане.

10. Десерти. Після основної їжі, як правило, вживається щонебудь із десертів, до яких належать тістечка, пиріжки, морозиво, солодкі фрукти, солодкі напої, коктейлі тощо. Ці продукти погано поєднуються майже з усіма видами їжі. Вони не несуть корисного навантаження і тому небажані.

Рекомендація: десертів слід уникати. Якщо ви повинні з'їсти шматок пирога, їжте його з великою кількістю салату із сирих овочів і нічого більше, а потім пропустіть наступний прийом їжі.

6.6.2. Правильне поєднання продуктів харчування

Г. Шелтон переконаний, що перехід на правильне поєднання продуктів харчування дозволяє зменшити отруєння організму неперетравленими залишками їжі, забезпечити краще травлення, полегшити функціонування шлунково-кишкового тракту і, як наслідок, покращити здоров'я людини.

Споживання білкових продуктів. Із білковими продуктами найкраще поєднуються некрохмальні продукти всіх видів і соковиті овочі: капуста, огірки, шпинат, бадилля буряка і ріпи, свіжі зелені боби, усі види кабачків, цибуля, селера та інші некрохмальні овочі.

Споживання крохмальних продуктів. Споживання двох і більше крохмальних продуктів за один прийом у більшості випадків призводить до переїдання. Краще обмежити споживання крохмалю одним видом на прийом (особливо це стосується хворих людей).

При споживанні крохмалів треба ретельно жувати їжу, добре зволожуючи слиною до такого стану, коли її можна буде не ковтати, а «пити». Страва має бути сухою, каші круто зварені. Щоб не ослаблювати дію слини, не можна під час їди пити воду, напої. Якщо захочеться пити, можна з'їсти нейтральні овочі (наприклад, капусту).

Крохмальну страву краще споживати із салатом на основі помірно крохмальних продуктів: морква, буряк і т. п. Ферменти та вітаміни, які містяться в цих овочах, допоможуть травленню крохмалю. Травлення добре зволоженого слиною крохмалю триває близько двох годин. Чим менше масла і жиру, тим краще і швидше перетравлюються крохмальні продукти.

Споживання фруктів. На думку Г. Шелтона, фрукти є ідеальною їжею для людини, але за умов їх правильного споживання. Фрукти мало піддаються або зовсім не піддаються травленню в роті і шлунку та, як правило, швидко потрапляють до кишечнику, де перетравлюються. Споживати їх з іншою їжею, яка потребує тривалого перебування в шлунку, означає затримувати

їх у шлунку до повного перетравлення іншої їжі, що призводить до їх розкладення.

Фрукти не поєднуються з жодним продуктом, а тому їх треба їсти окремо. Краще їх споживати вранці або ввечері (замість соку, трав'яного чаю). Можна їсти їх перед їдою за 20–30 хвилин: за цей час вони пройдуть у тонкий кишечник і повноцінно перетравляться. Фрукти не можна їсти в той час, коли не перетравилася попередня їжа.

Г. Шелтон дійшов висновку, що краще вживати солодкі та дуже кислі фрукти в різний час. Цукор, мед та інші солодоці особливо небажано поєднувати з грейпфрутом. У багатьох хворих навіть природне поєднання цукру і кислот на зразок апельсинів; кисло-солодких яблук тощо викликає рецидиви артритів, алергії.

Можна споживати такі правильні фруктові поєднання: вишні, абрикоси, сливи; грейпфрути, яблука; персики, абрикоси; яблука, виноград, фініки; банани, груші, виноград; вишні, персики.

Не можна додавати цукор до фруктів. Споживати треба тільки сезонні фрукти. Улітку можна приготувати смачний салат із сезонних фруктів: слив, абрикосів, вишень, черешень із додаванням латуку або селери.

* * *

Теорію правильного поєднання харчових продуктів по праву можна вважати однією з радикальних концепцій теорії харчування, що викликає далеко неоднозначні думки та є предметом палких дискусій у наукових колах, маючи як прихильників, так і опонентів. Проте життєдіяльність організму людини визначається міриадами різноманітних процесів, іноді діаметрально протилежних. Тому ефективність кожної оздоровчої системи слід оцінювати за результатами її практичного застосування, адже, як відомо, саме практика є критерієм істини. Тому навіть незначне покращення стану людини, завдяки застосуванню принципів Г. Шелтона, слід сприймати як виключно цінне.

Мабуть, кожній людині багато разів доводилося харчуватися «за Шелтоном», навіть не підозрюючи про це. І ніхто ще не постраждав від того, що спочатку з'їдав м'ясо, а потім картоплю або кашу без цукру, або випивав склянку молока без солодкого пиріжка. Навпаки, люди, які живуть, дотримуючись основних правил поєднання продуктів (а таких сьогодні немало), не знають, що таке «важкість у шлунку», печія, тупий біль у кишечнику. Їм

непотрібні широко розрекламовані фармакологічні препарати від метеоризму, запору чи діареї, з якими «шлунку добре». Натомість звичка їсти все підряд, поза всяким сумнівом, завдає шкоди шлунково-кишковому тракту, а відтак, і всьому організму.

Однак треба визнати, що хоча теорія Г. Шелтона і має досить міцне наукове підґрунтя, але є лише одним з елементів складної і багатогранної теорії харчування, адже Г. Шелтон зовсім не враховує таких особливостей, як харчування залежно від сезонів року та продуктами, які вирощені в регіоні проживання, вплив біоритмологічних факторів, смакові якості їжі та їх вплив на індивідуальну конституцію й психіку людини і багато інших, відомих і невідомих на сьогодні важливих питань харчування. У зв'язку з цим можна сказати, що теорія Г. Шелтона є лише частиною «слона» (див. *Вступ*) – проблеми харчування людини, яку по праву можна назвати філософією індивідуального спілкування людини з довкіллям.

6.7. Вода і здоров'я людини

Життя – це одухотворена вода.

Леонардо да Вінчі

Вода є першопричиною всього суцього.

Фалес, давньогрецький філософ

Вода – найдивовижніша речовина в Природі, таємниці якої далеко ще не розгадані.

Л.З. Тель

Вода – найбільш звична нам речовина на Землі. Вона супроводжує кожну миттєвість нашого життя. Здавна люди селилися поблизу життєдайних артерій Землі, що несуть у собі воду. Але чи достатньо знаємо ми цю дивну стихію?

Вода приховує в собі безліч таємниць. Жодна інша речовина планети не досліджувалася так ретельно, як вода, проте вчені констатують: немає на Землі менш вивченої речовини, ніж вода. Наприклад, жоден учений не може пояснити, чому щільність води за мінусової температури збільшується, а за плюсової – зменшується. Будь-яка речовина при охолодженні стискається, а вода, навпаки, розширюється. Цю унікальну властивість води люди навчилися використовувати ще в сиву давнину. Північні народи добували камінь для будівництва, заливаючи воду перед

заморозками у розщелини скель. На півдні дерев'яні клинки вбивали в тріщини породи і поливали їх водою. Розбухаючи, ці клинки розривали камінь. Значно пізніше вчені встановили, що, знаходячись у порах і капілярах, вода здатна створювати величезний тиск. У зерні, наприклад, у момент проростання він може сягати 400 атмосфер. Ось чому паросток із легкістю пробиває асфальт.

Молекули води мають специфічні властивості, які не притаманні молекулам жодної іншої речовини. Будь-яка з властивостей води унікальна, і саме завдяки цьому існує життя на планеті. Наука і досі не може дати відповідь на питання, чому тільки вода – єдина речовина на планеті – може знаходитися в трьох станах: рідкому, твердому і газоподібному; чому з усіх рідин саме вода має найбільший поверхневий натяг; чому вона є найпотужнішим розчинником на Землі; яким чином вода здатна підніматися стовбурами велетенських дерев, долаючи тиск у десятки атмосфер.

Організм людини на дві третини складається з води. Вона є основним середовищем, у якому відбуваються численні хімічні реакції і фізико-хімічні процеси (асиміляція, дисиміляція, осмос, дифузія, транспорт та ін.), які складають основу життя. Окремі органи і тканини містять різну кількість води. Організм жорстко регулює вміст води в кожному органі та кожній тканині, адже сталість внутрішнього середовища організму, у тому числі певний об'єм води, – одна з головних умов нормальної життєдіяльності організму. Людина надзвичайно гостро відчуває порушення водного балансу: втрата вологи в розмірі 6–8% ваги тіла викликає тяжкий стан, близький до непритомності, а втрата 10–12% загрожує зупинкою серця.

Із віком кількість води в організмі поступово зменшується. Для порівняння: у тілі тримісячного плоду 95% води, натомість у новонародженої дитини вже – 80%, у дорослому віці – 70%, а тіло людей похилого віку містить близько 50% води. Одну з причин старіння організму фахівці вбачають у зниженні здатності колоїдних речовин, особливо білків, зв'язувати велику кількість води.

Для підтримання нормальної життєдіяльності доросла людина щодня випиває близько 2,5 літрів води, і ще 1,5 літра всмоктує через шкіру, приймаючи душ або ванну. За 70 років життя через тканини організму проходить орієнтовно 70 тонн води, тому надзвичайно важливим чинником забезпечення здоров'я є якість води. Найменше потрапляння у воду внутрішнього середовища

організму сторонніх, не властивих людині речовин викликає порушення. Йдеться не лише про пошкодження кровоносних судин і суглобів, не лише про занесені в тканини і клітини не властиві для них сполуки, але й про зміну психічного стану, порушення функцій мозку, який більш ніж на три чверті складається з води. Саме такими порушеннями пояснюють масові самогубства китів і тюленів, які втратили навички нормальної поведінки через отруєння забрудненою водою. Виникненням несприятливих екологічних ситуацій пояснюють деякі фахівці і неадекватну поведінку людей, невмотивовану агресивність та інші порушення етичних і соціальних норм. Якщо згадати про те, наскільки чутливі і вразливі структури мозку (яскравий тому приклад – вплив алкоголю, нікотину, наркотиків, токсичних та допінгових препаратів), то версія про згубний вплив забрудненої води на міжособистісні стосунки видається цілком обґрунтованою.

Вода, що знаходиться в організмі людини, якісно відрізняється від звичайної. Якщо звичайна вода являє собою хаотичне скупчення молекул, то вода в організмі людини має кристалічну будову. У тісному контакті з біологічними молекулами вода набуває певної структури, яку можна порівняти зі структурою льоду. Із цієї точки зору людський організм можна розглядати як «водний кристал», у якому біологічні молекули міцно утримують воду особливої структури, створюючи необхідні умови для нормального перебігу біофізичних і біохімічних реакцій, наприклад, проведення енергії від місця її знаходження до місця споживання. Структура водного середовища кожної людини так само індивідуальна, як відбитки пальців. Саме вона визначає якість крові, впливає на окисно-відновлювальні процеси, пояснює специфіку життєдіяльності кожного організму.

Властивість води набувати впорядкованої структури дає їй можливість нести інформацію. Вода має своєрідну «пам'ять» і здатна накопичувати інформацію шляхом зміни своєї кристалічної структури, унаслідок чого вона набуває нових властивостей. При цьому хімічний склад води залишається незмінним. Вода залишається водою, але її кристалічна структура, наче нервова система, реагує на кожен вплив. Конфігурація елементів води реагує на будь-який зовнішній вплив: пропускають через воду струм – утворюється одна фігура, змінюють тиск – утворюється зовсім нова конфігурація, змінюється освітленість – елементи видають іншу картину. Тобто вода змінює свою структуру під впливом численних факторів!

Цілющі властивості мінеральних вод обумовлені саме наявністю в них інформації, яку вони увібрали в себе, проходячи крізь товщу землі, а не складом розчинених у них речовин, як дехто вважає. На відміну від рослин людський організм не може засвоювати неорганічні речовини (якщо і засвоює, то в мізерній кількості), а використовує лише ті мінеральні речовини, які раніше були засвоєні рослинами. Тому більшість розчинених у воді неорганічних мінеральних речовин виводяться назовні, як чужорідний матеріал.

Думка людини також впливає на властивості води [151; 152]. Як з'ясовано сучасними дослідженнями, вода надзвичайно чутливо реагує на інформацію будь-якого характеру, структурується, зберігає в собі отриману інформацію, обмінюється нею з навколишнім середовищем. Більше того, вчені вважають, що вода проявляє себе як мисляча субстанція, яка обмінюється інформацією з усім Всесвітом [129, с. 123–148]. Руйнівні повені та шторми є не що інше, як процес очищення води від негативної інформації, отриманої від людей у результаті нашої розумової діяльності. «Якщо ми подумаємо, яка величезна кількість злої енергії при цьому «видувається геть», можливо, ми будемо вдячні грозам і штормам», – зазначає М. Емото [152, с. 28].

На воді, яка входить до складу організму, записана інформація про життя людини. Пережиті емоції і потрясіння, різноманітні психічні прояви, бажання, риси характеру залишають на водних структурах своєрідне інформаційно-енергетичне кліше. Після споживання звичайної води організм структурує її відповідно до своїх особливостей, витрачаючи при цьому свою енергію. Звідси: чим краща якість води (її структурованість), тим менше організму доводиться витрачати власної енергії на її структурування.

Структурована вода високої якості міститься в овочах, фруктах і, звичайно, свіжих овочевих та фруктових соках. Більшість овочів і фруктів містить близько 70–90% води, нерозчинні речовини становлять 2–8%, розчинні 7–16%. Багато води містять огірки, салат, помідори, кабачки, капуста, гарбузи, зелена цибуля, ревіль, спаржа і, звичайно, кавуни та дині. Як правило, свіжі соковиті плоди забезпечують організм найкращою структурованою водою. Якщо споживати їх у достатній кількості, то потреба у воді повністю задовольняється і людині взагалі не хочеться пити.

Якісні характеристики має екологічно чиста джерельна вода, а також тала вода. Споживання такої води, а також води, яка

міститься у свіжих соках, справляє цілющий вплив, омолоджує організм, зміцнює його захисні сили. Саме такою водою найкраще втамовувати спрагу.

Якість водопровідної води вкрай низька. Проходячи по водопровідних трубах, а також знаходячись у залізних чи пластикових ємностях, вода втрачає свої природні властивості, насичується різноманітними шкідливими домішками. Японським ученим вдалося сфотографувати структуру води і виявити, що джерельна вода має кристали правильної форми, на відміну від водопровідної, структурна будова якої спотворена [151; 152]. Найкраще природні властивості води зберігають скло, кераміка.

На водопровідних станціях воду знезаражують хлором. Але, як з'ясували японські вчені, при хлоруванні води утворюється низка канцерогенних і токсичних речовин, які за рівнем небезпеки набагато шкідливіші, ніж сам хлор. Це, перш за все, надзвичайно отруйна речовина – діоксин, яка вражає імунну систему. Діоксин навіть у мікродозах не виводиться з організму людини. Він був одним із компонентів хімічної зброї, яку застосовували США у В'єтнамі.

Перед вживанням хлорованої води треба її відстояти у відкритій посудині протягом кількох годин, щоб хлор випарувався, а потім закип'ятити до білого кипіння. Але кип'ячена вода – мертва, у ній відсутні ензими, а мінеральні елементи видозмінені. Щоб оживити кип'ячену воду, застосовують кількаразове переливання з однієї посудини в іншу так, щоб вона падала з певної висоти.

Якщо неподалік немає надійного джерела і виникають сумніви щодо якості водопровідної або джерельної води, можна скористатися такими рецептами. Відомо, що коваль періодично занурює гаряче залізо у воду, де воно, реагуючи, очищується і стає бактерицидним. Така вода, якщо спожити, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, а застосована зовнішньо робить шкіру еластичною і є гарним засобом для профілактики фурункулів. Для приготування такої води в домашніх умовах слід розігріти кілька цвяхів і опустити у воду. Мікроби гинуть через 2–5 хвилин. Цвяхи не варто викидати, вони можуть довго служити.

Потужний очищувач і дезінфектор води – сонячні промені. В експерименті ізраїльські вчені виставляли на сонце щільно закриті пляшки із забрудненою водою. З'ясувалося, що сонячні промені очищають воду краще, ніж хлорування, окиснення, озонування та інші способи.

Професор І. П. Неумивакін рекомендує такі рецепти очищення води. На один літр води додати по 1–2 чайні ложки яблучного соку, меду і 3–5 крапель йоду. У такому середовищі мікроби гинуть за кілька хвилин.

Подрібнений кремій очищує воду за 3–5 днів.

Один-три літри води, навіть болотної, через 2 години стають чистими, якщо в неї покласти 10–15 листочків горобини. Листя можна використовувати повторно, тільки його слід промити чистою водою і настоювати вже не менше 3 годин. Листя висушують у затінку, і для зберігання складають у дерев'яний ящик або в картонну коробку.

Дистильована вода не містить солей та мікроелементів. П. Брегг пив дистильовану воду, особливо під час голодування, і рекомендував її всім. Він вважав її потужним лікувальним засобом і підкреслював, що дистильована вода – найчистіша, яку тільки може пити людина. Проходячи через організм, вона допомагає розчиняти токсини і не залишає неорганічних залишків. Це м'яка вода. Однак існують відомості, що тривале споживання води, яка зовсім не містить солей, може розбалансувати функції організму.

Тверда вода характеризується перенасиченістю неорганічними речовинами та наявністю в ній солей кальцію і магнію. Таку воду небажано як споживати, так і застосовувати зовнішньо. Її погано засвоює організм: з'являються відкладення осаду в різних органах і тканинах (судинах, суглобах), що погіршує їх нормальне функціонування. П. Брегг зазначав, що багато його родичів і друзів зі штату Вірджинія (США), де вода надмірно тверда, померли в досить молодому віці через утворення каменів у нирках і «зацементовані» судини. Постійне споживання твердої води призвело до втрати гнучкості та еластичності судин, які стали наче глиняні трубки.

Щоб визначити ступінь твердості води, слід звернути увагу, як у ній піниться мило і чи утворюється осад при кип'ятінні і відстоюванні. Наліт на чайнику чи слабка піна мила свідчать про її надмірну твердість. У повсякденному житті для пом'якшення води можна застосувати кип'ятіння.

М'яка вода здатна нейтралізувати дію твердої води. Найкраще її застосовувати для ванн, миття голови, при купанні, з лікувальною метою. Однак і м'яка вода, якщо регулярно нею користуватися, також здатна завдати шкоди організмові: брак мінеральних солей призводить до крихкості кісток, ослаблення імунітету, збільшується ризик ураження зубів карієсом.

Чиста дощова вода добре засвоюється організмом, сприяє якісному перетравленню і засвоєнню їжі. Однак склад дощової води залежить від того, над якою територією утворилася хмара і наскільки забруднена там атмосфера. Звичайна дощова крапля масою 50 мг, падаючи, промиває 16 літрів повітря, а один літр води поглинає домішки, які містяться в 3000 літрах повітря. Сполуки сірки і азоту, вступаючи в реакцію з водою, перетворюються на кислоти і випадають на землю так званими «кислотними» дощами. Така вода непридатна не тільки для пиття, а й для того, щоб мити в ній голову чи прати білизну.

Індійські йоги надають величезного значення правильному використанню води та вважають питний режим чи не головною умовою збереження здоров'я. Вони переконані, що більшість людей хворіє лише тому, що їх тілу бракує рідини. Хто не керувався природними інстинктами протягом багатьох років, той майже забув про природну звичку пити воду. Навіть невеличка практика згодом дасть результат, і людина відчує природну спрагу. Йоги радять тримати біля себе склянку води і періодично пити часто, але крихітними порціями (один-два ковтки), довше смакувати, ретельно зволожувати ротову порожнину, говорячи при цьому: «Я даю моему тілу воду, необхідну для життєдіяльності моїх органів. Це дасть мені здоров'я та силу і перетворить мене на міцну, здорову, наближену до природи людину». Згідно з теорією йогів вода містить велику кількість прани (життєвої енергії), яка засвоюється переважно в ротовій порожнині. Саме тому під час пиття води слід деякий час потримати її в роті. Такий спосіб пиття особливо корисний, коли людина відчуває втому.

Перед сном йоги випивають склянку води. Це очищує тіло за ніч, а вранці шкідливі речовини видаляються разом із сечею. Ще склянку води вони випивають вранці, тільки-но встають із ліжка. Вживання води перед сніданком очищує шлунок, промиває його, виводить шкідливі речовини, які накопичилися в ньому за ніч. Як правило, йоги п'ють приблизно за годину до прийому їжі, потім виконують легкі фізичні вправи. Це, вважають вони, дозволяє підготувати травну систему до прийому їжі та викликає природний голод.

Йоги вважають, що вода може бути шкідливою лише у випадку, якщо її багато пити під час прийому їжі. Запивати їжу водою – означає розмочувати і не дати можливості нормально зволожити її слиною. Це ускладнює процес травлення і суперечить законам природи. Під час їди йоги п'ють дуже мало води, і лише

для того, щоб розм'якшити їжу в шлунку, але при цьому не зменшити дію шлункового соку.

Однак треба мати на увазі, що рекомендації йогів стосуються переважно мешканців Індії – країни зі спекотним кліматом. В умовах нормальної температури і помірних фізичних навантажень людині достатньо тієї води, яка знаходиться в овочах (салатах) і фруктах, якщо, звичайно, вживати їх у достатній кількості. Неправильне харчування, переїдання, вживання сухих рафінованих продуктів призводить до того, що людина постійно відчуває спрагу і змушена пити багато води. Це, безперечно, шкодить організму: посилюється навантаження на серце, нирки, прискорюються процеси розпаду білка.

Слід зазначити, що споживання продуктів із високим вмістом солей натрію спричиняє затримку води в організмі. Солі кальцію і калію, навпаки, виводять воду, тому рекомендується обмежити споживання солі та продуктів, які містять натрій, при хворобах серця і нирок, а більше вживати продуктів, багатих на калій і кальцій. У разі зневоднення організму, навпаки, слід збільшити кількість продуктів, що містять натрій, і зменшити споживання продуктів із високим вмістом калію і кальцію.

6.8. Тала вода

Заморожування води – один із найбільш ефективних методів її очищення. У разі повільного замерзання вода будь-якої солоності виділяє кристали чистого льоду, які поступово накопичуються, витискуючи при цьому більш концентрований «розсіл», тобто воду з домішками. Оскільки розсіл, навіть дуже слабкої концентрації, замерзає за більш низьких температур, ніж прісна вода (у деяких випадках при -7°C), то в процесі замерзання вода, що містить домішки у вигляді розчинених солей, органічних речовин і отрутохімікатів, поділяється на прісний лід і залишковий розсіл, який, маючи більшу питому вагу, поступово витискується кристалами прісного льоду.

Для очищення придатний повільний темп заморожування води, оскільки в разі швидкого замерзання кристали чистої води замерзають швидше, ніж розсіл встигає витекти. Ємність наповнюють джерельною водою (прокип'яченою, відстояною водопровідною), накривають кришкою і ставлять до морозильної камери холодильника на підкладку. Вода повинна замерзнути до половини або на дві третини. Розсіл, що залишається всередині

посудини після кожного циклу замерзання, необхідно вилити, адже туди переміщується в підвищеній концентрації весь бруд.

Незначне ускладнення вищевказаного процесу очищення дає додаткову можливість позбутися також невеликих доз шкідливої для людини важкої води, яка звичайно міститься в складі водопровідної води (приблизно 150 мг в одному літрі). Важка вода замерзає за температури $+3,8^{\circ}\text{C}$. У разі штучного заморожування важка вода замерзає першою, відкладаючись на стінках і дні посудини, а також утворює тонкі ажурні пластини дейтерієвого льоду по всьому об'єму води. Перехрещуючись у всіх напрямках, вони складають красиві ґратки з тонких крижинок, які в разі подальшого заморожування стають центрами намерзання прісного льоду. У цій фазі замерзання треба перелити воду в іншу ємність, видалити лід важкої води і продовжити замороження.

Якщо випадково вся вода в посудині замерзне повністю, можна виправити таке становище. Не виймаючи льоду з посудини, його центральну частину підставляють під слабкий струмінь холодної водопровідної води, розтоплюючи середню білясту частину розсолу, що замерз в останню чергу й містить солі та суміші. Чистий прозорий лід можна використовувати в харчовому раціоні.

Вода, яку споживають у регіонах, де порівняно багато довгожителів (Абхазія, Нагірний Карабах, Дагестан, Якутія, Хакасія, Нахичевань), відрізняється тим, що містить від 8 до 20 мг кальцію на літр води. А ось у тих місцях, де кальцію у воді менше чи більше, тривалість життя помітно нижча. Виморожена вода містить близько 16 мг кальцію на літр, тобто таке очищення перетворює звичайну воду на напій довгожителів, якщо, звичайно, її споживати регулярно.

Вважається, що виморожена вода очищена процентів на 80, що є дуже високим показником. При бажанні його можна покращити, поставивши до морозильної камери вже очищену воду.

Звичайно, найбільш чистою є дистильована вода. Вона майже абсолютно не містить домішок і солей. П. Бреґг радить усім, хто піклується про власне здоров'я, споживати лише дистильовану воду. Але в цій чистоті, напевне, приховані свої недоліки, адже в природі не існує аналогів дистильованої води, хіба що дощова. Але й вона насичується різними домішками з повітря, поки дощові краплі досягнуть землі. Хоча під час проведення голодування доцільно використовувати дистильовану воду, яка краще розчинює і виводить із клітин організму різноманітні шлаки, прискорюючи таким чином процес очищення.

Як уже зазначалося, вода має пам'ять. Як її не очищуй, вона пам'ятає про свої попередні зв'язки і схильна їх відновлювати. Але в разі перетворення води на лід попередня інформація стирається. Після перетворення льоду на талу воду, вона вже не «пам'ятає», що було з нею до заморожування, однак добре пам'ятає, що була льодом. Із цієї причини не можна при заморожуванні води поряд із нею тримати м'ясо та інші продукти, щоб вода не набула їх інформаційних властивостей. І в подальшому виготовлену воду треба тримати окремо від цих продуктів.

Розморожування за температури, що не перевищує +10 °С, дозволяє воді протягом багатьох діб зберігати пам'ять про льодові структури і залишатися в активному стані. Тала вода починає втрачати свої структурні властивості при нагріванні, але при температурі від +5 до +9 °С її структурні властивості залишаються незмінними. Тому пити талу воду краще тоді, коли її температура не піднялася вище +9 °С.

Встановлено, що льодоподібна структура молекул талої води наближена до структури молекул води людського організму. Тому організмом вона сприймається як природна складова і без додаткових витрат енергії включається в процеси життєдіяльності. Є дані про те, що вживання талої води покращує діяльність серця, сприяє розсмоктуванню тромбів коронарних судин серця, усуває сильні гемороїдальні кровотечі та гемороїдальний біль, покращує кровообіг при тромбозах, допомагає при варикозному розширенні вен, знижує вміст холестерину в крові, покращує обмін речовин. Тала вода вважається одним з ефективних засобів лікування ожиріння.

Особливо корисна тала вода для людей похилого віку, адже з віком організм втрачає здатність ефективно утримувати воду (переважають «вітрові» процеси). Геронтологи вважають, що саме незадовільне живлення клітин і зневоднення організму є однією з причин старіння. Структурована вода завдяки своїм якостям засвоюється набагато краще.

6.9. Екологія харчування

Сьогодні гостро постає питання про захист людського організму від забруднених токсичними речовинами продуктів харчування. Як зазначалося вище, деякі хімічні елементи вкрай необхідні для забезпечення нормальної життєдіяльності організму. Деякі елементи, наприклад мідь, корисні в малих дозах, але шкідливі у

великих. І, нарешті, деякі елементи та речовини не мають жодної цінності для організму і є отруйними в будь-якій кількості.

Кадмій накопичується в нирках і може спричинити гіпертензію, ослаблення імунітету, зменшуючи тим самим тривалість життя. Кадмій надзвичайно поширений у побуті. Його містять дим цигарок, питна вода, забруднене повітря, добрива.

Останні дослідження довели, що небезпечним є також **алюміній**. Він, як й інші отруйні метали, має властивість накопичуватися в організмі, викликаючи низку тяжких захворювань. Алюміній може стати причиною старечого недоумства, підвищеної збудливості, викликати порушення вазомоторних реакцій у дітей, анемію, головний біль, захворювання нирок, печінки, коліти, неврологічні зміни, пов'язані з хворобою Паркінсона. На жаль, алюміній і сьогодні широко застосовується в харчовій промисловості для виробництва кухонного посуду, фольги, у яку загортають продукти, банок для пива та інших напоїв. Алюміній є також в аспірині, дезодорантах, питній воді та навіть у кухонній солі. Найперше, що має зробити хазяйка, яка піклується про здоров'я членів своєї родини, – позбутися посуду з алюмінію, замінивши його на глиняний, скляний чи емальований, але без пошкодження емалі. Алюмінієві виделки і ложки краще замінити на мельхіорові, дерев'яні, срібні або з нержавіючої сталі.

Накопичення **свинцю** в організмі спричиняє анемію, артрит, порушення мозкової діяльності, підвищує збудливість. Свинець ослаблює імунітет, викликає загальну слабкість, уражає печінку і нирки, негативно впливає на синтез вітаміну D, призводячи до дефіциту кальцію в організмі. Причиною отруєння свинцем найчастіше є вживання овочів і фруктів, вирощених поряд із великими автомагістралями або аеродромами, оскільки цей метал містять вихлопні гази двигунів. Тому не можна збирати гриби, трави, їстівні рослини, а також вирощувати овочі та фрукти ближче ніж за 100 метрів від автодоріг. Найбільший шкідливий вплив справляє свинець на дітей, які живуть у старих будинках, на першому поверсі, поблизу бензоколонок і вживають воду з крану. Менше свинцю виявлено в крові тих дітей, які живуть на більш високих поверхах і п'ють мінеральну або артезіанську воду. Обстеження 5226 дітей у віці 1–5 років, проведене в Нью-Йорку (США), показало, що в 10,8% дітей, які живуть уздовж доріг з інтенсивним автомобільним рухом, вміст свинцю в крові досягав 60 мкг% і більше (за нормою 40 мкг%). За 30 м від цих доріг підвищений вміст свинцю порівняно з нормою відзначався у 8,1% дітей, а за 60 м – у 4,7%.

Наслідками отруєння *ртуттю* можуть бути алергія, артрит, порушення мозкової діяльності, структури сполучної тканини в колінних та ліктьових суглобах, погіршення зору, депресія, ураження нирок, випадання зубів, ослаблення імунітету. Ртуть справляє негативний вплив на розвиток плоду у вагітних жінок. Ртуть містять хімічні добрива, зубні пломби, мастика, пестициди, водоемульсійні фарби, пластмаса.

Сьогодні відомо, що нетоксичних *пестицидів* не існує. Дослідження виявили імовірний зв'язок між захворюванням печінки, жовчного міхура, підшлункової залози і кількістю пестицидів, які потрапили до організму. Існує також зв'язок між застоюванням мінеральних добрив та пестицидів і передчасними пологами, психічними розладами, проявами старечого маразму.

Надлишок *міді* в організмі може виникати за умов постійної роботи з ксерокопіювальними апаратами. Дрібні частинки міді, які містять порошок для ксероксу, можуть викликати сухий кашель, задишку, пневмонію та інші захворювання дихальних шляхів. Тому в разі роботи з апаратами, які містять мідь, рекомендується не нахилятися низько над апаратом, намагатися дихати вбік від нього, періодично очищувати легені за допомогою дихальних вправ.

Нітрати – природні продукти обміну азотистих речовин живого організму. Однак за певних умов вони частково переходять у більш токсичні сполуки – нітрити, які іноді викликають отруєння, порушують обмін речовин. Крім того, з нітритів можуть утворюватися канцерогенні сполуки. Нітрати і нітрити, поєднуючись в організмі з деякими амінокислотами, навіть у дуже малих дозах, спричиняють утворення ракових пухлин. Вони також викликають нетравлення, що, у свою чергу, може спричинити психічні захворювання.

У сучасній харчовій промисловості нітрати і нітрити використовуються як хімічні домішки для кращого зберігання, консервування, покращення кольору і смаку м'ясних консервів, ковбас, бекону, сосисок, копченостей, рибних консервів і копченої риби.

Прийом великих доз нітратів із продуктами чи питною водою викликає отруєння: через 4–6 годин з'являються нудота, задишка, посиніння шкіри, пронос. Усе це супроводжується слабкістю, запамороченням, втратою свідомості.

Чорна редька, селера, диня, турнепс, буряк накопичують, як правило, більше нітратів, ніж інші овочі. Краще не вживати неприродно жовту всередині картоплю, а також огірки та інші

овочі, які раптом почали псуватися. Вміст нітратів коливається протягом доби. Мінімальний їх вміст зафіксований увечері, вночі та вранці. Тому саме в цей час рекомендується збирати врожай. Якщо є підозра, що вміст нітратів в овочах перевищує норму, їх краще законсервувати. Через добу кількість нітратів зменшується приблизно на 80%.

Вміст нітратів різко зменшується при квашенні і тривалому зберіганні овочів. Якщо вони пролежали всю зиму, нітрати в них практично відсутні. У перші 3–4 дні після закваски капусти з нітратів активно утворюються ще більш шкідливі речовини, тому їсти її бажано не раніше, ніж через тиждень. Салати і овочеві соки краще споживати відразу після приготування. При зберіганні в холодильнику в них також швидко утворюються нітрати.

Виведенню нітратів з організму сприяють міцний чай, квас, молоко, березовий сік, свіжий морс із журавлини і брусниці. Не можна також забувати про фізичне навантаження. Активізуючи обмінні процеси, фізичні вправи прискорюють виведення нітратів.

Головним засобом захисту організму від несприятливого впливу забруднених продуктів харчування є вживання рослинних продуктів, які зберегли свої природні біологічні властивості та були вирощені за допомогою екологічно чистих технологій. Це такі продукти: свіжі овочі, зелень, бобові, насіння, горіхи, зернові; багаті на складні вуглеводи, вітаміни групи В, залізо, кальцій, цинк та інші мікроелементи. Особливе значення має їжа, багата на цинк. Активно нейтралізує дію отруйних металів капуста.

Одним із джерел техногенного забруднення організму людини є питна вода, яка не відповідає гігієнічним вимогам. Із метою знезараження у воду додають хлор або фтор. Однак постійне вживання такої води небезпечно для здоров'я. Хлор відомий як отруйний елемент, а фтор є сильним окиснювачем, що прискорює процеси старіння. Крім того, взаємодіючи з металом труб, хлор і фтор утворюють дуже шкідливі хімічні сполуки.

Велика кількість важких металів, які надходять до організму з питною водою, негативно впливають на печінку, нирки, центральну нервову систему. Їх накопичення в організмі підвищує ризик виникнення онкологічних захворювань, а генетичні наслідки отруєння важкими металами можуть виявитися в нащадків через 20 і більше років.

Для очищення від хлору рекомендується відстоювати воду протягом 2–4 годин у відкритій посудині (газоподібний хлор за

Рухова активність і здоров'я

цей час повністю випаровується), кип'ятити, використовувати фільтри. Для більш якісного очищення води краще застосувати заморожування (див. п. 6.8). Солі хлору випадають в осад при заморожуванні і наступному розморожуванні.

Щорічно реєструється значна кількість харчових отруєнь. Із метою профілактики, купуючи в магазині продукти, слід звертати увагу на термін їх зберігання. Якщо вже придбаний продукт викликає підозру, його краще викинути. М'ясо, молочні продукти бажано купувати в магазинах або на ринках, де є лабораторії з перевірки якості продуктів. Якщо уникнути отруєння не вдалося, необхідно якомога швидше очистити шлунок. Краще це зробити протягом першої години після отруєння, хоча відразу дізнатися про це досить складно. Якщо минуло кілька годин, то для дезінтоксикації слід прийняти активоване вугілля.

7.1. Оздоровчий ефект фізичного тренування

Рух може замінити багато ліків, проте найрізноманітніші ліки ніколи не зможуть замінити рух.

C.A. Ticco

Стан здоров'я людини залежить від великої кількості чинників, однак серед тієї частини процесів, якими може свідомо керувати сама людина, рухова активність має вирішальне значення. Винятковий вплив фізичної активності на людський організм зумовлюється її значенням як чинника природної діяльності людини. Людина добре адаптована до м'язових навантажень, і тому майже не існує протипоказань до використання дозованих фізичних вправ у міру функціональних можливостей та потреб організму. Більше того, достатній рівень рухової активності є важливою умовою нормального функціонування організму. Забезпечуючи розвиток рухового апарату, фізична культура сприяє подоланню багатьох відхилень, тому комплекс фізичних вправ є найважливішою складовою майже всіх оздоровчих систем. На жаль, людство, покладаючись на медикаментозне лікування, хіміотерапію, недооцінює можливості простих і доступних природних методів стимуляції функцій, таких, як фізичні вправи. У країнах із високим рівнем економічного розвитку, судячи зі статистичних даних, цей факт уже зрозуміли. Наприклад, у США свій день починають із гімнастичних вправ 78% сімей, у Японії – 75%, Німеччині – 68%, у той час як в Україні цей показник становить усього 3–5%. Ці дані можна розглядати як ступінь усвідомленості кожним власної відповідальності за стан свого здоров'я, як показник культури здоров'я населення.

7.1.1. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси

Тисячі і тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим через посередництво рухів.

Гален

Наявність взаємозв'язку між усіма органами, системами і тканинами організму визначає й зумовлює розвиток нервово-психічної системи в чіткій відповідності з рештою систем людського організму. Саме рух безпосередньо забезпечує той зв'язок людини з навколишнім світом, що лежить в основі розвитку не тільки фізичних якостей, але й психічних процесів.

Так, зафіксована залежність інтелектуального розвитку дитини від ступеня її рухової активності. Різноманітні рухи, їх інтенсивність та якісні особливості сприяють розумовому розвитку, кращому формуванню мовлення. Дослідження видатного фізіолога І.А. Аршавського свідчать, що діти, яких не обмежували в русі, мають більший запас слів і використовують їх більш осмислено, ніж ті діти, яких обставини змушують бути менш рухливими. А головне, процес формування понять відбувається в перших краще й легше. Отже, завтрашній інтелект дитини і її сьогоднішня рухова активність мають безпосередній взаємозв'язок.

Активність м'язів – це не тільки кінцевий результат скорочення м'язових волокон під впливом імпульсів, які надходять від головного мозку. У скелетній мускулатурі знаходяться специфічні нервові клітини (пропріорецептори), які під час м'язових скорочень за принципом зворотного зв'язку надсилають імпульси до мозку, сигналізуючи, з одного боку, про положення окремих частин тіла чи реалізацію рухових дій (наприклад, таких, як піднімання руки, стискання долоні тощо), а з іншого – підвищують тонус кори головного мозку, сприяючи покращенню його загальної функціональної дієздатності.

Постійна нервова імпульсація з периферійних відділів до центральних – основний стимул розвитку й нормального функціонування центральної нервової системи. Імпульси, що надходять від периферії до центру, тонізують центральну нервову систему, регулюють її функціональний стан. Основне джерело таких імпульсів – моторна система. Ось чому рухова активність сприяє лікуванню душевних травм. Стрес, що припадає на одну систему, допомагає відпочивати іншій. «Працюєш фізично – відпочиваєш душею».

Посилена мікроциркуляція крові активізує діяльність органів внутрішньої секреції, підвищує потік гормонів, які кров доносить до найвіддаленіших клітин, налагоджуючи їх роботу, гармонізуючи діяльність усіх систем. Отже, вольові зусилля, спрямовані людиною в напрямі стимуляції рухової активності, підвищуючи вміст гормонів у крові, сприяють нормалізації психоемоційного стану і процесу оздоровлення.

Стародавні греки навіть у зрілому віці не відмовлялися від щоденних фізичних вправ, тренувань і навіть змагань, які вважали частиною свого життя. Відомі випадки, коли батько і син виступали на одних і тих самих іграх. Це допомагало до глибокої старості підтримувати не тільки спортивну форму, але й ясність творчого мислення. Згадаємо, що Піфагор був ще й олімпійським переможцем у кулачному бою, а філософ Платон одержував спортивні нагороди як борець. Та й Гіппократ свого часу був помітною фігурою серед борців і вершників. Давньогрецький філософ Аристотель проводив уроки, прогулюючись разом з учнями, бо вважав, що думки стають жвавішими, якщо тіло розігріте прогулянкою.

Рухову активність не можна розглядати як суто механічну дію, завдяки якій людина долає силу тяжіння та пересувається в просторі чи тренує відповідні м'язи, зв'язки і суглоби. Щоб скоротити м'язи, потрібен імпульс кори головного мозку, яка є морфологічною основою другої сигнальної системи і людської свідомості. Будь-яка фізична вправа, перш ніж стати функціональним навантаженням для м'язів, є функціональним навантаженням для нервових клітин головного мозку. Саме тому фізичні вправи справляють позитивний вплив на нервову систему, сприяють формуванню й удосконаленню структур мозку, стимулюють його функції і підвищують працездатність. Люди, які систематично займаються фізкультурою, рідше хворіють на найбільш поширені вікові хвороби, а за рівнем фізичної і розумової працездатності виявляються на 10–20 років молодшими за своїх однолітків, які не займалися спортом.

До сенсаційних можна віднести відкриття останніх років: мозок дорослої людини здатен утворювати нові нервові клітини. Раніше вважалося, що клітини мозку не відновлюються. Сьогодні доведено, що фізичні вправи сприяють утворенню клітин у мозку. Однак це відбувається тільки тоді, коли вправи виконуються із задоволенням, а не як примусова праця. Разом із новими нервовими клітинами вчені знаходили і нові кровоносні судини, які покращують кровопостачання мозку. Крім того, між

нервовими клітинами встановлюються й нові нервові зв'язки. Якщо, наприклад, спортсмен кидає м'яч у баскетбольне кільце (що вимагає координації зору і руху), він задіює багато м'язів і мільйони нервових клітин. Альпініст вирішує цілий комплекс складних проблем ще на стадії підготовки до сходження на гірську вершину. Командні ігри розвивають стратегічне мислення. Отже, не тільки мозок впливає на нашу поведінку, але й наша поведінка впливає на мозок, розвиток якого відбувається не тільки в дитячому віці.

Оскільки будь-яке фізичне тренування справляє вплив перш за все на центральну нервову систему, то суб'єктивне покращення стану організму є особливо цінним виявом оздоровчого ефекту.

7.1.2. Вплив рухової активності на функціонування внутрішніх органів

Ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.

Аристотель

М'язи і руховий апарат у цілому в процесі рухової активності є джерелом інформації та енергії, яку сприймає кожен орган, кожна тканина організму. Таким чином реалізуються найцінніші для життєдіяльності організму рефлекси з м'язів на внутрішні органи, так звані моторно-вісцеральні рефлекси. М'язова активність за допомогою моторно-вісцеральних рефлексів стимулює обмін речовин і енергії, підвищує економічність життєдіяльності тканин, їх працездатність, покращує стан здоров'я в цілому. Інформативний потік, підвищуючи організованість функцій, сприймається не тільки як абстрактне поняття, але й у вигляді цілющих, емоційно насичених відчуттів. Фізичні вправи можна розглядати як потужні потоки інформації, речовини та енергії, які покращують організованість функцій, тобто впорядкованість, якість взаємодії між окремими органами та системами організму, підвищуючи рівень його життєздатності.

Отже, крім тренувального ефекту, фізичні вправи справляють фізіологічний вплив і на внутрішні органи. «Мова», якою обмінюються інформацією м'язи з внутрішніми органами в процесі виконання вправ, доволі насичена. Причому мова внутрішнього спілкування органів і тканин між собою – найдавніший з усіх різновидів інформації. Оскільки вага м'язів становить

близько 2/5 ваги всього тіла, а разом із вагою кісток, зв'язок і сухожилок ця величина перевищує 50%, важливість даної інформації для нормальної життєдіяльності, покращення функцій організму важко переоцінити.

За характеристикою І.П. Павлова, моторний аналізатор є найсильнішим у корі головного мозку і відіграє провідну роль у всій нервовій та гуморальній регуляції дихання, кровообігу та інших вегетативних процесів організму. Навколо нього, ніби навколо стрижня, зосереджується діяльність усіх інших аналізаторів. Тому регуляція діяльності найважливіших внутрішніх органів і вегетативних функцій залежить від вихідного стану й активної діяльності моторного апарату.

Негативний вплив недостатнього рухового навантаження підтверджують багато надзвичайно цікавих експериментів. Так, американські вчені Дайдрік, Уенд і Шор наклали гіпс на нижні кінцівки до крижів чотирьом молодим чоловікам. Ці особи лежали в гіпсі протягом семи тижнів. Увесь цей час їх повноцінно годували. Щоденно проводилося хімічне дослідження їжі, а також сечі та калу. Тобто, вивчався повний баланс обміну речовин. Визначалося, які речовини і в якій кількості виділялися з організму.

Дослідники з'ясували, що в стані нерухомості люди виділяли із сечею значно більшу кількість азоту, кальцію, фосфору, сірки, калію, натрію і в такому співвідношенні, в якому вони знаходяться в білках. Дослідження показали, що кожен із чотирьох обстежуваних до кінця сьомого тижня втратив близько 1700 г білкової речовини протоплазми клітин через атрофію, спричинену нерухомістю. По суті, відбувалася часткова загибель клітин організму, викликана недостатністю рухових функцій, або атрофія від бездіяльності. Атрофія – це часткова втрата клітин даного органу, унаслідок чого зменшуються його вага і працездатність.

Одночасно спостерігалось почастішання пульсу, що свідчить про певне ослаблення серця через атрофію його м'яза, а також через зниження основного обміну речовин і зменшення загальної кількості крові. Посилилось утворення піску і каміння в нирках. Відомо, що особи, які перебували тривалий час на постільному режимі, скаржаться на хвороби нирок.

Спостерігались також інші несприятливі явища, зокрема, підвищена схильність до ортостатичного колапсу і деякі психічні порушення: підвищена дратівливість, зниження розумової працездатності, порушення сну.

Через сім тижнів гіпс зняли, бо лікарі побоювалися появи незворотних змін в організмі цих молодих людей. Обсяг їхніх рухів збільшували поступово, вони виконували гімнастичні вправи і плавали. Дослід тривав ще чотири тижні. Їжа залишалася такою самою. Хімічні аналізи їжі, сечі і калу тривали далі. Тепер було встановлено, що елементи, про які згадувалося вище, затримуються в організмі, а з сечею виділяються в значно меншій кількості, ніж навіть у нормальних людей. В організмі відбувалося утворення й накопичення нових білкових речовин. Причиною цих явищ був тільки рух, функціональне напруження, яке активізувало процеси оновлення в організмі, що були пригнічені під час нерухомості [87, с. 29–30].

Наведені дані піддаються вимірюванню, їх можна зафіксувати сучасними приладами. Однак, урахувуючи цілісність будови організму людини, можна з упевненістю стверджувати, що гіподинамія спричинює вкрай негативні зміни в усіх органах і системах організму.

Цікавими є досліді радянського вченого Гордієнка. Він знерухомив зайця, наклавши гіпс на задню кінцівку. Спостереження показали, що атрофувалися не тільки м'язи цієї кінцівки, а й внутрішні життєво важливі органи, такі, як печінка, нирки і навіть серце. За допомогою дослідження під мікроскопом було встановлене зменшення і навіть зникнення поперечної смугастості м'язових волокон серця, що є явкою ознакою атрофії внаслідок зменшення функціонального напруження в стані нерухомості [87, с. 30–31].

Показовий також у цьому плані експеримент ученого І.В. Муравова, який досліджував дві групи білих щурів. Одну групу тварин не обмежували в рухах. Руховий режим другої групи різко обмежили – тварини отримували все необхідне без «зайвих» зусиль. Результат виявився дивовижним: тривалість життя тварин, які вели малорухливий спосіб життя і знаходилися на своєрідному «санаторному» режимі, становила в середньому 82,2 дні з моменту обмеження рухів, у той час як тривалість життя щурів із контрольної групи досягла в середньому 529 днів. Гіподинамія, як видно з результатів цього експерименту, скоротила тривалість життя тварин більш ніж у 6 разів [28, с. 325–327].

Спеціальні дослідження встановили, що в перші тижні досліду тварини виявляли ознаки рухового неспокою. У них підвищилися нервова і м'язова збудженість, часто виникали спазми м'язів, судоми. Через 2–3 тижні ці явища зникли, тварини звикли до обмеженої рухової активності, знижений спочатку апетит

покращився (хоча й був гіршим, ніж у щурів із контрольної групи), і маса тіла тварин збільшилася. Однак таке, на перший погляд, благополуччя виявилось досить оманливим. У піддослідних тварин прискорилися вікові зміни тканин і органів. Уже через місяць гіподинамії щурі були значно «старішими» за своїх однолітків, рухова активність яких була звичайною. Передчасне старіння супроводжувалося, як звичайно, розвитком різних патологічних змін: порушився кровообіг у серці з ознаками зміни клітин серця, атрофії клітин печінки, відбулися зміни в альвеолах.

Отже, недостатня рухова активність передчасно виснажує біологічні можливості організму і призводить до передчасного старіння та смерті. За даними українських геронтологів, люди похилого віку, які систематично займаються аеробними вправами, за функціональним станом молодші за своїх однолітків на 12 років.

Кожний вид м'язової діяльності, кожна із сотень тисяч відомих фізичних вправ має свій особливий «функціональний профіль», справляє свій особливий фізіологічний вплив на організм. Тому, як показали досліді професора І.В. Муравова, руховий апарат не можна розглядати як «м'язовий масив», що є джерелом цілком рівноцінних, таких, що змінюються лише зі зміною інтенсивності фізичного навантаження, впливів на діяльність внутрішніх органів. Навпаки, моторно-вісцеральні рефлексії, що виникають при включенні різних м'язових груп, досить спеціалізовані.

Функціональний зв'язок скелетної мускулатури з центральною нервовою системою, а через неї з внутрішніми органами дуже складний за своєю структурою і різноманітний за формами впливу на життєдіяльність організму. Завдяки цьому виникає можливість цілеспрямовано впливати на ефективність оздоровчої дії фізичних вправ. Це доводить і практика використання стародавніх оздоровчих систем і дихальних вправ, м'яка цілюща дія яких (за умов їх правильного застосування) набагато перевищує грубий вплив від бездумного багатогодинного «накачування» м'язів чи фанатичних занять спортом у гонитві за чемпіонською славою, які змушують працювати організм на знос і передчасно виснажують його.

Теоретичне розроблення питання про вплив фізичних вправ на внутрішні органи передбачає аналіз численних складних фізіологічних процесів в організмі, даючи можливість практичній валеології знайти ефективні способи попередження й усунення

багатьох патологічних процесів. Зокрема, професор М.Р. Могендович, вивчаючи окремі прості вправи йогів, одержав гідні уваги за своїм принциповим значенням результати. Так, при пасивних нахилах тіла, зокрема головою вниз, виявлено зміни вентиляції та газообміну в легенях, вмісту газів у крові, еластичності легенів і грудної клітки. У цьому процесі значну роль відіграє дихальний центр, який перебудовує дихання в новій ситуації на інший рівень. Спостерігаються також зміни функцій гормональної системи, органів травлення, змінюються гемодинаміка, терморегуляція, виділення поту. Отже, пасивні нахили тіла справляють істотний і багатосторонній фізіологічний вплив на організм. Як не згадати йогівську позу сіршасану (стійку на голові). Йоги приділяють їй виняткову увагу і за всебічний фізіологічний вплив називають «королевою поз». Ця поза, певно, заслуговує на таку високу оцінку, що підтверджується наведеними вище дослідженнями фізіологічної дії пасивних нахилів тіла.

Зміцнюючи «м'язовий корсет», фізичні вправи дозволяють виправити поставу, що є надзвичайно важливим для здоров'я людини. Правильна постава, її загальноприйняті медичні та біомеханічні канони – це ті пози, які забезпечують найкращі умови для функціонування внутрішніх органів, рівномірний розподіл механічного навантаження на частини скелету, а також мінімальні енерговитрати на підтримання рівноваги. Правильна будова тіла дозволяє забезпечити кращий і більш економний плин життєвих процесів, що позитивно позначається на психофізіологічних процесах і сприяє всебічному розвитку організму.

7.1.3. Рухова активність та ендоекологія

Як сукномийник звільняє сукно від бруду, так гімнастика очищає людський організм.

Гиппократ

Вважається, що слабкість після тривалої хвороби і постільного режиму виникає як наслідок хвороби. Проте експерименти довели, що навіть здоровий спортсмен, пролежавши тиждень у ліжку без звичних рухів, не може нормально рухатися через слабкість. Причиною цього є не лише закономірне зниження функціональної дієздатності м'язової, серцево-судинної та інших систем, але й забруднення тканин організму продуктами

метаболізму та порушення нормального обміну речовин через тривалу відсутність рухів.

У стані спокою близько 1 л крові (із 5–6 л) знаходиться в «резерві» (у шкірі, селезінці, інших органах і тканинах) і не транспортує кисень, поживні речовини, не виводить шлаки, тобто не бере участі в обміні речовин. Її іноді так і називають – «лінивою кров'ю», яку треба періодично виганяти з депо в головне кров'яне русло. Під час рухової активності посилюється загальна циркуляція крові та лімфи в організмі, до цього процесу залучаються додаткові капіляри, які в стані спокою звичайно не працюють. Якщо в спокої на 1 мм² поперечного перетину м'яза працює близько 30–80 капілярів, то під час інтенсивних фізичних вправ кількість відкритих капілярів сягає 2500.

Як відомо, тканини, органи і системи організму людини на 85% складаються зі сполучної тканини, і будь-які відхилення у стані здоров'я позначаються, перш за все, на сполучній тканині. Тому, впливаючи на неї, можна оздоровлювати, омолоджувати, зцілювати людину. Тривала бездіяльність м'язів гальмує процеси видалення шкідливих продуктів життєдіяльності. Повільний рух крові через відсутність м'язових скорочень спричиняє накопичення продуктів обміну речовин, що змінює характеристики міжклітинної рідини і сполучної тканини: міжклітинна рідина густішає, а сполучна тканина поступово втрачає свою еластичність і здатність пропускати крізь себе міжклітинну рідину. Усе це призводить до самоотруєння клітин, прискорює їхнє старіння.

Доведено, що помірні фізичні навантаження справляють лікувальний і профілактичний вплив при алергічних захворюваннях, а також сприяють виведенню з організму важких металів, підвищений вміст яких обумовлений несприятливою екологією, тощо.

7.1.4. Рухова активність і працездатність

Щоб бути сильним, здоровим і працездатним, необхідно втомлюватися.

І.В. Муравов

Зрозуміло, що будь-яка рухова активність потребує витрат енергії. Однак це лише один бік процесу, який відображає філософський закон єдності та боротьби протилежностей. М'язові скорочення, споживаючи енергію, сприяють накопиченню

енергії як у м'язах, так і в інших тканинах організму. «Руйнівний» процес, викликаний руховою активністю, спричинюючи стомлення, задіює і стимулює відновлювальні, будівельні процеси, які розгортаються не лише в м'язовій тканині, а й в інших органах і тканинах організму, які так чи інакше залучаються до процесів забезпечення м'язової діяльності.

Працюючи, втомлюючись і відновлюючись, увесь організм піднімається на більш високий функціонально-енергетичний рівень. Яскравим прикладом цього є розвиток силових якостей і нарощування м'язової маси в тих, хто займається атлетичними вправами.

Цікаво, що на початку ХХ століття позиція фізіології стосовно проблеми працездатності та фізичних вправ була діаметрально протилежною. Відомий німецький фізіолог М. Рубнер стверджував, що фізичні навантаження, викликаючи втому, виснажують енергетичний потенціал організму, і тому, щоб бути працездатним, треба берегти сили та не втомлюватися. Видатний учений не побачив цілющого впливу відновлювальних процесів після втоми.

Здоров'я і працездатність людини тісно пов'язані зі стимуляцією відновлювальних процесів. Найбільш ефективним природним способом їх стимуляції є втома після фізичних навантажень.

7.2. Принципи оздоровчого фізичного тренування

Не існує «оздоровчих» чи «неоздоровчих» засобів і форм фізичної культури – усі вони за умов правильної організації занять справляють оздоровчий вплив.

І.В. Муравов

Для ефективного виконання будь-якої справи необхідно чітко визначити основну мету діяльності. Мета є головною напрямною і рушійною силою поведінки та свідомої діяльності людини, а також характеризує передбачення в перспективі результату цієї діяльності та визначення шляхів його досягнення. Відсутність чіткої перспективи майбутнього призводить до вибору неадекватних методів і засобів, що унеможлиблює формування цілісної і послідовної системи дій.

Фізичні вправи можна виконувати з різною метою, наприклад, для розвитку певних фізичних якостей, позбутися зайвої

ваги або нарощування м'язової маси, досягнення високого спортивного результату або оздоровлення організму. Залежно від мети обирають відповідні засоби і методику тренувань.

Використання фізичних вправ із метою оздоровлення буде ефективним за умов дотримання принципів оздоровчого фізичного тренування. Як з'ясували дослідники, більшість із тих, хто займається фізичними вправами з метою оздоровлення, не опанували методики оздоровчого фізичного тренування, не знає принципів його побудови і, як наслідок, припускається типових помилок, а саме: неправильний вибір засобів для занять, унаслідок чого вплив здійснюється тільки на окремі органи та системи організму (наприклад, заняття тільки оздоровчим бігом, тільки атлетичною гімнастикою або іншим, але одним видом спорту); нераціональне поєднання вправ різної спрямованості під час комплексного тренування (наприклад, одночасний розвиток сили та загальної витривалості на одному занятті, поєднання навантаження на витривалість з імпульсним загартуванням тощо); несистематичне застосування окремих засобів фізичного тренування; недостатня або надмірна доза фізичного навантаження (рівень навантаження не відповідає стану здоров'я, тренуваності, віку).

Найпоширенішою є остання помилка, яка призводить до того, що фізичне тренування або не дає користі для підвищення та збереження досягнутого рівня здоров'я, або викликає передчасний знос окремих органів та систем організму.

Немає сумнівів у тому, що фізичні вправи необхідні будь-якій людині, але приділяти їм надто багато часу – така сама помилка, як і займатися надто мало.

Оздоровчий вплив властивий будь-якому різновиду рухової активності. Але істина конкретна в конкретних обставинах. Це означає, що ефект кожного заняття фізичними вправами (чи процедурами загартування, очищення, дієтоterapiї тощо) може суттєво відрізнитися залежно від особливостей організму людини, яка сприймає цей вплив, правильності підбору і дотримання методики застосування тих чи інших засобів.

Фізична праця не може повністю замінити оздоровче фізичне тренування.

Трудові дії мають зовсім іншу мету та завдання і на відміну від фізичних вправ спрямовані на предмет виробничої діяльності,

а не на організм людини. Зовнішня схожість фізичної вправи з трудовими чи побутовими діями не може слугувати підставою для підміни одного іншим. Адже характеристики оздоровчих фізичних вправ (тривалість, інтенсивність, послідовність, спосіб виконання тощо) на відміну від фізичної праці підпорядковуються іншим закономірностям. Фізична праця навіть із високим рівнем фізичного навантаження не дозволяє справляти цілеспрямований, різнобічний та оптимальний вплив на фізичний розвиток людини. Тільки правильно побудоване оздоровче фізичне тренування дозволяє найбільш ефективно впливати на процеси фізичного розвитку, вдосконалення людини і створює умови, необхідні для гармонійного розвитку всіх органів і систем людини.

Якою б важкою не була фізична праця, не варто зовсім відмовлятися від фізичних вправ. Активний організм швидше відновлює свої сили, ніж пасивний. В основі позитивного ефекту зміни одного варіанту рухових дій на інший лежить відомий феномен «активного відпочинку», відкритий видатним фізіологом І.М. Сеченовим. Так, він установив, що працездатність втомленої руки відновлюється швидше, якщо під час відведення для неї відпочинку працюватиме інша рука. Завдяки високорозвиненим функціям мозку організм людини здатен відновлювати свою працездатність під час фізичної і розумової активності. Розумне поєднання фізичної праці з правильно побудованими фізкультурними заняттями зміцнює здоров'я й сприяє активному довголіттю.

Фізкультурне заняття, побудоване з урахуванням принципів оздоровчого фізичного тренування, дозволяє оптимізувати фізіологічні процеси в організмі, рівномірно розподілити витрачену (накопичену) енергію після фізичної праці, стимулюючи процеси відновлення. У разі сильної втоми доцільно виконати хоча б деякі йогівські асани, які у своїй більшості не перевтомлюють організм, а, навпаки, сприяють накопиченню енергії, нормалізації фізіологічних функцій.

Принципами оздоровчого фізичного тренування є вихідні положення, які відображають закономірності процесу оздоровлення за допомогою фізичних вправ і визначають вимоги до побудови та організації занять.

Знання принципів та їх практична реалізація дозволяють забезпечити ефективність оздоровчого фізичного тренування, швидше досягти бажаного результату й уникнути помилок.

До принципів оздоровчого фізичного тренування належать:

- 1) поступовість;
- 2) систематичність;
- 3) індивідуалізація;
- 4) комплексне застосування засобів різної спрямованості;
- 5) позитивний психоемоційний настрій при виконанні фізичних вправ.

7.2.1. Принцип поступовості

Принцип поступовості ґрунтується на фізіологічних особливостях організму, згідно з якими зміни та перебудови в життєдіяльності органів і систем, покращення їх функцій під впливом регулярних фізичних навантажень у будь-якому віці відбуваються поступово, протягом тривалого часу.

Дотримання цього принципу особливо необхідне: на початкових етапах занять оздоровчим фізичним тренуванням; при відновленні занять після вимушеної перерви; у разі залучення до тренувального процесу нових вправ іншої спрямованості; під час організації занять із дітьми та підлітками.

Легкість при виконанні вправ і покращення самопочуття є сигналом для збільшення дистанції чи кількості вправ. Рівень навантаження на початкових етапах занять слід підвищувати шляхом збільшення обсягу навантаження, а не шляхом збільшення інтенсивності.

Обсяг навантаження є кількісною характеристикою фізичних тренувань, яка визначається такими показниками, як: час виконання вправи, кількість підходів, довжина дистанції тощо.

Під **інтенсивністю навантаження** слід розуміти потужність м'язової активності, її напруженість. Інтенсивність навантаження вимірюється величиною м'язових зусиль, швидкістю і темпом рухів.

Різка заострення хронічних захворювань може бути свідченням того, що доза фізичного навантаження дещо завищена. Слід зменшити її шляхом зниження інтенсивності виконання вправ (тобто знизити швидкість ходьби, плавання, бігу і т.п.), але не припиняти заняття. У подальшому, коли обсяг фізичного навантаження за одне заняття досягне оптимального, можна поступово збільшувати і його інтенсивність.

Оптимальна тривалість оздоровчого фізичного тренування становить від 30 до 90 хвилин (залежно від стану здоров'я, специфіки вправ, рівня тренуваності, кількості занять на тиждень тощо).

Важливо дотримуватися принципу поступовості і на окремому занятті. Починати заняття необхідно з розминки, тобто легких фізичних вправ. Оскільки розминка підвищує температуру тіла, її часто називають розігріванням. Підвищення температури тіла, особливо робочих м'язів, суглобів, зв'язок, є одним із позитивних факторів, який дозволяє знизити ризик отримання травм.

Однак ефекти розминки не можуть бути пояснені лише підвищенням температури тіла. Пасивне розігрівання (за допомогою масажу, опромінення інфрачервоними променями, ультразвуку, сауни, гарячих компресів) не дає такого ефекту, як активне виконання фізичних вправ. Розминка підвищує тонус нервових центрів, налагоджує спеціальні умовно-рефлекторні зв'язки в корі великих півкуль, регулює й узгоджує функції дихання, кровообігу і рухового апарату в умовах активної м'язової діяльності, зменшує частку анаеробних процесів за рахунок аеробних. Під час розминки змінюється не тільки робота органів та систем організму на рівні фізіології, але й відбуваються важливі психоемоційні процеси.

У разі виконання вправ без розминки виникають позачергові скорочення серця (екстрасистоли), у 70% тих, хто займається спортом, спостерігаються відхилення від норми на кардіограмі. Різне збільшення інтенсивності фізичного навантаження в межах одного заняття може спричинити розлад функціонування судин головного мозку. Виконання вправ без розминки призводить до значного підвищення кров'яного тиску, що може викликати носову кровотечу в дітей, а в людей похилого віку – серцевий напад.

Систематичне нехтування розминкою на заняттях фізичним тренуванням призводить до стійких порушень у функціонуванні організму і в подальшому може стати причиною виникнення різних хвороб. Це положення важливе також і для тренерської практики. Жоден досвідчений тренер не буде економити час за рахунок розминки, розуміючи, що це може дорого коштувати його вихованцям.

Принцип поступовості передбачає також поступове зниження фізичного навантаження наприкінці тренування, тобто

виконання заминки. Чим довше тривало заняття і вищою була інтенсивність вправ, тим триваліша заминка. Нехтування цим правилом може призвести до появи аритмії, оскільки рівні адреналіну і норадреналіну – природних стимуляторів, які виробляються залозами внутрішньої секреції, продовжують ще деякий час зростати і після закінчення інтенсивних рухів.

Крім того, під час інтенсивних фізичних вправ кожне скорочення скелетних м'язів, стискаючи вени і капіляри, штовхає кров по кровоносній системі. Внутрішня поверхня вен від пальців рук до плечового поясу і від пальців ніг до тазового поясу через приблизно рівні проміжки (близько 4 см) має клапани-мішечки, подібні до серцевих. Венозні клапани пропускають кров тільки в одному напрямі – вгору до серця і закриваються при зворотному русі, не дозволяючи крові спускатися вниз. Працює так званий «м'язовий насос», який допомагає серцевій діяльності. Дослід показав, що литковий м'яз, ізольований від організму і замкнений у штучне коло кровообігу, здатен сам штовхати кров. Причому, якщо серце штовхає кров під тиском 120 мм рт. ст., то м'язи здатні створювати тиск до 200–250 мм рт. ст. і навіть більше. Не випадково скелетні м'язи часто називають «периферійними серцями» (рис. 7.1).

Мікронасосний механізм існує не лише в скелетній мускулатурі, а й безпосередньо в серцевому м'язі: під час скорочення (систоли) кров проштовхується по судинах міокарда.

Роль «м'язового насосу» під час рухової активності настільки важлива, що раптове припинення вправ (особливо швидкого бігу) призводить до різкого зменшення об'єму крові, яка



Рис. 7.1. Рух венозної крові під дією «м'язового насосу» (зліва – скорочення м'язів, справа – розслаблення)

надходить до серця (багато крові залишається у венах і капілярах поясу нижніх кінцівок), що, у свою чергу, стає причиною браку крові в головному мозку. Як наслідок – людина може знепритомніти.

Поступове припинення виконання фізичних вправ створює умови, коли скелетні м'язи ще деякий час допомагають поверненню венозної крові до серця. Водночас частина м'язових капілярів закривається, оскільки припинилася інтенсивна робота м'язів. Це, у свою чергу, збільшує масу крові, що циркулює поза м'язовим резервуаром, і головний мозок дістає додатковий об'єм крові. За цих умов повне припинення рухової активності вже не вплине негативно на кровопостачання мозку.

Принципу поступовості важливо також дотримуватися в період, коли спортсмен високої кваліфікації припиняє заняття великим спортом. У результаті різкого переходу від значних фізичних навантажень, які тривали роками, до повної фізичної бездіяльності створюються передумови для розвитку серцево-судинних хвороб.

Спортсмени екстракласу мають добре треноване серце, потужність якого зумовлена фізіологічною гіпертрофією. Такий серцевий м'яз зник містити і перекачувати великий об'єм крові й для свого нормального функціонування вимагає значних навантажень. Пульс спортсмена повільний і становить близько 50–60 ударів на хвилину або навіть менше (так звана спортивна брадикардія). Раптово позбавлений звичної важкої роботи, серцевий м'яз втрачає свою силу, поволі стає в'ялим і кволим. «М'язовий насос» за відсутності тренувань також практично припиняє свою допомогу серцю.

Різке припинення спортивних занять порушує баланс між споживанням їжі та енергетичними витратами, адже в спортсменів процеси обміну речовин відбуваються у надзвичайно економному режимі. Невитрачені калорії накопичуються як резерв і в більшості випадків – у вигляді жирових відкладень. Вага тіла починає швидко зростати. Це створює додаткове навантаження на кволе серце, яке перенапружується, намагаючись забезпечити нормальне постачання клітин організму киснем і поживними речовинами шляхом збільшення частоти скорочень.

Зазначене є однією з причин, чому тривалість життя висококваліфікованих спортсменів, незважаючи на те що вони багато років перебували у стані високої функціональної дієздатності, не перевищує середньостатистичних показників. І, хоча людський організм має надзвичайно високі адаптаційні властивості, навряд

чи можна сподіватися на повну компенсацію негативного впливу зазначених факторів, якщо не дотримуватися принципу поступовості. Тому, щоб запобігти негативним явищам, необхідно після припинення активних тренувань ще кілька років продовжувати заняття, поступово зменшуючи навантаження.

7.2.2. Принцип систематичності

Будь-який організм нормально працює, якщо дотримуватися режиму навантаження й відпочинку. Ритмічність фізичних тренувань оптимізує фізіологічні процеси, покращує функціональний стан організму. Але важливо правильно визначити оптимальну частоту занять і обсяг навантаження на кожному занятті, оскільки тривала перерва в оздоровчому тренуванні погіршує функціональний стан і змушує починати все спочатку.

Зрозуміло, що після великого фізичного навантаження людина відчуває втому, яку можна характеризувати як суб'єктивний показник зниження функціонального потенціалу організму. Під *функціональним потенціалом* будемо розуміти структурно-енергетичні резерви і характеристики органів та систем організму, які визначають і забезпечують його життєдіяльність та працездатність. У процесі відпочинку після рухової активності стомлений організм інтенсивно відновлює свій функціональний потенціал, свої сили і якості залежно від особливостей фізичного навантаження (структури фізичних вправ, їх обсягу, інтенсивності, тривалості виконання тощо).

Тренування і відновлювальні процеси – тісно взаємопов'язані поняття. Можна без перебільшення сказати, що вони – два боки однієї медалі. Слід зазначити, що відновлювальні процеси активізуються вже під час напруженої роботи, однак вони не можуть повністю компенсувати втому, і працездатність організму поступово знижується. Як тільки фізичне навантаження припиняється, ситуація змінюється: процеси відновлення набирають сили. Через деякий час функціональний потенціал досягає вихідного значення і (якщо навантаження було достатнім, але не надмірним) навіть дещо перевищує вихідний рівень. Це так звана фаза суперкомпенсації, або понадвідновлення. Це найбільш сприятливий момент для наступного функціонального напруження. Якщо фізична праця (тренування) не повторюється, то фаза суперкомпенсації поступово зменшується і зникає. Працездатність падає до вихідного рівня і навіть нижче. Експерименти

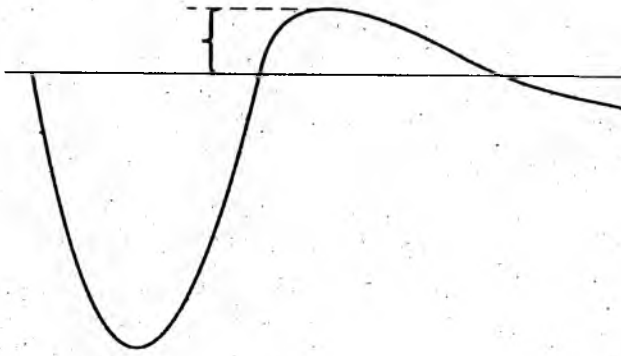


Рис 7.2. Зниження, відновлення і понадвідновлення функціонального потенціалу (фаза суперкомпенсації позначена фігурною дужкою)

засвідчили, що фаза суперкомпенсації – закономірний результат будь-якого фізичного стомлення (рис. 7.2).

Плануючи частоту занять, слід враховувати, що заняття один раз на тиждень не дають користі для підвищення рівня здоров'я. Займаючись двічі на тиждень, можна лише підтримувати досягнутий рівень розвитку фізичних якостей. Зниження ризику виникнення захворювань відбувається лише в тому випадку, якщо фізичне навантаження має розвивальний характер, тобто підвищує фізичну працездатність. А це можливо за умов поступового збільшення рівня навантаження до оптимального при частоті занять від 3 до 7 разів на тиждень.

Щоб підвищити рівень здоров'я, слід займатися фізичним тренуванням не менше трьох разів на тиждень.

Звичайно, рівень розвитку фізичних якостей не може зростати нескінченно, але певні нервово-психічні процеси, морально-вольові і технічні якості дійсно здатні вдосконалюватися протягом усього життя людини. Яскравий тому приклад – розвиток майстерності у східних одноборствах, коли досвідчений майстер виявляється набагато вправніший за свого значно молодшого і сильнішого учня.

Недооцінка принципу систематичності призводить до того, що фізичні вправи не сприяють підвищенню працездатності. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий чинник, який не супроводжується відповідними морфофункціональними

та адаптаційними процесами. Якщо ж функціональне напруження повторюється систематично у формі вправ і тренувань, аналітичний механізм нервової системи встановлює, що даний режим є закономірністю. Як наслідок, фаза суперкомпенсації через деякий час закріплюється і тренований організм поступово піднімається на новий, вищий щабель структурно-енергетичної досконалості (рис. 7.3). Створюються умови для так званої «робочої гіпертрофії». При цьому зростає маса м'язів, що працюють.

Робоча гіпертрофія – класичний приклад високого рівня самооновлення, структурної і функціональної довершеності, яка зумовлюється функціональним напруженням і досягається завдяки здатності живої матерії відновлюватися після фізичного навантаження. Недостатність функціонального напруження, навпаки, спрямовує процеси в зворотному напрямку і призводить до атрофії, згідно з біологічним законом: функція творить орган або орган, що не використовується повною мірою, атрофується.

Серцевий м'яз не є винятком. Посилена діяльність «двигуна життя» призводить до збільшення його об'єму й ваги. Гіпертрофія серцевого м'язу підвищує його функціональні резерви і дозволяє з більшою силою нагнітати кров у судини. Причому чим вищою є кваліфікація спортсмена, тим більший і розмір серця.

Утім розміри серця значною мірою залежать від різновиду навантаження. Так, відомий спортивний лікар Е. Дойзер зазначає, що серце бігуна на короткі дистанції майже вдвічі менше, ніж у бігуна на довгі дистанції. Згідно з рентгенівськими знімками, зробленими на Римській олімпіаді 1960 р., вага серця чемпіона з бігу на 100 м становила близько 570 г, натомість вага серця бігуна на довгі дистанції сягала 1 кг [55, с. 81–82].

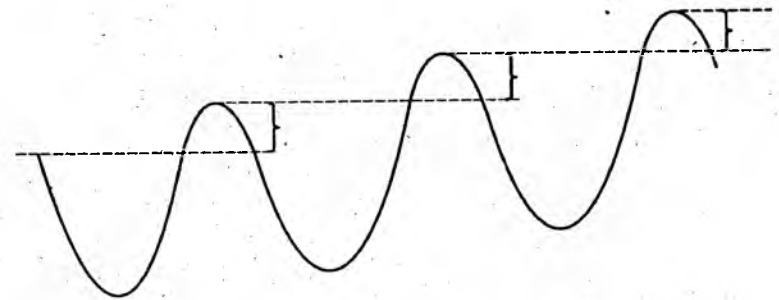


Рис. 7.3. Підвищення функціонального потенціалу під впливом систематичних тренувань

Гіпертрофія серцевого м'язу може мати й зворотний характер. Так, у 1960 році фізіолог Рейндель протягом 6 місяців вивчав серце бігуна на середні дистанції. Унаслідок тренувань об'єм серця в нього збільшився на 220 см³. Однак потім протягом півтора місяця спортсмен хворів. Об'єм серця зменшився на 130 см³.

Отже, керуючись принципом систематичності, не можна займатися фізкультурою чи спортом «про запас». Не можна натренувати свій організм один раз на все життя. Приказка «Череву – злодій, старого добра не пам'ятає» стосується не тільки шлунка. «Старого добра» не пам'ятають і м'язи, і серцево-судинна система, і опорно-руховий апарат. Навіть блискуче підготовлений спортсмен вищого класу швидко втрачає форму, якщо припиняє регулярні тренування.

Для здоров'я потрібні не спортивні рекорди, а систематичні фізичні навантаження протягом усього життя людини.

До яких наслідків може призвести грубе порушення принципів поступовості та систематичності, яскраво свідчать наведені нижче приклади з життя тварин, якими проілюстрована книга «Розповіді натураліста» професора П.О. Мантейфеля [цит. за: 116].

У маленький клітці виріс тетерук. За все життя він ніколи не літав: надто тісно було в його приміщенні. На дев'яносто перший день у тетерука вирости в хвості чорні косиці з червоними бровами, тому він нічим не відрізнявся від інших птахів, що вирости на волі. Навесні його випустили у велике приміщення, де знаходилися тетерки. Звільнений полонений, розпустивши хвіст віялом, заспівав свою шлюбну пісню, закрутився, як на токовищі, та раптом упав, у нього почалися судоми. Як показав розтин, смерть була спричинена розривом великого ствола аорти.

Так само загинув соловей, який виріс у зовсім крихітній клітці. Під час першої ж трелі він упав із жердинки: у нього стався сильний крововилив у мозок.

Без стрибків, польотів та інших звичайних вправ на волі внутрішні органи тварин виявляються недостатньо тренованими. Стінки судин і артерій (як їх науково не годуй) не набувають необхідної міцності, пружності, й вони не витримують підвищеного кров'яного тиску. Навіть на волі молоді птахи, тільки-но вилетівши з гнізда, нерідко гинуть від серцевих шоків і внутрішніх крововиливів. Звичайно це трапляється тоді, коли молодим (слаботренованим) птахам доводиться рятуватися від

переслідування хижаків. Не раз падали мертвими і молоді лебеді, коли, наполохані раптовим пострілом мисливця, вони починали швидко махати крильми, намагаючись скоріше злетіти.

Від «сидячого життя» особливо страждають зайці. Досить (навіть дорослим зайцям) просидіти в тісній клітці 20–25 днів, щоб під час бігу в них або наступав параліч серця, або ламалися кістки задніх ніг, що спостерігалось, коли в Сибіру зайців-русаків випускали з кліток.

Слід зазначити, що на організм людини тривала фізична бездіяльність справляє не менш згубний вплив, ніж на організм тварин, а значні фізичні навантаження за умов відсутності належної фізичної підготовки в кращому випадку можуть стати причиною розтягнення м'язів чи зв'язок, вивиху, перелому кісток і навіть інфаркту.

Узагалі, принцип систематичності поширюється на всі сфери життєдіяльності людини. Справа навіть не в тому, що людина виконує певні фізичні вправи, які мають оздоровчий вплив. Більш глибокий погляд свідчить: щоб змусити фізичне тіло рухатися, треба дати йому команду. Будь-якій дії передують внутрішні рішення. А це вже залежить від психіки, певних рис характеру, коріння яких знаходиться глибоко у свідомості людини. «Зупинишся на мить, відстанеш на версту» – говорить стародавня мудрість, маючи на увазі, звичайно, не лише фізичне вдосконалення людини.

І знову вкотре переконуємося, що для досягнення успіхів у будь-якій справі людина повинна перш за все вчитися керувати своєю психікою і свідомістю. У цьому полягає сутність саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення.

7.2.3. Принцип індивідуалізації

Кожна людина відрізняється від інших за рівнем та станом здоров'я, конституційними особливостями, реакцією на навантаження, швидкістю відновлювальних та обмінних процесів і т.ін., тому й фізичні вправи слід добирати індивідуально, враховуючи всі ці особливості.

У тих, хто займається оздоровчим фізичним тренуванням, виникають питання щодо вибору різновиду та рівня фізичного навантаження за такими факторами, як швидкість і тривалість виконання вправ, вага снаряду, тривалість пауз для відпочинку

тощо. Рівень навантаження в оздоровчому фізичному тренуванні має бути досить високим, але не перетинати межі, за якою оздоровче тренування перетворюється на спортивне. Тому важливим є вміння аналізувати і критично оцінювати свій стан.

Оптимальний обсяг та інтенсивність фізичного навантаження визначаються індивідуально в кожному конкретному випадку. Для оцінки стану організму використовують як об'єктивні дані (ЧСС, артеріальний тиск, вага, ЖЄЛ тощо), так і суб'єктивні (настрій, працездатність, бажання тренуватися тощо).

Важливі дані можна отримати, підраховуючи пульс щоранку після сну в положенні лежачи. Якщо коливання пульсу не перевищують 2–4 скор./хв, організм добре переносить фізичні навантаження і повністю відновлюється після тренування. Більша різниця пульсових скорочень є сигналом перетому.

Більш інформативною для визначення функціонального стану організму є ортостатична проба. Під час її виконання змінюється положення тіла і підраховується пульс. Після п'яти хвилин відпочинку в положенні лежачи визначають частоту пульсу, потім повільно встають і знову підраховують пульс. Якщо різниця не перевищує 8–12 скор./хв, то навантаження цілком адекватні й організм чудово відновлюється після тренувань. Якщо приріст пульсу становить 18–20 скор./хв, то стан організму досить задовільний. Більша різниця свідчить про перевтомлення, яке, крім надмірного тренування, може бути викликане іншими причинами: значними навантаженнями на виробництві чи в побуті, постійним недосипанням, перенесеною застудою, вегетосудинною дистонією тощо. Незадовільні результати ортостатичної проби звичайно спостерігаються в детренованих осіб, які страждають на гіподинамію, а також у фізкультурників-початківців.

Одним із головних критеріїв визначення оптимального рівня фізичного навантаження є самопочуття людини. Найбільш поширеними ознаками і наслідками стану перетренованості (надмірного фізичного навантаження) є: біль у м'язах, посилене серцебиття, поверхневе прискорене дихання, постійне зниження ваги, яке свідчить про те, що відновлення відбувається за рахунок власних резервів організму, поганий сон (норма – міцний здоровий сон після тренування), пригнічений психічний стан. Перетомлена людина неохоче виконує тренувальне завдання, довше, ніж звичайно, відпочиває, скаржиться на відсутність апетиту, легко роздратовується. Перетренованість знижує загальну опірність організму і може стати причиною виникнення застуди або грипу.

Біль у м'язах, який з'являється в людини, що раніше ніколи не займалася фізкультурою або після тривалої перерви в заняттях, є нормальним явищем. У цьому випадку слід знизити рівень навантаження, але не припиняти заняття. Помірна рухова активність стимулює відновлення, і біль зникає швидше, ніж у разі повної відмови від занять. Процеси відновлення можна прискорити тепловими процедурами (ванна, душ, лазня) та масажем або самомасажем. Коли навантаження відповідає фізичній підготовці, то після тренування має виникати відчуття приємної втоми у м'язах.

Помірні навантаження, як правило, прискорюють засипання, поглиблюють сон, а надмірні, особливо якщо вони повторюються, мають прямо протилежний ефект. Щоб уникнути безсоння, не слід займатися фізичними вправами перед сном.

Ураховуючи аюрведичні принципи, залежно від сезонів року, індивідуальних та вікових особливостей можна дати такі рекомендації.

У молодому віці рекомендуються біг, рухливі ігри, атлетична гімнастика (для жінок – аеробіка). У зрілому віці оптимальні помірний біг, атлетична гімнастика з невеликим навантаженням, вправи на гнучкість, китайські оздоровчі системи. У похилому віці корисні ходьба, тривалий біг підтюпцем, гімнастика йогів, помірні заняття з обтяженням. З віком складність вправ слід знизувати, але збільшувати тривалість їх виконання.

Узимку для розігріву організму виконувати вправи слід більш інтенсивно: швидкий біг, атлетична гімнастика. Улітку рекомендовані туристичні подорожі, біг, плавання, вправи на гнучкість, причому ці вправи не повинні призводити до сильного розігріву організму.

Для людей із конституцією «Вітру» комплекс вправ має урівноважувати їхню природну легкість, швидкість, сприяти активізації анаболічних процесів: атлетичні навантаження, вправи на гнучкість, плавання, стародавні методики. Темп виконання вправ – повільний.

Для людей із конституцією «Слизу» (малорухливих, схильних до повноти, інертних) більше підходять тривалі вправи: біг, багаторазове виконання атлетичних вправ із великим навантаженням у швидкому темпі (15–20 разів). Така програма дозволить урівноважити природну схильність людей даного типу набирати вагу, зробить їх більш стрункими й активними.

Для людей «жовчної» конституції (схильних до перегріву організму) можна рекомендувати помірний біг, швидку ходьбу,

плавання, аеробіку, атлетичну гімнастику із середнім рівнем навантаження.

Таким чином, залежно від конституційних особливостей комплекс фізичних вправ має сприяти гармонізації фізіологічних процесів шляхом урівноваження життєвих принципів. Інакше можна спотворити себе як зовнішньо, так і внутрішньо.

Наприклад, заняття людини «слизистої» конституції атлетичними вправами з обтяженням у повільному темпі будуть ще більше стимулювати сильний принцип «слизу» з усіма несприятливими наслідками.

Якщо людина «вітрової» конституції протягом тривалого часу буде займатися аеробно-циклічними вправами у швидкому темпі, це збільшить і без того її природну легкість, що призведе до надмірного схуднення, сухості шкіри, запору, емоційної нестійкості та інших негативних наслідків на рівні фізіології та психіки.

Тривала гра на тенісних кортах чи подолання марафонської дистанції в спеку людиною «жовчної» конституції цілком імовірно може спричинити тепловий удар, розлад травлення і навіть призвести до проблем із психікою.

Щодо рівня фізичного навантаження Аюрведа дає такі рекомендації. Навантаження має становити близько 50% індивідуальних можливостей людини. Якщо, скажімо, ви можете переплисти доріжку в басейні десять разів – пропливіть п'ять; якщо ви можете проїхати на велосипеді 20 км – проїдьте десять. Фізичні можливості – це запас енергії, яку організм має на даний момент. Повна витрата енергії здатна викликати сильну втому, аж до нездатності рухатися. Проте завдання вправ не в тому, щоб повністю позбавити організм енергії, а в тому, щоб вона поступово накопичувалася. Систематична тренувальна практика покращує загальний фізичний стан, і 50%, відповідно, також збільшуються.

Критерієм правильності відбору фізичних вправ і побудови заняття є відчуття свіжості, приплив сил та енергії під час виконання вправ і після них. Якщо людина відчувається виснаженою або відчуває якесь напруження, це означає, що програма занять побудована неправильно.

Аюрведа рекомендує виконувати фізичні вправи щоденно, тобто сім днів на тиждень, але навантаження має бути помірним. Спортивні тренування у більшості випадків проводяться 3–4 рази на тиждень тому, що вимагають від організму значних енергетичних, пластичних та інших витрат, відновлення яких потребує

кілька днів. Замість спортивного принципу, спрямованого на досягнення рекордів, «Без болю немає досягнень» Аюрведа радить керуватися принципом оздоровлення – «Максимум досягнень за відсутності надмірних навантажень».

Будь-які фізичні вправи будуть корисними, якщо виконуються з любов'ю до себе, а не заради якихось егоїстичних устремлень (хочу бути найсильнішим, найшвидшим, найспритнішим...), коли вони стають інструментом насильства над собою.

Ще мудреці античної Греції сформулювали основні принципи всебічного, гармонійного і цілеспрямованого тренування, суть яких можна викласти так: досягай найкращого результату найменшими зусиллями і в найкоротший строк. У цьому секрет фізичного і психічного благополуччя людини, її успіхів у праці, творчого довголіття й життєрадісності.

7.2.4. Принцип комплексного застосування засобів різної спрямованості

Даний принцип передбачає використання широкого спектру фізичних вправ, спрямованих на розвиток усіх рухових якостей.

Дослідження довели, що найбільший оздоровчий ефект справляють комплексні заняття, спрямовані на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації, оскільки кожна із зазначених якостей має свою специфіку з погляду оздоровчого впливу.

На початкових етапах занять цілеспрямований розвиток окремих рухових якостей підвищує загальний рівень здоров'я, працездатності й може сприяти усуненню функціональних порушень в організмі. Однак у подальшому такий акцентований вплив, підвищуючи рівень розвитку фізичної якості, що тренується, зменшує надійність інших ланок в організмі людини і порушує гармонію його функціонування.

Спрямованість тренувального процесу на розвиток окремих рухових якостей чи м'язових груп може бути виправдана лише з лікувальною метою. Тоді головну увагу слід приділяти вправам, які найбільше сприяють досягненню потрібного результату, створюючи умови для усунення причин хвороби. Наприклад,

при захворюваннях суглобів провідними будуть гімнастичні вправи, що активізують саме ці суглоби; при ожирінні, гіпертонії і деяких інших недугах серцево-судинної системи – малоінтенсивні циклічні вправи і т. п. Будь-яке навантаження іншого спрямування в цьому випадку слід вважати допоміжним.

Доведено, що морфофункціональна структура опорно-рухового апарату формується та розвивається в тісній залежності від механічних параметрів взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил. У разі застосування навантаження однобічного спрямування системи і органи, що працюють, отримують переважно пластичне забезпечення за рахунок інших, менш навантажених органів і систем. При цьому останні зазнають дистрофічних змін. Потужні адаптаційно-компенсаторні механізми частково нейтралізують шкідливий вплив нерівномірного розвитку шляхом залучення додаткових резервів. Але в цілому такий стан негативно позначається на організмі людини, ослаблює його і створює передумови для виникнення патологічних явищ.

Такий стан речей особливо характерний для спорту найвищих досягнень, де спортивну спеціалізацію супроводжує диспропорція, коли розвиток однієї ланки нервово-м'язового апарату суперечить рівню розвитку решти рухового апарату.

Учені вже давно дійшли висновку, що на ранніх етапах підготовки висококваліфікованого спортсмена в основу майбутньої вузької спеціалізації вкрай важливо закласти фундамент загального фізичного розвитку. У протилежному разі відсутність різнобічної фізичної підготовки, по-перше, не дозволить досягти найкращих спортивних результатів, а по-друге, і це найголовніше, рання спортивна спеціалізація порушує гармонійність розвитку нервово-м'язового апарату, що в подальшому стає причиною розвитку різних захворювань.

Особливо небезпечні такі диспропорції в дітей, коли серцево-судинна система має велику пластичність і дозволяє значний обсяг однобічних навантажень. Діти швидко засвоюють вузькоспеціалізовані вправи і демонструють надзвичайні спортивні успіхи, за які в подальшому їм доводиться розраховуватися власним здоров'ям.

Фізичні вправи під час оздоровчого тренування повинні залучати до роботи якомога більше м'язових груп, створюючи умови для гармонійного розвитку і вдосконалення всіх органів і систем людини. Одним із найкращих видів спорту з цього погляду

можна вважати плавання, оскільки фізичне навантаження розподіляється рівномірно на всі групи м'язів, а горизонтальне положення тулуба, циклічність рухів та антигравітаційні умови водного середовища знімають надмірне навантаження на суглоби та хребет; забезпечуючи оптимальні умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Заняття атлетичною гімнастикою також сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів, але не забезпечує повноцінного розвитку серцево-судинної та дихальної системи, що призводить до однобічного розвитку лише м'язової системи на тлі слабких судин і легень. Така дисгармонія в подальшому може позначитися розладом у стані здоров'я.

Серед довгожителів, які досягли 90-річного віку й більше, продовжуючи активно працювати, 89% становлять ті, фізичне навантаження яких протягом усього життя має різноспрямований характер і залучає до роботи всі групи м'язів. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій, відпрацьованих у процесі багатовікової еволюції. За різноспрямованості фізичного навантаження (на швидкість, силу, витривалість, гнучкість, координацію) кожен різновид слід застосовувати постійно протягом усього активного життя людини.

Щоденне виконання одних і тих самих вправ протягом тривалого часу неодмінно призводить до звикання й адаптації всіх систем організму. При цьому знижується ефективність оздоровчого впливу, тому принцип комплексного застосування засобів різної спрямованості передбачає також періодичну зміну комплексу вправ. Для того щоб свідомо виконувати вправи різної спрямованості, необхідно знати, який вплив вони справляють на організм.

Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості. Залежно від тривалості фізичного навантаження провідну роль в енергозабезпеченні м'язової діяльності відіграють аеробні й анаеробні процеси або їх комбінація (табл. 7.1).

Анаеробну витривалість (її ще називають швидкісною витривалістю) визначає низка функціональних властивостей організму, які зумовлюють можливість здійснювати роботу м'язів в умовах нестачі кисню.

Фізіологічною основою **аеробної витривалості** є комплекс властивостей організму, пов'язаних із поглинанням, транспортуванням й утилізацією кисню.

Таблиця 7.1. Співвідношення анаеробного та аеробного процесів під час максимального фізичного навантаження різної спрямованості

Час виконання вправи	Процентне співвідношення	
	анаеробний процес, %	аеробний процес, %
10 с	83	17
1 хв	60	40
2 хв	40	60
5 хв	20	80
10 хв	9	91
30 хв	3	97
60 хв	1	99

Аеробна витривалість порівняно малоспецифічна, її рівень майже не залежить від техніки виконання вправ. Цей факт дозволив фахівцям назвати її загальною витривалістю.

Дослідження довели, що серед окремих засобів фізичного тренування вправи, спрямовані на розвиток загальної (аеробної) витривалості, справляють найбільш вагомий оздоровчий вплив.

Для розвитку загальної витривалості найбільш ефективні малоінтенсивні циклічні вправи аеробного характеру (тобто в умовах кисневого забезпечення організму: повільний біг, швидка ходьба, плавання, веслування, ходьба на лижах тощо). Такі вправи тренують серцево-судинну систему, покращують функціональний стан легеневої тканини, зберігають рухливість і пружність грудної клітки, уповільнюють процеси старіння. Аеробне тренування є ефективним засобом профілактики надмірної ваги, оскільки стимулює використання жирів як джерела енергії.

Тривале виконання аеробно-циклічних вправ впливає на психоемоційний стан людини: з'являється відчуття ейфорії і навіть щастя. При цьому часто зникають ознаки нездужання, людина переживає позитивні емоції, відчуває радість, впевненість у власних силах, що стає важливим стимулом до подальших фізичних тренувань. Цікаво, що такий стан стимулює творчу діяльність мозку, дає можливість сприймати світ по-новому. Це частково пояснюється посиленням виділенням у кров ендорфінів –

гормонів, які за своїм впливом схожі на наркотики, мають заспокійливий і знеболювальний ефект, але, на відміну від останніх, виробляються самим організмом під час функціонального напруження.

Лише тренування на витривалість дозволяє ефективно підвищувати рівень максимального споживання кисню (МСК), який вважається одним із найважливіших показників рівня здоров'я людини, оскільки інтегрально характеризує стан серцево-судинної та дихальної систем, функцій метаболізму та ступінь життєдіяльності організму в цілому. Згідно з концепцією фізичного (соматичного) здоров'я, рівень МСК є найбільш важливим чинником, що визначає ряд можливостей організму, від яких залежать його життєздатність, захворюваність, тривалість життя людини та ін. (див. п. 2.5).

Доведено, що чим вища аеробна працездатність, тим більшою буде концентрація ліпопротеїдів високої щільності й меншою концентрація ліпопротеїдів низької щільності у крові, що забезпечує антисклеротичний ефект. Показники вмісту різних ліпопротеїдів у крові тих, хто займається швидкісними та силовими видами спорту, не відрізняються від показників людей, які не займаються фізкультурою. Отже, аеробні вправи є потужним фактором профілактики захворювань та зміцнення здоров'я людини.

Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили. Однак тренування на витривалість не завжди забезпечує краще функціонування деяких органів та систем організму протягом життя людини. Наприклад, з'ясовано, що більший рівень гемоглобіну мають ті, хто займається переважно розвитком сили. Показники активності фагоцитів (імунологічна реактивність) у тих, хто займається переважно аеробними вправами, нижчі, ніж у тих, хто займається розвитком швидкісно-силових якостей.

Експериментально встановлено, що активація ендокринної функції надниркових залоз повністю залежить від характеру фізичного навантаження. Так, наприклад, заняття, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості, посилюють функцію лише мозкового шару надниркових залоз, секретом яких є кортикостероїди і статеві гормони, а силові навантаження мобілізують і корковий шар, відповідальний за секрецію адреналіну та норадреналіну.

Крім того, аеробні вправи тренують переважно червоні волокна м'язів, які повільно скорочуються, але здатні працювати

протягом тривалого часу, залишаючи без навантаження білі волокна. Останні тренуються за допомогою силових та швидко-силових вправ. Тренування тільки в аеробному режимі ніяк не впливає на ємність буферних систем крові, які забезпечують у ній кислотно-лужну рівновагу, необхідну для нормальної діяльності організму. Ємність буферних систем збільшується тільки за умов анаеробного режиму тренування.

Дослідження довели, що саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Характеризуються вони тим, що виконуються з навантаженням від 70 до 100% максимального, невеликою кількістю повторень (від 1 до 8), невисоким темпом і достатньо тривалим відпочинком між підходами (до появи бажання повторити вправу).

Сприяючи відновленню кісткової тканини, силові навантаження протидіють розвитку остеопорозу. У зв'язку з цим їх можна розглядати як один із дієвих засобів профілактики старіння, адже вони перешкоджають процесам зменшення кісткової та м'язової маси, які посилюються після 50-річного віку.

Силові навантаження дозволяють також оздоровлювати серцево-судинну систему, а за умов використання спеціальної методики навіть сприяють лікуванню таких серйозних хвороб, як інфаркт міокарда. Крім того, вони дозволяють отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу.

Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, прискорюють процеси відновлення після фізичних навантажень, зменшують імовірність травм, сприяють розслабленню м'язів. Відсутність таких вправ на заняттях спричиняє підвищення тону м'язів у спокої – енергія, яка могла б використовуватися на відновлення та збільшення працездатності м'язів, витрачається даремно. Напруження м'язів унаслідок підвищеного тону значно ускладнює процеси метаболізму. Вправи на гнучкість сприяють оптимізації тону м'язів, стимулюють у них анаболічні реакції: покращується перенесення глюкози, збільшується синтез білка, що важливо для тих, хто займається атлетизмом.

Систематичне залучення вправ на гнучкість до тренувального процесу перешкоджає надмірному зносу поверхні суглобів, покращує стан суглобової сумки. Разом із силовими вправами для м'язів спини і черевного пресу вправи на гнучкість є важливим засобом профілактики захворювань хребта. На Сході говорять: «Людина молода настільки, наскільки гнучкий її хребет».

Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координації. Спритність і координаційні здібності потрібні людині протягом усього життя і мають велике значення для нормального функціонування організму. Відсутність цілеспрямованого тренування цих якостей зумовлює поступове зниження їх рівня, яке стає помітним після 40–45 років, хоча вікових обмежень у розвитку спритності та координації не існує.

Головним засобом розвитку спритності та координації є рухливі ігри, гімнастичні й спеціальні вправи. Спортивні ігри, хоча й не позбавлені деяких недоліків (складність у дозуванні рівня навантаження, підвищений ризик отримання травм), однак є гарним засобом профілактики побутового і виробничого травматизму. Розвиток спритності підвищує здатність організму до швидкої адаптації в складних умовах. Використання вправ, що вимагають постійного прояву зорово-моторної координації, сприяє вдосконаленню швидкості реакції і мислення, емоційної стійкості та інших психофізіологічних якостей, розвиваючи здатність швидко і правильно приймати рішення й діяти в екстремальних умовах.

Раціональне поєднання засобів різної спрямованості. Зазначене дозволяє стверджувати, що розвиток тієї чи іншої рухової якості, справляючи неповторний вплив на життєдіяльність організму, робить свій особливий внесок у загальний рівень здоров'я людини. Тому для фізичного тренування з метою оздоровлення важливе залучення широкого спектру засобів, спрямованих на розвиток усіх рухових якостей. Однак виникає запитання: «Скільки часу приділяти кожному із засобів, якщо мати на меті досягнення саме оздоровчого ефекту, а не досягнення спортивних рекордів чи максимальний розвиток окремих фізичних якостей? Як раціонально поєднати засоби різної спрямованості, розподілити їх в тижневому циклі, щоб забезпечити максимальну ефективність оздоровчого тренування?»

Для підвищення рівня здоров'я фахівці рекомендують дотримуватися такого співвідношення тренувальних засобів (від загальної тривалості занять):

- 50–60% – на розвиток загальної витривалості з аеробним режимом;
- 5–10% – на розвиток швидкісної витривалості й швидкості з анаеробним і змішаним режимом енергозабезпечення;
- 15–20% – на розвиток сили і силової витривалості;
- 15–20% – на розвиток координації;
- 5–10% – на розвиток гнучкості.

Звичайно, такий розподіл є досить орієнтовним, адже співвідношення тренувальних засобів є лише одним з аспектів правильної побудови оздоровчого фізичного тренування, крім якого слід ураховувати низку інших найрізноманітніших факторів.

Ефективність оздоровчого фізичного тренування значною мірою залежить від раціонального поєднання засобів різної спрямованості. Спроби застосовувати на одному занятті різноспрямовані вправи виявляються невдалими: до центральної нервової системи надходять імпульси, які стимулюють інші реакції організму, і відповіді на них в цей час виявляються загальмованими.

Небажано поєднувати на одному занятті силові вправи з вправами, що спрямовані на розвиток загальної витривалості, оскільки фізіологічні механізми регуляції дихання і кровообігу під час циклічного й ациклічного навантаження різні. Такі вправи слід розмежовувати в часі (ранок – вечір або парні – непарні дні тижня).

Силові навантаження добре поєднуються з навантаженнями швидкісного характеру. Останні створюють сприятливі фізіологічні передумови для виконання вправ на витривалість. Але після навантаження на витривалість унаслідок зниження загальної працездатності та функцій серцево-судинної системи деякий час небажано виконувати вправи на швидкість.

Однак слід зазначити, що організм людини може пристосуватися до навантажень різної спрямованості за умови, якщо їх сукупна дія буде помірною. В іншому випадку при одночасному розвитку кількох систем протягом короткого проміжку часу можливе виснаження функціональних резервів організму.

7.2.5. Принцип позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ

Суттєво підвищити ефективність фізичних вправ дозволяє використання психоемоційних функцій організму. Дослідження довели, що ефект дії будь-якого фактора можна посилити або послабити за допомогою свідомого керування психічними функціями, поєднуючи рухи з певним налаштуванням психіки. Зосередження думок в одному напрямі сприяє зростанню дієвості самої вправи, розвиває здатність спрямувати увагу на досягнення конкретної мети, допомагає свідомо контролювати виконання. Протягом надзвичайно важливою властивістю психіки знали і широко

використовували її у практиці фізичного та психічного самовдосконалення індійські йоги та інші стародавні мудреці Сходу. Механічне виконання фізичних вправ, притаманне практиці фізичного виховання більшості європейських країн, значно поступається за ефективністю оздоровчого впливу.

Ефективність кожної вправи залежить від внутрішнього психологічного настрою під час її виконання, який потрібен для запуску механізмів оздоровлення (зцілення). Механічне, примусове або неохоче виконання вправ може звести нанівець увесь оздоровчий ефект рухів або навіть зашкодити організму. Тому одним із головних критеріїв при відборі вправ є задоволення, яке вони приносять. Слід обирати переважно такі вправи, які дарують гарне психоемоційне самопочуття.

Важливо досягти такого психоемоційного стану, за якого дійсно виникло б бажання виконати ту чи іншу фізичну вправу, відчуваючи при цьому задоволення, насолоджуючись кожним імпульсом, сигналом, відчуттям, що йде від м'язів, суглобів, сухожилок, організму в цілому. Зосередження уваги на процесі виконання фізичних вправ дозволяє повніше відчути «м'язову радість» (І.П. Павлов), яка так добре знайома багатьом спортсменам і фізкультурникам. Крім того, методи психорегуляції сприяють розвитку й удосконаленню таких цінних психічних якостей, як увага, пам'ять, увага, воля, саморегуляція тощо.

Під час оздоровчого фізичного тренування кожній вправі слід надавати величезного значення, усвідомлюючи, що саме в цей момент вершиться таїнство оздоровлення, лікування, зцілення, омолодження.

Виконання вправ, одухотворених думкою, є надзвичайно потужним фактором, який впливає на фізіологічні процеси. Могутня віра в ефективність вправ і серйозне ставлення до тренування є запорукою успіху. Такий психоемоційний настрій багаторазово посилює оздоровчу дію фізичних вправ (як, зрештою, і будь-якого іншого оздоровчого засобу). І, навпаки, сумніви – один із головних ворогів оздоровлення.

Людина, яка прагне зцілення, просто зобов'язана під час тренувань перебувати в радісному, піднесеному настрої. Корисне лише те, що виконується із задоволенням. Звичайно, важко відчувати задоволення, якщо через незадовільний фізичний стан чи певну хворобу вправи викликають неприємні больові відчуття. Однак навіть у такому випадку важливо відшукати бодай

краплину задоволення від вправ, відчуті радість від подолання життєвих перешкод. У результаті з'являється самоповага і віра в себе – ці потужні каталізатори фізичного і духовного розвитку.

У зв'язку з цим доречно навести рекомендацію йогів: «Заходячи до кімнати для занять фізичними вправами, разом із вашим піджаком залиште за дверима всі турботи, хвилювання і лінь. У жодному разі не дозволяйте негативним емоціям заповнити вас. Завжди пам'ятайте, що в небі вашого розуму ви є Сонцем. Починайте заняття з радістю і вірою в цілющу силу вправ».

Видатний спортсмен Ю. Власов зазначав, що всі цілісні теорії фізичного виховання неодмінно передбачають таку систему поглядів, яка відповідала б найбільш сприятливому засвоєнню всіх зусиль. Йога, наприклад, огорнула тренування цілою філософсько-релігійною системою. Але які б не були ці системи, в основі їх – радість Буття, урівноваженість почуттів, доброзичливе ставлення до життя і людей. Тільки за такого психічного впливу може відбуватися відродження й зміцнення організму. Звичайно, можна набирати силу бездумно, навіть навпаки, будучи роздратованим або злим. Проте такий настрій рано чи пізно спричинить порушення в організмі. Тому лише узгодженість фізичних напружень і душевного настрою здатна забезпечити справжню злагоженість усіх природних процесів, а отже, і дієве зміцнення здоров'я.

З метою створення позитивної психоемоційної домінанти під час виконання вправ доцільно подумки чи вголос повторювати формули самонавіювання: «Тільки біг (плавання, йога, комплексне тренування, силові вправи чи інші засоби) зробить мене молодим, здоровим, сильним протягом усього життя»; «Цей комплекс вправ зробить мій організм здоровим, а тіло молодим і красивим»; «Займаючись за цією системою силового тренування, я збільшу (зменшу) форми свого тіла до ідеальних розмірів» (подумки уявити такі розміри). Під час виконання вправ на гнучкість можна говорити собі: «Гнучкість мого тіла досконала. Я легко та вільно рухаю ногами і руками, стопами і кистями, головою і шиєю. Я – спортсмен (танцюрист, виконавець трюків); я відчуваю рух енергії в тілі. Це покращує мій настрій, активізує організм, оживляє розум».

Збільшити оздоровчий ефект фізичних вправ при захворюваннях окремих органів дозволяє повторення формул самонавіювання з концентрацією уваги на хворому органі. Наприклад,

якщо в людини хворе серце, то в процесі виконання вправ корисно частіше повторювати, що серце працює ритмічно, наповнено, з кожною хвилиною воно стає більш тренуваним, сильним, здоровим. При цьому слід яскраво уявити здорове серце, судини, як вони стають більш еластичними і емними, як в організмі посилюється загальна циркуляція крові та лімфи, відкриваються додаткові капіляри, як кровоносна система буквально вибирає насичений космічною енергією живильний кисень і безперерійно та рівномірно віддає його кожній клітині тіла. Яскрава уява, ендорфіни приємних емоцій обов'язково допоможуть організму і прискорять відновлювальні процеси.

Виконуючи вправи, слід уявити себе молодим і займатися з усмішкою на вустах, пам'ятаючи, що «кожна усмішка омолоджує, кожне занепокоєння – додає сивого волосся». Створений подумки яскравий образ молодості сприяє зміцненню енергетичних структур і дійсно омолоджує організм. Якщо це повторювати часто і досить довго, то ефект внутрішнього і зовнішнього омолодження буде неодмінно. Усмішка активізує певні фізіологічні механізми, які майже фізично знімають негатив у свідомості та змушують людину почуватися значно краще. Виконання фізичних вправ, доповнене активною роботою свідомості, думок і почуттів, сприяє розвитку не тільки фізичних, але й психічних (духовних) якостей, які також є важливими чинниками процесу оздоровлення.

Цікаво, що в сучасному спорті спостерігається активне залучення психологічних резервів організму людини, а бурхливе зростання рекордів протягом останніх десятиліть іноді пояснюють «поверненням містики в спорт». Адаже 50–60 років тому, наприклад, стрібки в довжину майже на 9 метрів здалися б чимось фантастичним. Атлетичний прогрес не можна пояснити появою нових снарядів, синтетичних матеріалів та іншими технічними вдосконаленнями. Тут, інколи усвідомлено, а частіше несвідомо, відбулося масове повернення до стародавніх психофізичних практик, пов'язаних із концентрацією «життєвої енергії». Американські вчені документували 4500 випадків паранормального досвіду в професійних атлетів. По суті, спорт став йогою Заходу.

Позитивні емоції за будь-яких джерел і механізмів їх формування справляють стимулювальний вплив на життєздатність. Не тільки нейтральні, а й навіть шкідливі для здоров'я подразники, якщо вони супроводжуються позитивними емоціями, стимулюють оздоровчий ефект. Кінцевий результат впливу таких

подразників залежить від того, що переважає – оздоровчий вплив, пов'язаний із позитивними емоціями, чи антиоздоровча дія шкідливого компоненту. Наприклад, якщо надмірна рухова активність спортсменів супроводжується відчуттям задоволення, то шкідлива дія гіпердинамії значною мірою нівелюється оздоровчим впливом позитивних емоцій.

Існує і зворотний зв'язок, пов'язаний із впливом рухової активності на психіку людини. Особливості впливу окремих засобів фізичної культури на психоемоційний стан людини сьогодні ще недостатньо вивчені. Однак, виходячи з холистичної моделі побудови організму, цілком очевидно, що своєрідність впливів різних видів рухової діяльності, яка фіксується в змінах кровообігу, дихання, обміну речовин і енергії, не може не позначитися на психоемоційних процесах. Особливо потужний вплив такого характеру справляє спортивна діяльність.

Хоча напружені спортивно-тренувальні навантаження, особливо в період змагань, вичерпують функціональні можливості організму, знижуючи імунологічний захист (у крові та слині зникають елементи імунного захисту – білки-імуноглобуліни, унаслідок чого активізуються запальні процеси на шкірі, у мигдаликах, загострюються хронічні хвороби тощо), однак перемога в змаганнях діє як потужний психофізіологічний фактор, який активізує процеси відновлення та підвищує імунітет і життєздатність. Адже відомо, що рани в переможців загоюються швидше, ніж у переможених. Це пов'язане зі стимулювальним впливом емоційного піднесення на всі процеси життєдіяльності.

Ю. Власов наголошував, що в момент найвищого переможного напруження сил і волі, коли кров починає пульсувати в скронях, усе раптом завмирає навкруги, спортсмен відчуває впевненість, що в ньому сконцентровані всі земні сили, що все підвладне йому. У житті немає нічого більш цінного, ніж ця «біла миттєвість», і можна багато років працювати, не шкодуючи сил, заради того, щоб ще раз відчути її чарівність.

Багато спортсменів у момент межових фізичних навантажень відчуває незвичайні зміни психіки й емоцій, які створюють незабутні відчуття радощів і повноцінності життя або глибокої зосередженості, яскравості розумових процесів і просвітлення свідомості. Дані психологів спорту пояснюють потужні й різноманітні за своїм характером впливи, які рухова активність справляє на організм. Цінність таких впливів важко переоцінити, адже саме вони, створюючи оптимістичний, світлий, творчий стан психіки, сприяють зміцненню здоров'я людини.

Аюрведа вчить постійно «бути з собою», усвідомлювати кожен фізичний і духовний акт. «Бути з собою» означає присутність свідомості в будь-яких діях. Кожен аспект життя важливий, і будь-яка діяльність повинна здійснюватися свідомо. Наприклад, приймаючи їжу, слід зосередитися на їжі, на процесах травлення і засвоєння. Жодна дія не повинна здійснюватися механічно – підйом і початок дня, гігієнічні процедури і т.п. Коли різні тілесні дії здійснюються за участю розуму, частини тіла, органи і системи працюють на більш високому рівні, ніж рівень суто фізіологічних функцій. Встановлюється своєрідне спілкування між тілом і розумом, унаслідок чого розвиваються більш висока самосвідомість і спостережливість.

Психофізіологи про таку практику говорять як про вміння жити в поточний момент і зазначають, що такий спосіб життя є чудовим засобом для зміцнення здоров'я та омолодження. Клітини тіла, які народжуються у ті хвилини, коли людина повноцінно переживає кожну мить, сповнені сили, енергії, здоров'я. Перебування думками в минулому чи майбутньому часто стає причиною смутку і пригніченості.

Наприклад, перебуваючи у відпустці на відпочинку, деякі люди постійно турбуються про справи вдома чи на службі, а, повернувшись додому, із сумом переглядають фотографії, згадують прекрасні подорожі та краєвиди, хоча по-справжньому на той час не насолоджувалися ними. Ці люди не змогли повною мірою прийняти і оцінити свій відпочинок саме в той момент, коли він у них був. Їхні фізичні тіла, звичайно, були у відпустці, але думки (ментальні тіла) залишалися вдома чи на службі.

Натомість життя у теперішньому часі дозволяє відчувати радість серед повсякденних турбот. Кожна хвилина, протягом якої людина уникла присутності у теперішньому часі, є хвилиною непрожитою. У минулому нас уже немає, у майбутньому нас ще немає, усе наше життя – тут і тепер. Саме цей момент життя найцінніший, і майбутнє залежить від того, як людина думає чи діє саме в даний момент. Живіть теперішнім моментом, насолоджуйтесь ним, адже саме він і є життя!

7.3. Особливості розвитку аеробної витривалості

Витривалістю називають здатність протидіяти втомі в процесі будь-якої діяльності. Відомо, що втома виконує захисну функцію і зумовлює тимчасове зниження працездатності задовго до виснаження задіяних органів та систем.

Як було зазначено вище, краще за все розвивають загальну витривалість малоінтенсивні циклічні вправи аеробного характеру (біг, швидка ходьба, плавання, веслування тощо). Аеробними вважаються циклічні вправи, у яких задіяно не менше ніж 2/3 м'язів тіла і які виконуються в аеробному режимі протягом не менше ніж 30 хв.

Найбільш простим і доступним засобом, який можна рекомендувати для людей будь-якого віку, є ходьба. Процент травм під час ходьби найменший порівняно з більш інтенсивними видами рухів, а задоволення не менше. Недаремно П. Брегг говорив: «Ходьба – королева вправ». Вважається, що година ходьби дає кращі результати, ніж 15 хвилин бігу.

Оптимальний обсяг аеробного тренування для дорослих людей має становити від 30 до 60 хвилин на одному занятті за умови триразових тренувань на тиждень залежно від стану здоров'я та фізичної підготовки. Такий режим виконання вправ забезпечує високі величини ударного об'єму серця і рівня споживання кисню. Менша тривалість занять не забезпечить таких важливих змін, як капіляризація міокарду, зниження артеріального тиску та рівня холестерину в крові. Збільшення тривалості аеробного тренування до 1,5 години і більше створює небезпеку виникнення ускладнень з боку рухового апарату та серцево-судинної системи.

Зміна інтенсивності виконання вправи є додатковим фактором, який стимулює розвиток аеробної витривалості, підвищує функціональні можливості серця, розширює резерви серцево-судинної системи.

Реакцію організму на фізичне навантаження найкраще відстежувати за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Для найбільш об'єктивної оцінки ЧСС необхідно підрахувати пульс за шість секунд і результат помножити на 10 (або підрахувати пульс за 10 секунд і помножити на 6). Оптимальну ЧСС за одну хвилину фахівці радять визначати за формулою: 180 мінус вік людини \pm 10. Наприклад, у віці 40 років пульс при навантаженні має бути в межах 130–150 скор./хв ($180 - 40 = 140 \pm 10$). Однак необхідно пам'ятати, що календарний вік не завжди ідентичний біологічному віку. Функціональний стан організму залежить від багатьох причин і, насамперед, від дотримання правил і норм здорового способу життя.

7.4. Особливості розвитку силових якостей

Сила людини розглядається як здатність долати зовнішній опір завдяки м'язовим зусиллям. Основним фактором розвитку сили є величина напруження м'язів. Силове напруження може бути створене в різний спосіб. Перший шлях – подолання неграничного опору з граничною (максимальною) кількістю повторень. Така методика сприяє активізації пластичного обміну, що призводить до функціональної гіпертрофії м'язів і, відповідно, зростання сили.

Інший шлях передбачає використання граничних і близьких до граничних напружень. Він забезпечує вдосконалення нерво-координаційних зв'язків, не стимулюючи обмінні процеси, чим забезпечує приріст сили без суттєвого збільшення м'язової маси.

М'язове напруження може фіксуватися при зміні довжини м'язів (динамічна форма скорочення) або без зміни довжини м'язів (статична форма скорочення). Статична форма скорочення виникає у разі, якщо зовнішнє навантаження дорівнює м'язовому напруженню або коли відсутні умови для рухів у суглобі. Такий режим скорочення м'язів називають *ізометричним*.

Найбільш поширеним засобом розвитку сили є вправи динамічного характеру з постійним опором. За такого тренування приріст сили відбувається завдяки збільшенню м'язової маси.

Ефективність динамічних силових вправ залежить від оптимального вибору величини обтяження, кількості повторень під час одного підходу, кількості самих підходів, часу і характеру відпочинку.

Статичні (ізометричні) вправи також є досить ефективними для розвитку силових здібностей. Однак статичні напруження меншою мірою сприяють збільшенню м'язової маси, ніж динамічні силові вправи. Удосконалюючи нерво-м'язовий механізм, статичні вправи дозволяють розвивати велику силу без гіпертрофії м'язів.

Яскравим прикладом ефективності такого тренування є славетний богатир Самсон (справжнє ім'я – Олександр Іванович Засс), який піднімав коня (і носив його по арені) або піаніно з піаністкою і танцівницею на кришці; відривав від підлоги і утримував у зубах металеву балку, на кінцях якої сиділи асистенти;

ловив руками 90-кілограмове ядро, яким вистрілювали з циркової гармати на відстані 8 метрів; на платформі піднімав 20 осіб; лежачи головою спиною на дошці, в яку були забиті гвіздки, тримав на грудях камінь вагою 500 кг; у знаменитому атракціоні «Людина-снаряд» він ловив асистентку, яка, подібно до артилерійського снаряду, вилітала з жерла циркової гармати і долала над ареною 12-метровий шлях; розривав ланцюги, ламав підкови, зав'язував у вузол товстий металевий прут і виконував багато інших силових номерів.

Виступи О. Засса користувалися великою популярністю, що пояснюється не лише оригінальними атлетичними номерами, але й досить скромними антропометричними даними силача: зріст 167 см, вага не перевищувала 80 кг, обхват грудної клітки 96–119 см, біцепси 41 см. Приклад О. Засса свідчить, що антропометричні дані дають лише приблизне уявлення про силу. Звичайно, об'єм м'язів свідчить про силові якості, але не менш важливими показниками є якість м'язової тканини, об'єм жирового прошарку, нервова керуваність м'язів, досконалість техніки виконання вправи та ін. О. Засс любив говорити, що великі біцепси не завжди є показником сили, як і великий живіт не говорить про гарне травлення. Головне – це сила волі, міцні сухожилля і вміння керувати своїми м'язами.

Однак силові вправи статичного характеру висувають високі вимоги до діяльності серцево-судинної системи і можуть бути небезпечними для осіб із серцевими вадами, оскільки напружені м'язи стискають капіляри і судини, перешкоджаючи вільному руху крові.

Утім, дотримання методичних рекомендацій під час виконання таких вправ дозволяє не лише ефективно підвищувати функціональні можливості організму в цілому, але й лікувати деякі розлади в діяльності серця. Життя як біологічний процес – це чергування напруження і розслаблення. Не можна вилікувати серце, якщо зовсім відмовитися від фізичних вправ, боячись його перевантажити. Серце – також м'яз, який функціонує нормально, якщо його тренувати, і слабне без навантаження.

Найбільш безпечним і водночас ефективним для розвитку сили вважається режим виконання ізометричних вправ, коли напруження триває не більше 5 секунд із наступним 20-секундним відпочинком.

Тривалість ізометричних вправ визначається також ступенем м'язового напруження: якщо докладати 60–70% максимальної сили, то м'язове зусилля може тривати 8–10 с; якщо 80–90% – то 4–6 с; а якщо 100% – то 2–3 с. Підвищення рівня тренуваності дозволяє доводити тривалість максимального зусилля до 6–8 секунд. Кожну вправу повторюють 2–5 разів. Тривалість тренування не повинна перевищувати 25 хв. Звичайно, слід ураховувати індивідуальні особливості людини.

Утім ізометричні вправи здатні викликати порушення серцевого ритму, різке підвищення кров'яного тиску за умов, якщо напруження з потужністю зусиль більше 70–80% максимального триває довше ніж 10 секунд, а тривалість заняття – більше ніж 10 хв. Такі навантаження не сприяють покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, перевантажують центральну нервову систему, погіршують еластичність м'язів, координацію, знижують швидкість рухів.

Використовуючи ізометричні вправи з метою розвитку сили, слід пам'ятати, що набута цим методом сила максимально виявляється лише в тому положенні тіла, рук і ніг, у якому виконувалася вправа, тобто м'язова сила зростає тільки в конкретній позиції, а не за всією амплітудою рухів. Наприклад, якщо кут згинання в ліктьовому суглобі при виконанні вправи для розвитку сили рук становить 90°, то сила зростатиме при цьому самому куті згинання в суглобі, а не 35° чи 135°.

Ураховуючи відмінності впливу на організм локальних навантажень статичного і динамічного характеру, в оздоровчому тренуванні можна поєднувати їх із переважним використанням останніх. Різноманітність темпу і ритму силових вправ для різних груп м'язів, чергування цих вправ із вправами на гнучкість і розслаблення м'язів між підходами створюють великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.

7.5. Особливості розвитку гнучкості

Гнучкість визначається як спроможність людини досягати великої амплітуди під час виконання рухів. Термін «гнучкість» часто вживають, коли йдеться про рухливість у суглобах. У таких випадках гнучкість визначається як здатність до реалізації максимально можливої рухливості в суглобах.

Розрізняють кілька видів гнучкості:

- *активна гнучкість* – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль;
- *пасивна гнучкість* – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок дії зовнішніх сил: обтяження, партнера і т.п.;
- *динамічна гнучкість* – гнучкість під час виконання вправ динамічного характеру;
- *статична гнучкість* – гнучкість під час виконання вправ статичного характеру;
- *загальна гнучкість* – здатність виконувати рухи з великою амплітудою в найбільших суглобах і різних напрямках.

На гнучкість впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Найголовнішим із внутрішніх чинників, який обмежує рух у суглобі, вважається взаємний опір м'язів, адже при виконанні рухів скорочення одних м'язів супроводжується розтягненням відповідних м'язів-антагоністів, які викликають гальмівний ефект, що має охоронний характер. Крім того, на гнучкість впливають анатомічні особливості суглоба: форма суглобової поверхні, суглобова сумка, зв'язки, кісткові виступи і т.ін. До зовнішніх факторів належать: вік людини, стать, час доби, розминка, утомленість тощо. Гнучкість у жінок, як правило, на 20–30% краща, ніж у чоловіків.

Основним засобом розвитку гнучкості є вправи на розтягнення: прості рухи, пружинисті, махові, рухи із самозахватом або із зовнішньою допомогою. Вправи на розтягнення сприяють збільшенню як активної, так і пасивної гнучкості, однак відмінність між ними залишається такою самою.

Під час занять важливо дотримуватися таких методичних рекомендацій:

- 1) перед виконанням вправ обов'язково є розминка;
- 2) слід ставити перед собою конкретну мету (наприклад, торкнутися певної точки тіла чи предмета);
- 3) вправи на розтягнення доцільно виконувати серіями в певній послідовності: для верхніх кінцівок, для тулуба, для нижніх кінцівок;
- 4) між серіями вправ на розтягнення рекомендується виконувати вправи на розслаблення;
- 5) амплітуду слід збільшувати поступово;
- 6) основним методом розвитку гнучкості є метод повторення;
- 7) як один із найважливіших факторів розвитку гнучкості слід використовувати психологічний настрій, самонавіювання і творчу активність;

8) у тренувальному процесі, спрямованому на розвиток активно-динамічної гнучкості, вправи на вдосконалення пасивної гнучкості повинні передувати активно-динамічним та ізометричним.

Утома спричинює погіршення активної гнучкості внаслідок зниження сили м'язів, які виконують рух. Натомість пасивна гнучкість збільшується, оскільки розігрів м'язів підвищує їх еластичність. Виходячи з цього, вправи, спрямовані на розвиток активної гнучкості, не бажано виконувати після значного зниження силових здібностей. Разом із тим, коли людина вже стомилася, у заключній частині заняття доцільно виконати вправи на розвиток пасивної гнучкості.

Вважається, що після 15–20 років амплітуда рухів поступово зменшується внаслідок вікових змін. Однак слід зазначити, що рухливість у суглобах значною мірою залежить від чистоти тканин людського організму (суглобів, зв'язок, м'язової тканини). Дотримання здорового способу життя (систематичне застосування процедур очищення, голодування, правильне харчування тощо) дозволить на багато років зберегти гарну гнучкість.

Основи загартовування

8.1. Значення процедур загартовування

Займатися фізичною культурою і нехтувати загартовуванням все одно що зміцнювати стіни фортеці й залишати відчиненою її браму.

М.О. Семашко

Під *загартовуванням* слід розуміти комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення системи терморегуляції, захисних можливостей, підвищення стійкості організму до дії різних метеорологічних факторів: холоду, тепла, вологості, коливань атмосферного тиску та інших кліматичних умов. В організмі кожної людини від народження природою закладені особливі механізми, які дозволяють протидіяти різноманітним природним впливам. Але якщо їх не задіяти, то вони так і залишаються в потенціальному, «згорнутому» стані.

Ефективність, важливість, доступність і простота застосування процедур загартовування дозволяють поставити їх поряд з іншими найважливішими факторами оздоровлення. Систематичне проведення процедур загартовування знижує ймовірність виникнення застуди у 2,5–5 разів.

Сучасні уявлення про ефекти загартовування пов'язані з біофізичними особливостями води, яка в клітинах живого організму має певну структуру, стабільність якої визначає якість процесів життєдіяльності та здоров'я організму в цілому. Організм дорослої людини приблизно на 55–68% складається з води. Вода живої і мертвої клітини неоднакова. Хворі клітини залежно від тяжкості захворювання складаються з води іншої структури і постійно споживають енергію для свого структурування, чим і ослаблюють організм. Завдання оздоровлення полягає в тому, щоб відновити необхідну структуру води в клітинах.

Процедури загартовування структурують воду в організмі, посилюють енергетику, покращують функцію шкіри, активізують усі життєві процеси. Різноманітні обливання, купання, ванни, бані допомагають регулювати рух рідини в клітинах і між ними, усуваючи застійні явища. Особливо корисними є контрастні водні процедури (чергування теплового і холодного впливу: тепла вода 3–5 хвилин, холодна 5–15 секунд), які сприяють кращому очищенню від шлаків, оптимальному функціонуванню ендокринних залоз, посилюють імунітет. Систематична стимуляція організму правильно побудованими процедурами загартовування дозволяє досягти дивовижних результатів у загальному зміцненні здоров'я. Розумне використання цього багатства, подарованого нам самою природою є одним із шляхів до самореалізації, злиття з природою, духовного зростання людини.

8.2. Механізми терморегуляції організму людини

Вивчаючи механізми терморегуляції, І.П. Павлов розглядав організм людини як порівняно термостабільне «ядро» і термолабільну «оболонку», температура якої може коливатися в досить широких межах. Ядро містить переважно життєво важливі внутрішні органи: серце, печінку, шлунок, кишечник і т. п., температура яких дорівнює 36,8–37,5 °С. Особливо важливу роль у продукуванні тепла відіграють печінка, яка має температуру вище ніж 37,5 °С, і товстий кишечник, мікрофлора якого в процесі життєдіяльності також продукує багато тепла.

До оболонки належать кінцівки, шкіра та підшкірні тканини, м'язи тощо. Температура різних ділянок тіла коливається від 24 °С (пальці ніг і кінчик носа) до 36,5–36,9 °С (пряма кишка). Температура оболонки досить нестійка, і її товщина може змінюватися: під час спеки вона тонка, а на холоді збільшується, стискаючи при цьому ядро.

Ядро забезпечує організм теплом переважно в стані спокою, а завдання оболонки – зберегти це тепло. У загартованих людей оболонка на холоді швидко і надійно охоплює ядро, зберігаючи оптимальні умови для функціонування життєво важливих органів і систем, а в незагартованих оболонка залишається тонкою, створюючи умови для переохолодження ядра. (Відомо, що зниження температури легень усього на 0,5 °С створює загрозу пневмонії.) Фізіологічні механізми загартовування досить різноманітні, але головним їх результатом має бути

збільшення маси оболонки, завдяки чому за низьких температур вона залишається досить потужною.

Термостабільність організму забезпечується головним чином двома взаємодоповнюючими механізмами регуляції – фізичним і хімічним. Фізична терморегуляція активізується, коли виникає небезпека перегріву. При цьому виявляються задіяними всі механізми тепловіддачі: теплообмін, тепловипромінювання, конвекція, випаровування. Досить ефективною є тепловіддача внаслідок випаровування поту.

Ефективність тепловіддачі організму людини досить висока. Як уже зазначалося, протягом доби людський організм виділяє таку кількість теплової енергії, за допомогою якої можна закип'ятити близько 33 літрів холодної води. Якби не існувало механізмів тепловіддачі, то за одну годину температура тіла людини, навіть якщо вона перебуває у стані спокою, підвищилася б до 37,5 °C, а через 6 годин до 46–48 °C, коли починається незворотний процес руйнування білкових структур.

Хімічна терморегуляція набуває особливого значення в разі небезпеки переохолодження. Сутність хімічної терморегуляції полягає в зміні активності обмінних процесів: у разі підвищення температури вона знижується, у разі зниження – зростає.

Відомо, що холодних рецепторів у людини набагато більше, ніж теплових: на 1 см² шкіри знаходиться 12–15 рецепторів холоду і лише 1–2 тепла, тому холодні процедури сильніше активізують організм, ніж теплові. Так, у разі зниження навколишньої температури на 1 °C активність метаболізму оголеної людини, яка перебуває у стані спокою, зростає на 10%.

Особливе значення для підтримання температури тіла має тонус скелетних м'язів, який зростає в разі зниження навколишньої температури і знижується в разі її підвищення. Активність цих процесів є тим більшою, чим більша загроза втрати термостабільності. Так, за температури повітря 25–28 °C, особливо у поєднанні з високою вологістю, м'язи переважно розслаблені, а кількість тепла, яку вони виробляють, мізерна. І, навпаки, у разі небезпеки переохолодження великого значення набуває дрижання – нескоординовані скорочення м'язових волокон, коли зовнішня механічна робота практично відсутня і майже вся енергія волокон, що скорочуються, перетворюється на теплову. Під час дрижання теплопродукція організму зростає більш ніж утричі, а під час напруженої фізичної праці – у 10 і більше разів.

Суттєву роль у процесах терморегуляції відіграють легені. Зміна активності обміну висококалорійних жирів, які входять

до структури легень, підтримує порівняно стабільною не лише температуру самих легень, а й усього організму. Саме завдяки цим процесам у разі високої зовнішньої температури, кров, яка відтікає від легень, прохолодніша за повітря, яке вдихає людина, а за низької температури – тепліша.

Фізичний і хімічний механізми терморегуляції працюють досить злагоджено, з високим ступенем узгодженості завдяки наявності в ЦНС відповідного центру. Так, у разі високої температури докільця посилюється тепловіддача (унаслідок підвищення температури шкіри, активізації дихання, випаровування поту) і знижується теплопродукування (через розслаблення м'язів, переходу на засвоєння організмом менш енергоємних речовин), а за низьких температур, навпаки, зростає теплопродукування і знижується тепловіддача.

Таким чином, мудра природа наділила людський організм досконалими механізмами терморегуляції і забезпечила життєздатність людини в досить широкому діапазоні зовнішніх температур.

8.3. Особливості та правила проведення процедур загартування

Найчастіше з метою загартування використовують водні процедури, оскільки саме вода завдяки своїм унікальним властивостям найбільш ефективно впливає на людський організм. Вода незамінна в обміні речовин. Усі життєві процеси відбуваються в різноманітних водних розчинах і за безпосередньої участі води. Життєві процеси – це постійний рух рідини між клітинами і всередині їх.

Вода має значно більші порівняно з повітрям теплоємність і теплопровідність. Тому вплив однакових за температурою води і повітря суттєво відрізняється. Якщо на повітрі організм людини здатен підтримувати тепловий баланс (постійну температуру тіла) в умовах значного коливання температури повітря, то в умовах водного середовища для підтримання нормальної температури тіла без його теплоізоляції в стані спокою необхідна температура води 30–33 °C. Відомо, що у воді з температурою +25 °C оголене тіло за 1,5 хвилини віддає таку саму кількість тепла, як за цей проміжок часу на повітрі за температури –7 °C.

Найбільшого поширення в практиці загартовування набули процедури, пов'язані з теплом і холодом. Холодовий вплив є

своєрідним стресом, який викликає загальну реакцію організму. Залежно від сили і тривалості холодового впливу стрес може бути дуже сильним, слабким або таким, що активізує. Слабкі подразники не дають необхідного ефекту, а сильні загрожують зривом адаптаційних механізмів (згадаємо універсальний закон доцільності й відповідності: надмірна стимуляція згубна, недостатня – також).

Важливо активувати систему терморегуляції, але не виснажувати її надмірною потужністю і тривалістю впливу. Тому дозу впливу визначають з урахуванням холодової тренуваності, індивідуальної конституції, віку людини.

При загартовуванні слід урахувати особливості реакцій судин шкіри, які умовно можна поділити на три фази: спочатку судини скорочуються (шкіра стає блідою), потім розширюються (шкіра набуває рожевого кольору) і, нарешті, спостерігається стійке розширення судин унаслідок повної відсутності тону гладких м'язів судин (шкіра синіє), що є сигналом переохолодження організму.

Інтенсивність процедур загартовування за ступенем впливу має відповідати середньому рівню, тобто коли шкіра стає рожевою, а не синьою. Такий охолоджувальний вплив викликає в організмі цілоцітні реакції активації.

Слід мати на увазі, що в дітей з ослабленим здоров'ям, незагартованих людей друга стадія може не спостерігатися, а відразу після першої настане третя стадія. У таких випадках слід ретельніше дозувати холодове навантаження, не допускаючи переохолодження.

Перед холодовою процедурою тіло необхідно розігріти. Розігріватися бажано до такого стану, щоб шкіра була теплою, але не до поту. Якщо поверхня тіла й увесь організм не розігрітий, то в шкірі слабо циркулює невеликий об'єм крові, оскільки судини під шкірою вже звузилися від холоду і при застосуванні холодового впливу їм практично нікуди стискуватися. Натомість наповнення судин шкіри кров'ю завдяки попередньому її розігріву дозволяє отримати потужну реакцію у відповідь із боку організму навіть за незначного холодового навантаження.

Крім того, активність і чутливість величезної кількості рецепторів шкіри підвищується, коли організм розігрітий. Тому перед застосуванням холодової процедури доцільно виконати

фізичні вправи для розігріву або прийняти теплий чи навіть гарячий душ, після чого застосовувати холодовий вплив у вигляді обливання, купання і т.п. І, навпаки, відповідь від рецепторів холодної шкіри буде значно слабшою.

Утім, слід обережно ставитися до такої корисної і поширеної рекомендації, як обливання холодною водою після фізичного навантаження. На думку деяких фахівців, таке поєднання може бути причиною порушень у роботі серцево-судинної системи. Цей вплив рекомендується застосовувати лише до певного рівня фізичного й холодового навантаження, межі яких індивідуальні.

Щодо механічного подразнення тіла з боку води, то її низькі температури тим краще переносяться, чим енергійніше і швидше вона торкається шкіри і чим менш тривалим є їх контакт. Так, короткочасний холодний і рясний душ протягом однієї-двох хвилин зігріває, а повільне і тривале обливання без тиску охолоджує тіло.

Потужна, але короткочасна доза холоду призводить до активації ЦНС, посилення процесів обміну речовин, збільшення резервів адаптаційних процесів. Недостатньо інтенсивні та тривалі холодові процедури не призводять до стимуляції механізмів адаптації.

Головною причиною виникнення застудних захворювань є повільне, слабе, але тривале охолодження поверхні шкіри, а не сильна, різка, але короткочасна дія холоду. Практика підтверджує, що короткочасний різкий вплив холодового подразника більш фізіологічний, ніж поступове зниження температури.

Різде охолодження створює імпульсні явища з виділенням енергії, що викликає розігрів організму. Повільне охолодження не дає такого ефекту. Поверхня тіла просто охолоджується, судини шкіри звужуються, перешкоджаючи значним втратам тепла.

Швидкий холодовий вплив змушує судини шкіри різко стискатися, унаслідок чого кров зі шкіри надходить усередину організму. Це тренує, відроджує і зміцнює судинне та капілярне русло організму. Тренування капілярів справляє оздоровчий вплив як на саму шкіру (одну з найважливіших залоз організму людини), так і на всі внутрішні органи.

Заслуговує на увагу (особливо на початкових етапах) так зване випарне загартовування: тіло обтирається вологим рушником

(губкою), змоченим у теплій воді. У процесі випаровування вологи з поверхні шкіри організм втрачає тепло й активізує процеси терморегуляції.

Народна медицина широко застосовує контрастні водні процедури з лікувальною метою. Нежить мине швидше, якщо порожнину носа промивати то гарячою, то холодною водою, додавши в неї трохи солі.

При перших ознаках застуди з нежиттю допоможе водна термодіагностична процедура: ноги спочатку парять у теплій воді, потім обливають холодною і лягають у ліжку.

Ефективність процедур загартовування знижує низка факторів, а саме:

- алкоголь спотворює терморегуляцію через зміну збудливості її нервового центру;
- куріння порушує нормальну реакцію судин шкіри на холод, унаслідок чого людина швидко замерзає; крім того, тютюнокуріння, як і вживання алкоголю, знижує бар'єрну функцію дихальних шляхів, що може бути причиною застуди;
- кава, підвищуючи вміст гормонів стресу, призводить до зростання рівня тривожності та значного напруження ЦНС.

Теплові процедури загартовування підвищують стійкість до високих температур і розширюють резерви організму. Однією з найефективніших теплових процедур загартовування є баня.

Слово «баня» походить від лат. *balneum*, яке має два значення: 1) ванни; купання; 2) вигнати біль; вигнати хворобу. Ефект загартовування з використанням бані полягає в тому, що під впливом високої температури (і особливо при її чергуванні з низькою) судини шкіри тренуються, стають більш лабільними, набувають здатності швидко переходити від стану спазму (при холоді) до розширення (за високої температури), і навпаки. Баня покращує стан усієї кровоносної системи, активізує дихання, очищує шкіру, зміцнює організм людини, наповнює його цілющими силами.

Більш глибоко очищують шкіру парні бані. Слід частіше її розтирати, масажувати вуха, кожен палець на руках і ногах. Масаж енергетичних точок на шкірі вух і ніг активізує життєдіяльність багатьох органів тіла.

Протипоказання до процедур загартовування і водолікування. Абсолютних протипоказань до застосування процедур загартовування і водолікування немає. Існують лише деякі особливості й обмеження, зумовлені різними факторами.

Похилі вік не є протипоказанням, але вимагає обережності в застосуванні потужних засобів загартовування. У людей похилого

віку можливі порушення в системі кровообігу (втрата еластичності судин), тому для них неприпустимі екстремальні холодові впливи, рясний душ. Можливості міокарду обмежують застосування теплових процедур, які перевантажують серце. Таким людям треба діяти обережно, керуючись самопочуттям.

Загартовувати дітей можна і треба вже відразу після народження. Слід лише уникати процедур, які сильно збуджують і забирають багато тепла.

Менструальний період не є протипоказанням, але в цей час не можна починати загартовування і застосовувати процедури, які можуть викликати посилений приплив крові до тазових органів, як і надмірний її відтік.

Вагітність також не є протипоказанням, вона лише забороняє використання процедур, які активно впливають на великий і малий таз: душ на живіт, поперек і промежину.

В усіх інших випадках треба діяти згідно з обставинами і здоровим глуздом.

8.4. Принципи загартовування

До основних принципів загартовування слід віднести:

- 1) необхідність психологічного налаштування;
- 2) принцип систематичності;
- 3) принцип контрастних температурних впливів;
- 4) принцип поступовості;
- 5) принцип комплексності;
- 6) принцип індивідуалізації.

1. Необхідність психологічного налаштування. Перед застосуванням холодової процедури у свідомості не повинно бути жодних сумнівів щодо корисного її впливу та побоювань на зразок, що холод зашкодить, спровокує застуду і т.ін. Важливо психологічно налаштуватися на наповнення енергією, яка дає силу і здоров'я, змиваючи все негативне. На перших етапах загартовування доцільно уникати спілкування з людьми, які мало розуміються на цих питаннях. Їх страхи, нарікання, співчуття, глузування тощо можуть усе зіпсувати. Це особливо важливе для загартовування дітей. Різноманітні страхи і репліки дорослих у поєднанні зі значною стресовою дією холоду на організм можуть сформувати психологічний комплекс негативного ставлення до самої процедури.

Обираючи різновид процедури, не можна нехтувати своїми суб'єктивними відчуттями. Процедура загартовування буде

ефективною і принесе найбільшу користь лише в тому випадку, коли вона подобається людині та виконується з радістю, насолодою, «на межі задоволення». Це є надійною ознакою того, що вона підходить для вас, і, навпаки, процедура, яка викликає неприємні відчуття, може зашкодити організму більше, ніж оздоровити.

2. **Принцип систематичності** передбачає регулярне застосування процедур загартовування без тривалих перерв. Кожна перерва має певний період ефективної післядії. Тривала відсутність стимулювальної дії процедур загартовування поступово детренує організм.

3. **Принцип контрастних температурних впливів.** Суть його полягає в тому, щоб адаптувати організм до різких перепадів температур, оскільки саме ця обставина найчастіше стає причиною застудних захворювань. Реалізація даного принципу передбачає наявність певного перепаду температур подразників.

4. **Принцип поступовості** є досить важливим для правильного проведення процедур загартовування. Однак, виходячи з попереднього принципу, вимога поступовості стосується не зміни температури, а, скоріше, інтенсивності та тривалості процедури. Як з'ясовано на практиці, гігієнічні рекомендації, які вимагають поступової (не більше ніж на 1 °C за кілька днів) зміни температури, показали низьку ефективність і не виправдали себе.

5. **Принцип комплексності.** З метою формування стійкої адаптації до дії різних факторів (температури, вологості, сили вітру, сонячного випромінювання, атмосферного тиску тощо) важливо використовувати широкий спектр засобів (сонце, повітря, земля, вода).

Реалізація даного принципу передбачає використання як загальних, так і місцевих процедур, вимагає впливу на різні ділянки та частини тіла. Найбільш чутливими до зміни температур є стопи, долоні, слизова носа, передня частина шиї.

Як приклад місцевих процедур загартовування, можна навести вплив на долоні та стопи. Їх ефективність зумовлена наявністю значної кількості холодових рецепторів і широкими сенсорними зв'язками з корою великих півкуль, завдяки чому вплив на них швидко змінює активність мозкових структур.

Долоні загартовують регулярними обливаннями холодною водою або морозним повітрям узимку. Щодо стоп, то варіантів загартовування досить багато, але найбільш ефективним є ходіння босоніж: удома, по землі, по росі, по снігу. Такий спосіб загартовування має позитивний ефект ще й тому, що при цьому організм звільняється від накопиченої статичної електрики, яка

шкодить організмові тим, що спотворює біоелектричні процеси в ньому. Ураховуючи наявність у нашому одязі синтетики, ця проблема сьогодні постає досить гостро.

6. **Принцип індивідуалізації.** Залежно від індивідуальної конституції кожна людина має різні теплотворні властивості. Є люди, у яких процеси обігріву організму дуже сильні (конституція «Жовчі»), що дозволяє їм навіть у великі морози ходити без рукавиць. У той самий час є люди, у яких обігрів дуже слабкий. Такі люди мерзнуть навіть за незначного похолодання. Причому як одні, так і інші цілком здорові люди. При загартовуванні обов'язково слід ураховувати індивідуальну конституцію.

Особам «слизистої» конституції більше підійдуть теплі та сухі процедури загартовування; «жовчної» – помірні; «вітрової» – вологі та теплі. Особам із конституцією «Вітру» водні процедури слід застосовувати частіше, ніж двом першим.

Чим старша за віком людина, тим більше їй треба застосовувати вологих і теплих процедур та менше охолоджувальних.

Як правило, кожен, хто тривалий час займається загартовуванням, інтуїтивно відчуває, які процедури підходять краще для його організму. Наприклад, моржуванням займаються переважно люди з яскраво вираженою конституцією «Жовчі» або «Жовч» + «Слиз». Такі люди чудово почуваються після купання в ополонці та відчувають у цьому потребу. Забираючи надлишок тепла і підсушуючи тіло, моржування врівноважує їх життєві принципи і, відповідно, нормалізує фізіологічні процеси.

Людам із конституцією «Вітру» не бажано застосовувати таку екстремальну і потужну процедуру, як моржування.

Зимове купання вносить в організм таких людей надмірний холод і жорсткість, провокуючи тим самим сухість шкіри, схуднення, хрускіт у суглобах, біль у попереку, запор тощо.

Інформація для розумів

Тибетські лікарі вважають, що купання в ополонці – це абсурд, здатний призвести лише до тяжких хронічних хвороб.

При загартовуванні дітей раннього віку помічено, що одна й та сама температура на різних дітей впливає по-різному, тому треба більше орієнтуватися не за температурою і тривалістю, а за реакцією дитини.

Оздоровче дихання

9.1. Процес газообміну

Хто володіє диханням, той керує своєю долею.

Східна мудрість

Серед життєво необхідних потреб людини дихання – найголовніша. Протягом усього свого життя людина вдихає і видихає повітря. Якщо без води людина може жити кілька діб, без їжі – тижні й місяці, без рухової активності – роки, то без дихання – секунди, у кращому разі хвилини. Усі функції людського організму, такі, як кровообіг, харчування, обмін речовин, терморегуляція і багато інших процесів у їх природному взаємозв'язку, безпосередньо чи опосередковано пов'язані з диханням.

Дихання – це процес газообміну між організмом і навколишнім середовищем. Розрізняють тканинне та легеневе дихання. Перше становить собою процес використання кисню в клітинах, а друге – газообмін у легенях. Кисень є найбільш важливою для людини складовою атмосферного повітря, активним компонентом життєвих процесів. Без кисню існування тваринного світу (за винятком деяких бактерій) неможливе. Клітини нашого тіла отримують енергію завдяки окисненню органічних речовин за допомогою кисню. Процес дихання є необхідною умовою для внутрішньоклітинного горіння органічних речовин їжі, унаслідок чого виділяються енергія й вуглекислий газ. Однак цей процес, на відміну від горіння, скажімо, дров у печі, відбувається повільно, у кілька етапів, а енергія виділяється поступово, окремими порціями.

Водночас кисень як сильний окиснювач здатен руйнувати як органічні, так і більшість неорганічних речовин. Людський організм дуже чутливий до підвищеного вмісту кисню в тканинах. Надмірний вміст кисню в організмі діє як токсин і може

викликати гіперемію, набряки і запальні процеси в органах дихання, бронхіт, лейкоцитоз, крововилив у легенях, підвищення температури, порушити нормальну роботу серця та інші негативні явища. Отже, обсяг кисню, що надходить до організму, має відповідати його потребам залежно від навантаження.

Як їжа необхідна людині, яка зголоділа, так глибоке дихання необхідне тому, хто страждає від браку кисню. Однак як шкідливе переїдання, так шкідливе і перенасичення киснем. Справа в тому, що глибоке і швидке дихання вимиває з організму вуглекислий газ, дефіцит якого викликає змуження бронхів і судин, що призводить до кисневого голодування клітин мозку, серця, нирок та інших органів, підвищує артеріальний тиск, порушує обмін речовин. Транспорт атмосферного кисню з альвеоли у венозну кров здійснюється в процесі дифузії, за рахунок різниці концентрацій кисню між кров'ю та повітрям в альвеолах. Якщо рівень вуглекислоти в організмі низький, то кисень із гемоглобіном утворює стійкий зв'язок, перешкоджаючи переходу кисню до тканин. На зменшення вуглекислоти організм реагує спазмом судин. А чим сильніший спазм, тим менше кисню і поживних речовин отримують тканини. Якщо примусово глибоко і часто дихати, створюючи гіпервентиляцію легень, це може викликати запаморочення і навіть призвести до втрати свідомості.

Постійна фізіологічна концентрація вуглекислого газу в клітинах зумовлює розширення капілярів. При цьому більше кисню надходить у міжклітинну рідину, а потім шляхом дифузії – у кожну клітину. Тому не можна говорити про вуглекислоту лише як про шкідливий продукт обміну речовин (як вчать зі школи), від якого слід позбавлятися. Наявність вуглекислоти у крові та тканинах організму є надзвичайно важливою умовою нормального ходу всіх процесів життєдіяльності організму. Вуглекислота не тільки впливає на інтенсивність газообміну і стимулює дихання, але й сприяє розширенню судин мозку, серця, м'язів та інших органів, бере участь у збереженні необхідної кислотності крові, підвищує резервні можливості організму та імунної системи. Ось чому з особливою обережністю треба ставитися до кисневої терапії.

На завершення розділу слід наголосити, що легені є не тільки органом дихання, але й виділення, регуляції температури тіла і навіть беруть участь у продукуванні фізіологічно активних речовин, які впливають на процеси згортання крові, обміну білків, жирів і вуглеводів. Утім, надмірна завантаженість

процесом виділення негативно позначається на інших функціях легень і ослабляє організм. Звідси – чим чистіший організм, тим краще легені виконуватимуть свої функції.

9.2. Правильне дихання

Тривалість життя людини значною мірою залежить від того, як вона дихає. На переконання йогів, правильне дихання не тільки зміцнює здоров'я людини, але й покращує інтелектуальні здібності, рівень самовладання і навіть сприяє духовному зростанню. Давньогрецький лікар Гіпократ образно називав повітря «пасовищем життя». К. Ніші вважав, що повітря є головним енергетичним носієм, з якого наше тіло черпає енергію Всесвіту. Обидва мислителі говорили про одне й те саме, але різними словами.

Одна з важливих передумов правильного дихання: дихати лише через ніс.

Із цього правила можна зробити виняток. Наприклад, при плаванні спортивними стилями, коли обличчя повністю занурене у воду і періодично піднімається над поверхнею води для вдиху, практично неможливо дихати через ніс, оскільки плавцю треба вдихнути великий об'єм повітря за короткий проміжок часу. Або під час виконання інтенсивних фізичних вправ, таких, як швидкий біг, людина просто змушена дихати ротом, оскільки в цьому разі дихання лише через ніс не може достатньою мірою забезпечити організм киснем, потреби в якому багаторазово зростають унаслідок потужної роботи м'язів. У таких випадках дихання ротом суттєво не шкодить здоров'ю, оскільки час виконання таких вправ досить обмежений.

Проте чимало людей постійно дихають ротом, наражаючи свій організм на небезпеку. Ніс може частково виконувати функції рота, у разі крайньої необхідності людину можна годувати через ніс, але здорова людина навіть не подумає їсти в такий спосіб. Дихати ротом все одно що їсти носом. Недорозвиненість щитовидної залози і затримка розумового розвитку – ось далеко не повний перелік можливих наслідків дихання ротом у дітей.

Рекомендація дихати завжди через ніс правильна не тільки з погляду гігієни, але й тому, що, тільки дихаючи носом, ми можемо відчути справжню насолоду і приплив сил від чистого повітря, особливо, коли перебуваємо за містом – у лісі чи на полі.

Тільки під час проходження повітря через ніс людський організм здатен засвоїти особливий елемент, про який вже протягом багатьох тисячоліть говорять філософи Індії, Китаю, Японії. Це індійська прана, китайське ци, японське ки. Це особлива енергія, яка в уяві мудреців Сходу постає як дуже розріджена, але цілком матеріальна субстанція, завдяки якій людина включається в нескінченний Вселенський життєвий потік, у постійний обмін із невидимим океаном світової енергії. Але, що найважливіше, ця енергія підкоряється впливу людської думки. Основна формула дихання цигун: кров рухається за ци, ци рухається за думкою.

Для того щоб отримати максимальну кількість енергії в процесі дихання, необхідно правильно дихати. Людська природа ніколи не відмовляється від глибокого дихання. Навіть житель великого індустріального міста, спосіб життя якого далекий від здорового, часто конвульсивно робить глибокі вдихи, особливо, коли потрапляє на свіже повітря. Цей рефлекторний рух легень, які зголодніли за свіжим повітрям, є відчайдушною спробою організму відновити правильне дихання. Дуже корисно частіше дихати свіжим повітрям, щоб відчути оновлення крові. Головними ознаками цього є: полегшення дихання і рухів, поліпшення пам'яті та мислення, покращення настрою, поява апетиту та інших природних бажань. Без звички можна навіть злегка сп'яніти.

Відомо, що більшість фізіологічних процесів, таких, як газообмін, серцева активність, перистальтика кишечника і т.ін., здійснюються автоматично, без участі свідомості, волі людини. Але деякі найважливіші процеси, що регулюються нервовою системою, можуть бути підвладні одночасно і свідомому контролю. Серед таких процесів найбільш важливим є дихання. Ми можемо довільно затримувати чи прискорювати частоту дихальних рухів, змінювати глибину та ритм дихання. Але ж, оскільки дихання одночасно регулює і нервову систему, можливий і зворотний зв'язок. Використання різноманітних способів дихання дозволяє активно впливати на стан свідомості. Поєднання дихання зі спеціальними вправами – дихальна гімнастика – складає основу системи оздоровчої психотерапії.

Зміна циклів дихання супроводжується змінами кровообігу: під час вдиху прискорюється скорочення м'язів серця, зростає швидкість поширення пульсової хвилі, під час видиху – швидкість знижується. Наповнення периферичних судин кров'ю під час вдиху зменшується, а під час видиху збільшується. Знаходячись у стані спокою, умиротворення, ми дихаємо ритмічно,

вільно і легко. Коли ж людина охоплена гнівом, її дихання далеке від ритмічного і спокійного. Ритм і манера нашого дихання залежать від настрою і почуттів. Іноді однією силою розуму важко звільнитися від гніву. Тоді його можна перемогти іншим шляхом – за допомогою дихання. Повернувши собі спокійне дихання, людина перестав гніватися.

Дихальні вправи слід виконувати в місцях, де чисте повітря, якнайдалше від автомобільних доріг, промислових підприємств тощо. Інакше можна завдати собі більше шкоди, ніж оздоровитися. Цілком слушними й актуальними сьогодні залишаються рекомендації С. Кнейпа, автора всесвітньо відомої книги «Мое водолікування» [64]. Він надавав великого значення якості повітря, яким ми дихаємо. Усім відомо, що найменша кількість ладану наповнює пахощами цілу кімнату; 15–20 затягувань цигарки відразу ж відчутні. Тобто найменший вплив змінює склад повітря в сприятливий чи несприятливий бік. Так само і дихання людини погіршує повітря в приміщенні. Якби люди розуміли це і користувалися у своїх домівках, а особливо у спальнях виключно чистим, багатим на кисень повітрям, це дозволило б уникнути багатьох хвороб! «Повітря, яке ми вдихаємо третій раз, стає отрутою», – говорить відомий лікар.

Багато жінок дихає тільки верхівками легень. При цьому лише невелика частина легень наповнюється повітрям, яке потім швидко витісняється назовні. При такому диханні рухаються тільки верхні ребра, плечі та ключиці. Грудна клітка розширюється вперед і вгору. У дихальному процесі бере участь тільки верхня частина легень. Анатомічно ця частина легень найменша, тому й обсяг повітря, що потрапляє до легень, незначний. Діафрагма перебуває в піднятому положенні, і легені не можуть розширитися донизу. При такому виді дихання витрачають дуже багато енергії, а наслідки мінімальні.

Самі жінки здебільшого не переймаються питанням, чому вони дихають неглибоко і тільки верхньою частиною легень. Утім, такий спосіб дихання часто є причиною розладів і захворювань, головним чином через недостатність діафрагмального дихання. Де хто вважає, що жінки дихають у такий спосіб тому, що їхня грудна клітка анатомічно відрізняється від чоловічої. Найголовніша ж причина полягає в тому, що жінки, бажаючи зберегти гарну фігуру, застосовують різні засоби для затягування: корсети, пояси тощо, які ускладнюють і обмежують черевне дихання. Жінки поступово звикають тільки до такого способу дихати. А це найгірша звичка, бо речі жіночого туалету, які стягують тіло, стають

серйозною перешкодою для черевного дихання, активного кровообігу і для правильного розташування та функціонування органів черевної порожнини. Цікаво зазначити, що верхнє грудне дихання надає певної краси й жіночності жінкам і часто є ознакою хвилювання. Це використовують в артистичному мистецтві, коли треба підкреслити душевне хвилювання героїні.

Слід зауважити, що неправильне дихання спостерігається не тільки в жінок. Помилково неправильно дихають і багато чоловіків. Невміння правильно дихати дуже вадить, наприклад, співакові, ораторові, яким годинами доводиться виступати перед публікою.

Кілька слів про плавання, яке може відіграти важливу роль у виробленні правильного дихання. Плавання – найдосконаліший вид спорту, який вимагає найоптимальнішої техніки дихання. Плавання примушує дихати глибоко, по-йогівськи. Плаваючи, кожен мимоволі контролює дихання і затримує повітря в легенях. Люди, які плавають щодня, за два місяці досягають майже таких самих результатів, що й при тривалих заняттях дихальними вправами йогів. Плавання виробляє потужне глибоке дихання. Затримка дихання і посилене видихання повітря у воду сприяють збільшенню життєвої ємності легень, збільшується амплітуда рухів діафрагми, що позитивно позначається на функціонуванні всіх внутрішніх органів.

9.3. Повне йогівське дихання

Повне дихання є основою всіх дихальних вправ. Повне йогівське дихання умовно можна поділити на три складові: 1) черевне дихання; 2) середнє дихання; 3) верхнє (ключичне) дихання.

Черевне дихання. Черевне, або діафрагмальне, дихання – вид глибокого дихання. Такий вид дихання притаманний здебільшого чоловікам. При черевному диханні повітрям наповнюються найнижчі відділи легень. Черевне дихання можна легко спостерігати ззовні. У дихальному русі бере участь тільки живіт. Решта грудної клітки залишається майже нерухомою. Коли працює діафрагма, то, скорочуючись, вона відтісняє органи черевної порожнини вниз. Нижня частина легень наповнюється повітрям, а черевна стінка випинається назовні.

Хоча черевне дихання неповне, воно корисне для людини. Передусім воно допомагає роботі серця, забезпечуючи приплив венозної крові. Це забезпечує зниження високого артеріального

тиску, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини. Черевне дихання – прекрасний масаж для органів черевної порожнини.

Середнє дихання. Середнє, або так зване реберне чи бокове, дихання властиве людям, які багато сидять. Воно передбачає частково і черевне дихання. Під час реберного дихання повітря наповнює переважно середню частину легень. Цей вид дихання дає добрий терапевтичний ефект. Воно усуває тиск на серце, активізує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунку, селезінки і нирок.

Верхнє дихання. Під час верхнього дихання повітря наповнює тільки верхівки легень. При цьому живіт і середня частина грудної клітки залишаються нерухомі. Верхнє грудне дихання саме по собі нешкідливе, якщо не перешкоджає черевному диханню. Застосоване як вправа верхнє грудне дихання сприяє поліпшенню функцій прикорених лімфатичних вузлів у легенях, здійснює гарну вентиляцію верхівок легень.

Утім найкраще дихати так, щоб усі частини легень наповнювалися повітрям. Саме це і є повне дихання йогів. При виконанні повного йогівського дихання усі три складові невіддільні одна від одної. Чим більшу площу охоплює повітря в легенях, чим довше воно затримується там, тим більше кисню поглинає організм, тим корисніше дихання.

До процесу дихання залучається велика кількість альвеол, які не працюють, коли, наприклад, людина сидить зігнувшись або спить згорнувшись калачиком. У цьому випадку частина альвеол злипається і не бере участі в процесі дихання. Але ці альвеоли обов'язково треба періодично змушувати працювати. Адже згідно з природним законом «функція творить орган», якщо будь-який орган тривалий час не працює, він як непотрібний поступово атрофується. Саме атрофія від бездіяльності є основною причиною того, що з віком дихання стає усе більш поверхневим, а частка альвеолярної вентиляції і обсяг дихання зменшуються.

Проте перерозтягнення легень може призвести до небажаних наслідків. Найбільш корисний обсяг повітря – менший від максимального.

Вдихання максимальної кількості повітря можна практикувати при виконанні деяких вправ, але протягом нетривалого часу. У жодному разі не протягом цілого дня.

Повне дихання. Повне дихання об'єднує переваги всіх трьох способів – черевного, реберного і верхнього. При повному диханні

грудна клітка розширюється до своєї природної величини і життєва ємність легень значно збільшується завдяки активній участі міжреберних м'язів. Діафрагма інтенсивно і регулярно скорочується, масажуючи органи черевної порожнини.

При повному диханні весь організм наповнюється киснем. Вважають, що немає такого органу, такої частини тіла, які б не відчували благотворної дії повного дихання. Завдяки йому відбувається повне очищення крові, досягається підвищена опірність організму, стимулюється функція залоз внутрішньої секреції. Повне йогівське дихання справляє позитивний вплив при підвищеному артеріальному тиску і різних захворюваннях серця. Оздоровча дія повного дихання величезна, бо воно впливає не лише на окремі органи, але й зміцнює весь організм.

Техніка йогівського дихання не така проста, як здається на перший погляд. Щоб опанувати повне дихання правильно, слід, особливо на початку занять, виконувати його поступово, без перевантажень.

Техніка виконання. Стати прямо і розслабитися. Можна сісти або лягти. Якщо сидите, треба випрямити спину, добре розправити грудну клітку. Лягати рекомендується на тверду постіль. Будь-яку дихальну вправу йогів починають з енергійного видиху. Після цього починають вдихати поволі через ніс. Вдихання складається з трьох етапів. Рухом діафрагми випніть живіт і вдихайте повітря, зосередивши увагу на животі. Повітря напливає поступово і заповнює нижню частину легень. Якщо хочете відчувати це заповнення, покладіть долоню на живіт і відчуете рух черевної стінки. Це допоможе уявити рух повітря дихальними шляхами. У міру опанування повного дихання йогів необхідність контролю рукою відпадає.

Отже, перша фаза йогівського дихання – це черевне дихання. Ця фаза легка для чоловіків і важча для жінок, у яких черевне дихання розвинуте слабкіше. Далі зосередьте увагу на нижніх ребрах, розширюйте їх і середню частину грудної клітки, наповнюючи її повітрям, тобто виконуйте середнє дихання. Третя фаза – це верхнє дихання, при якому грудну клітку випинають уперед. Вдихають стільки повітря, скільки можуть умістити вільно розширені легені. При виконанні третьої фази грудну клітку піднімають і випнутий до того живіт втягується. Зовні повне йогівське дихання має вигляд повільного хвилеподібного руху від живота вгору, тому що окремі фази вдиху йдуть одна за одною знизу вгору. Видих виконують через ніс – ритмічно, повільно, поступово. Видихайте повітря в тій самій послідовності, в якій

вдихали: втягніть живіт, потім стисніть нижні ребра, нарешті опустіть плечі.

Для опанування техніки повного дихання рекомендується повторювати вправи багаторазово, щодня по кілька хвилин. Повне йогівське дихання, виконуване і влітку, і взимку, має велике значення для загартування дихальних органів. Щоденне систематичне виконання дихальних вправ – найважливіша передумова для вироблення високої стійкості організму людини перед хворобами, особливо легеневиими. За недостатнього і неповноцінного дихання страждають шлунок та інші органи травлення. А, якщо процеси всмоктування порушуються, організм не одержує достатнього живлення, його фізична сила і життєздатність зменшуються. Від неправильного дихання страждає і вся нервова система. Під час йогівського дихання діафрагма злегка стискає печінку, шлунок та інші органи травлення. Такі стискування в ритмі дихання є, по суті, легким масажем, який поліпшує природну функцію цих органів. Тому кожний окремих вдих впливає на органи черевної порожнини, активізує кровообіг і стимулює процеси оновлення. У разі неправильного дихання такий цілющий вплив відсутній. Фізичні вправи теж масажують внутрішні органи, але через напруження зовнішніх м'язів. Тому без дихальних вправ їх дія не така ефективна.

Після опанування техніки повного дихання можна розпочинати вправи із затриманням дихання. Фізіологи і медики довели, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності важливо розвивати стійкість організму до кисневої недостатності. Фахівці пропонують цю стійкість удосконалювати та підвищувати вольовою затримкою дихання у вправах або поверхневим диханням у побуті чи динамічними фізичними вправами (ходьба, біг, плавання, ігри, туризм). Використання в системі йогів затримання дихання викликає заперечення деяких фахівців, які вважають, що затримання повітря шкідливе. Однак йоги стверджують, що різні ускладнення можуть спричинити неправильне дихання і неправильне затримання повітря. Але за уважного, спокійного і помірного затримання повітря вона дає винятковий оздоровчий ефект.

Існує досить велика кількість різноманітних дихальних вправ [87]. Цілком природно, що ніхто з тих, хто практикує ці вправи, не може виконувати їх усі підряд. Деякий час можна виконувати одні вправи, потім перейти до інших. Одне не завадить іншому, якщо дотримуватися правил і норм. Нижче, як приклад, наведено кілька дихальних вправ.

9.4. Очишувальне дихання (пихкання)

Виконують стоячи. Різно видихнути та вдихнути повільно і плавно через ніс, як при повному диханні йогів. На відміну від інших дихальних вправ при очишувальному диханні видих виконують шляхом пихкання. Для цього слід щільно стулити губи, а видих виконувати уривчасто, з напруженням черевних, діафрагмальних і міжреберних м'язів. Повітря має виходити потужним струменем, порціями.

Таке дихання видаляє токсини з крові, запобігає різним хронічним захворюванням, а головний біль, застуда і грип проходять швидше. Пихкання добре діє у випадку отруєння газом чи іншою отрутою. Ця вправа освіжає весь організм і сприяє швидкому відновленню дихання після інтенсивних фізичних навантажень. Під час епідемій очишувальне дихання відіграє важливу профілактичну роль.

9.5. Дихання для зміцнення нервів

Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Вправу починають енергійним видихом і повільним вдихом. Одночасно з повним йогівським вдихом повільно підняти прямі руки перед собою вперед долонями вгору до горизонтального рівня і затримати повітря. Долоні стиснути в кулаки і з великим напруженням, ніби долаючи якийсь опір, зігнути руки в ліктях, наближаючи стиснуті кулаки до плечей. Потім так само повільно з напруженням випростати руки і пальці вперед. Розслабити їх і швидко зігнути руки в ліктях, наближаючи стиснуті кулаки до плечей. Знову з напруженням повільно випростати руки і пальці вперед. Так виконати кілька разів до закінчення затримки. Потім одночасно з видихом нахилитися, розтулити кулаки і опустити розслаблені руки вниз. Після невеликої паузи виконати очишувальне дихання.

Вправу виконують двічі-тричі. Якщо виникають якісь ускладнення, виконують один-два рази. Ця вправа має велике значення для зміцнення всієї нервової системи.

Цей вид дихання практикував П.К. Іванов. Техніка виконання є такою.

Вийти на природу, підняти голову вгору, злегка стиснути м'язи ануса, відкрити рот і повільно *вдихати через ніс*, подумки тягнути повітря з висоти. При цьому в ділянці гортані виникає характерний шиплячий звук. Закінчивши вдих, слід зробити ковтальний рух і на затримці дихання подумки розподілити накопичену енергію по всьому тілу або спрямувати до хворого органу чи місця. Вправу виконують не більше 2–3 разів, але протягом дня її можна практикувати від 2 до 10 разів.

Люди з розвинутою уявою краще відчують набір енергії і після третього вдиху вже не можуть ковтнути. Сам П.К. Іванов говорив: «Коли ви сідаєте їсти (а також перед обливанням), обов'язково треба змусити себе тягнути з атмосфери, з висоти у Природі повітря через гортань, до краю наповнюючи легені. Це допомагає організму, сприяє обміну речовин. Повітря містить у собі життєву силу в інтересах довгого життя».

* * *

«Змінюючи дихання, ми можемо змінити нашу свідомість. Постежте за собою. Коли ви спокійні і задоволені, ви дихаєте інакше, ніж тоді, коли відчуваєте біль. Коли вам страшно, ви дихаєте інакше, ніж тоді, коли відчуваєте гнів. Якщо ви зможете відстежити ваші способи дихання в різних станах, ви отримаєте ключ, щоб змінити себе. Якщо я злий, але хочу бути доброзичливим, то все, що від мене вимагається, це згадати, як я дихав у той час, коли був доброзичливим, і намагатися відтворити це дихання. Таким чином ви можете ввести себе у будь-який стан, який вам подобається. Я займаюсь диханням багато років і за своїх найрізноманітніші методики. Серед них були й абсолютно протилежні. Проте часто бувало так, що люди, які займалися протилежними дихальними практиками, досягали однакових результатів. Мій досвід говорить мені про те, що в усьому, пов'язаному з диханням, є елемент дива, елемент містики. І його не можна не враховувати».

*Інструктор із дихальних вправ
Ден Бруле*

Сексуальне здоров'я

10.1. Статеве виховання

Практика показує, що сексуальна розкутість і нерегульовані статеві зв'язки змолоду не минають безслідно і за невеликим винятком негативно впливають на шлюбні відносини.

Ю.І. Кушнірук

Соціальні та біологічні функції тісно переплітаються в організмі. Виховання здорового репродуктивного покоління залежить від багатьох факторів, які прямо пов'язані з вихованням та освітою. Правильне статеве виховання формує еталон мужності й жіночності відповідно до особливостей кожного вікового періоду людини, починаючи з внутрішньоутробного розвитку, коли вже під час вагітності можна визначити стать дитини і підготуватися до статевого виховання.

У 3 роки дитина вже орієнтується у своїй статевій належності (хлопчик чи дівчинка). Відповідні ігри, одяг, зачіска, звертання близьких зміцнюють статевий статус дитини. У цей період можливий викид у кров великої кількості статевих гормонів, які змінюють ставлення дитини до протилежної статі (освідчується в коханні, хоче одружитися, вийти заміж), запитує, хто його народив і як. Дорослі повинні спокійно і грамотно розповісти про дітородну функцію людини в доступній для маляти формі.

У 4 роки дитина повинна мати інформацію про особисту гігієну. У 5 років діти розрізняють статеву належність не тільки свою, але й інших людей. Закріплення гігієнічних навичок відбувається завдяки читанню дитячих книжок, особистому прикладу батьків.

У 6 років формують біологічні та анатомічні уявлення про людину, про необхідність продовження роду, трохи згодом –

моральні засади статевої відносин (обговорення казок про кохання та сімейні стосунки). Дітей знайомлять з естетикою людського тіла (екскурсії на виставки), етикою поведінки, проводять заняття з риторики для профілактики вульгарності мови.

У 7–8 років розвивають емоційну сферу, знайомлять із тренінгом щодо керування емоціями, елементами релаксації. У цей час дитину треба вчити виражати свої почуття словами, жестами, мімікою, пантомімікою. Із дітьми граються в ігри, які розвивають навички розуміння стану іншої людини, їх залучають до праці, музики, ліплення, малювання. До школи в дитини формують настанови і потреби в руховій активності (ігри з батьками на свіжому повітрі), навчають самостійно виконувати фізичні вправи.

У 9–10 років дітям розповідають про анатомію статевих органів, про менструації, про поведінку в присутності осіб протилежної статі. Дітей навчають красиво їсти, ходити, сидіти, лежати. У хлопчиків формують почуття опіки в ставленні до жінок.

У віці 11–12 років з'являються вторинні статеві ознаки (менструація в дівчаток і полюції в хлопчиків). Для формування гарного здоров'я підлітків знайомлять із фізіологічними проявами сексуальності, нормами гігієнічної поведінки в цей період (обмивання статевих органів теплою водою з милом), використанні індивідуальних гігієнічних засобів. Хлопчиків учать промивати край плоті водою. Дітей знайомлять із переліком венеричних хвороб та їх профілактикою, а також із гігієнічними засобами зняття гіперсексуальності (заняття спортом, щоденний прохолодний душ, відмова від перцю, кави, прянощів). Підліток повинен спати під легкою ковдрою, нічний одяг не повинен бути тісним.

У 13–14 років може з'явитися прагнення до статевих контактів. Дівчатам пояснюють, що з появою менструації вони можуть завагітніти навіть у такому віці. Раннє статеве життя може призвести до травм статевих органів, венеричних захворювань, агресивності, неправильного формування сексуальності (розвивається фригідність, асоціальність, статева розбещеність). У цей період необхідно посилити контроль за дозвіллям підлітків.

Вік 15 років є періодом пробудження сексуальності. Багато дівчат емоційно-чуттєво приймають рішення про початок інтимної близькості, хоча таке рішення помилкове. Сексуальна стриманість у цьому віці зберігає сексуальне здоров'я людини. У юнаків триває стадія юнацької гіперсексуальності і прагнення статевих стосунків.

Після 16 років підлітки стають статевозрілими, але психологічно не готовими до регулярних статевих відносин. Батькам слід провести ненав'язливу бесіду про негативний вплив раннього статевого життя і спрямувати наміри на вирішення інших завдань (спортивні досягнення, навчання в школі, заняття в різних гуртках, секціях, факультативах тощо). З метою попередження формування шкідливих для здоров'я звичок та залучення до асоціальних угруповань перевіряють соціальний статус друзів. Хлопчикам пояснюють, що з 14 років вони несуть кримінальну відповідальність за будь-яку форму сексуального насилля і моральну відповідальність за можливу незаплановану вагітність.

У 17 років дівчата повинні мати уявлення про аборт і його наслідки, правила контрацепції. Необхідно інформувати їх про сексуальну зрілість, методи оцінки свого фізичного стану, перші ознаки вагітності та про те, куди слід звертатися, якщо вони з'являться (жіноча консультація). Також слід дати уявлення про відмінності еротичності й розбещеності, ознайомити з проявами еротичності (голос, мова, манера триматися, пластика рухів), повідомити про юридичні питання, пов'язані з інтимним життям, про відповідальність перед законом за сексуальні злочини, про етику поведінки в громадських місцях.

Вік 17–18 років характеризується остаточним статевим і соціальним дозріванням (хоча, за Аюрведою, розум залишається незрілим до 30 років). Молодих людей знайомлять із відповідними законодавчими актами, з профілактикою венеричних захворювань, із сексуальною фізіологією і психологією людини, індивідуальними особливостями людини (темперамент, характер, інтереси, здібності, воля), вчать культурі вияву почуттів, знайомлять із багатоміжним досвідом філософії людської любові в сімейних стосунках.

Статевий розвиток хлопчиків умовно можна поділити на три етапи. Перший відповідає віку 12–14 років і характеризується посиленням ростом тіла, збільшенням статевих органів, оволосінням лобка. На другому етапі (14–16 років) інтенсивно розвивається плечовий пояс, з'являється оволосіння у пахвових западинах, змінюється тембр голосу і починаються перші полюції (мимовільне сім'явипорскування уві сні), висловлюючись образно, «мокрі сні». У деяких юнаків твердішають і болять соски, що є цілком нормальним фізіологічним явищем. Після 16 років настає третій етап, коли остаточно формуються вторинні чоловічі статеві ознаки: міцний плечовий пояс і розвинена мускулатура тіла, ріст вусів і бороди, специфічне оволосіння тулуба, чоловічий

тип гортані з типовим кадиком, низький голос, періодичні полюції при статевому утриманні.

У статевому плані за темпами розвитку дівчатка дещо випереджають хлопчиків. Статевий розвиток дівчат умовно можна поділити на два етапи. Перший етап характеризується прискореним ростом тулуба (особливо кісток таза), інтенсивним розвитком статевих органів і молочних залоз, появою оволосіння на лобку і першими, часто нерегулярними менструаціями. На другому етапі форми тіла округляються, з'являється оволосіння у пахвових западинах, жіночий тип гортані з високим голосом, формуються молочні залози округлої форми, менструації набувають регулярного характеру.

Період статевого дозрівання характеризується надзвичайно важливими фізіологічними проявами становлення статевих функцій, а саме: полюціями в юнаків і менструаціями в дівчат. Це найбільш характерні біологічні ознаки статевої належності, які разом із психосексуальною орієнтацією впливають на біологічний статус і самосвідомість особистості.

10.2. Сексуальність

Кохання шліфує фігуру. Зникають вади, підкреслюються достоїнства. Кохана і закохана жінка ходить танцюючи. Адже вона переповнена радістю любові до життя. У чоловіка, який кохає, виростають крила!

І.І. Бадикова

В історії людства є чимало прикладів, коли громадська думка виступала проти всього, що стосується сфери інтимного життя людини. Проте результат був прямо протилежний того, на який сподівалися: усе заборонене згодом набувало форми збочення. Такі заборони є наслідком неправильного виховання, лицемірства, зневіри в чистоту помислів людини, яка здатна відрізнити прекрасне від брудного і непристойного.

Сексологія як наука виникла нещодавно і нині успішно розвивається. Свою назву вона отримала від латинського слова «сексус» – «стать» і є галуззю наукових знань про статеве життя. Широкий спектр завдань сексології зумовлює необхідність залучення лікарів, біологів, психологів, педагогів, соціологів, істориків та інших фахівців найрізноманітніших галузей.

Статеве виховання починається з характеристики статевих відмінностей і психофізіологічних проявів чоловічої та жіночої статі (сексуальність). Сексуальність є природженою потребою і особливою функцією людського організму, яка розглядається як специфічна психосоматична мова тіла, як особлива форма комунікації. Різноманітні прояви сексуальності в чоловіків і жінок суттєво відрізняються. Їхньою спільною характеристикою є статевий потяг або, як прийнято його називати, лібідо.

Сексуальність має три фази: платонічну (на рівні поглядів, духовного збагачення), еротичну (диференціація кожної статі за одягом, манерами, пластикою, запахами і т.п.), коїтальну (тілесний контакт через статеві органи).

Як правило, у дівчат майже завжди превалює платонічна любов, а чуттєвість розвивається поступово. У більшості випадків дівчата-підлітки в уяві створюють ідеальний образ свого коханого. Така любов прагне лише ласки та ніжності. Натомість статевий потяг у юнаків набуває чуттєвого відтінку.

Утім вроджені механізми статевого потягу не можна абсолютизувати. Іноді дуже важко зрозуміти і пояснити, чому і як у людини виникають ті чи інші симпатії. Жінка, яка для одного чоловіка є красунею, іншого залишає зовсім байдужим. «На колір і смак товариш не всяк» – говорить відоме прислів'я. Лікарям-сексологам добре відомо, що статевий потяг і збудження в чоловіків викликають певні риси обличчя, вираз очей, колір волосся, особливості фігури, хода, голос, інтелект тощо. Кожна жінка, навіть із фізичними вадами, може розраховувати зустріти чоловіка, для якого вона буде красунею.

В інтимних стосунках завжди можна знайти межу, за якою платонічна любов здатна перейти в чуттєву. Такою межею є поцілунки закоханих. Найбільш поширеною формою любовної гри є сексуально-еротичні поцілунки. Поцілунки є передвісниками інтимної близькості, оскільки, збуджуючи ерогенні зони губ і язика, посилюють статевий потяг. Найбільше збуджують поцілунки в губи, тому їх вважають особливо інтимними.

У більшості випадків ініціатором поцілунків є чоловік. Жінка звичайно приймає поцілунки і відповідає на них. Деякі жінки відчувають насолоду, коли їх цілують у нижню губу. При цьому чоловік захоплює її, торкається язиком (можна так само спробувати з верхньою губою). Іншим жінкам подобається, коли чоловік захоплює ротом обидві губи або цілує у внутрішню частину губ (до речі, найбільш сильними подразниками ерогенних зон жінки є не стільки руки чоловіка, скільки його язик і губи).

Можна цілуватися і зовнішньою частиною губ, але в таких поцілунках немає майже нічого інтимного. Найбільш інтимний поцілунок, під час якого закохані цілуються з напіввідкритим ротом, рухаючи язиком у роті партнера.

Поцілунки можуть бути різкими, короткими, сильними і частими, можуть бути м'якими, тільки не надмірної тривалості. Вони можуть бути якими завгодно, важливо лише, щоб вони подобалися жінці. Зрозуміло, і жінка не повинна бути пасивною, адже чоловікові її поцілунки також приємні.

Звичайно, ерогенні можливості поцілунків не вичерпуються тільки поцілунками «рот у рот». Цілувати можна і треба, особливо в жінок, будь-які частини тіла, перш за все ерогенно-збудливі, наприклад, очі, мочки вух тощо.

Становлення статевої свідомості чоловіків поділяють на чотири стадії: понятійну, романтичну, сексуальну і стадію статевої зрілості.

Під час *понятійної стадії* відбувається формування найпростіших категорій: хлопчик усвідомлює себе носієм певної статі, а відмінність у будові статевих органів викликає в нього лише цікавість.

Протягом *романтичної стадії* з'являється емоційний компонент, що знаходить своє відображення в еротичних фантазіях хлопчика. Особливістю цього періоду є відсутність статевого потягу до дівчат, але високе напруження почуттів, віра в їх вічність і неповторність. Властивий для романтичної стадії платонічний (емоційний) компонент підносить статевий інстинкт до істинно людської любові.

Сексуальна стадія специфічна для чоловіків і характеризується пробудженням статевого інстинкту. Вона, як правило, збігається з періодом статевого дозрівання, коли з'являються специфічні для юнака ерекції, які супроводжуються статевим збудженням. Зміни, що відбуваються в цей час, іноді породжують явища гіперсексуальності, які зумовлюють певні конфлікти в системі морально-етичних орієнтирів особистості, душевні переживання, кризові стани.

Поступово статева свідомість удосконалюється, і настає *стадія статевої зрілості*. Чоловік контролює свою поведінку і завдяки гармонійному співвідношенню понятійного і сексуального компонентів легко долає сексуальні тенденції, які суперечать його морально-етичним настановам.

В окремих випадках для юнаків і/або чоловіків може бути характерний неповний розвиток, а іноді й повна відсутність

деяких стадій. Найчастіше спостерігається відсутність романтичної стадії, коли відразу після понятійної настає сексуальна, у результаті чого світ істинно людських почуттів у край збіднюється і статева близькість зводиться до примітивних злягальних рефлексів. Недорозвиненість сексуальної стадії спричинює відсутність сексуального компоненту: такі чоловіки зберігають чисто романтичне (платонічне) ставлення до жінки.

Поняття «статеве життя» значно ширше, ніж просто статевий акт. Будь-які форми тілесного контакту, які викликані бажанням, так чи інакше стосуються статевого життя. Не можна виключити з інтимних стосунків уміння пестити, виявляти ніжність, говорити про своє кохання, захоплюватися коханим чи коханою. Саме в цьому полягає початок гармонії.

Для майбутнього подружнього життя вкрай важливо, щоб юнак і дівчина пройшли школу першої закоханості, еротичних марень, залицяння, поклоніння об'єкту любові. Якщо попередній дошлюбний сексуальний досвід чоловіка вичерпувався випадковими, покvapливими зв'язками, у нього нерідко закріплюється стереотип «перестрибування» через духовне спілкування, через радість сексуальної гри, прелюдії близькості, формується прагнення тільки до оргазму. І потім, навіть у шлюбі з коханою жінкою, спрацьовує цей стереотип. Але задоволення одного лише інстинкту поступово знижує силу потягу, збіднює інтимне життя і, звичайно, не сприяє пробудженню чуттєвості жінки, більше того, може назавжди позбавити її сексуальності.

Одним із проявів чоловічої сексуальності є ерекція статевого члена – збільшення його об'єму і пружності. Ерекції бувають адекватними, тобто такими, що виникають на сексуальний подразник, і спонтанними. Спонтанні ерекції можуть виникати внаслідок застою крові в статевих органах через переповнення сечового міхура. Таке збудження зникає після сечовипускання.

У здорового чоловіка статевий акт закінчується сім'явипоркуванням (еякуляцією) і супроводжується оргазмом (від грец. *orgao* – «палаю пристрастю») – найвищою стадією відчуття насолоди. Тривалість оргазму в чоловіків і жінок становить близько 10–15 секунд (у деяких жінок 20–30 секунд). Еякуляція мимовільна – зупинити або затримати сім'явипоркування, що вже розпочалося, практично неможливо.

Жінкам властиві статевий потяг, статеве збудження і оргазм, які мають свою специфіку. Статевий потяг у жінок представлений двома компонентами – прагненням ласки, пестощів і ніжності (еротичне лібідо) і прагненням інтимної близькості

(сексуальне лібідо). Еротичне лібідо, чуже природі чоловіків, властиве практично всім жінкам.

Одним із ранніх проявів статевого потягу в жінок є поява платонічного інтересу до протилежної статі. Виникнення і становлення еротичного лібідо тісно пов'язане з підвищенням рівня статевих гормонів у період статевого дозрівання, що підтверджує пряма залежність між початком менструацій і виникненням еротичного лібідо. У здорових жінок еротичне лібідо зберігається протягом усього життя і супроводжує дещо пізнішу появу сексуального лібідо.

Сексуальне лібідо в жінок, як правило, розвивається в процесі регулярного статевого життя і часто лише після появи оргазму. На відміну від еротичного, який залежить від гормональної насиченості організму, розвиток сексуального лібідо зумовлений індивідуальними особливостями, статевою конституцією, соціальними чинниками.

У більшості жінок бажання інтимної близькості з'являється після попередніх пестощів чоловіка, які включають подразнення так званих ерогенних зон. Якщо в чоловіка головна ерогенна зона – ділянка статевих органів, то в жінки цією зоною може бути будь-яка частина тіла. Жінка неповторна, тому вплив, який збуджує одну, може бути нейтральним або навіть неприємним для іншої та знижувати її сексуальне збудження. Вважається, що найбільш чутливими є губи, рот, мочка вуха, потилиця, середня лінія спини, молочні залози, внутрішня поверхня стегон і статеві органи.

Вплив на ерогенні зони, так само, як і поцілунки та обійми, – необхідна частина любовної прелюдії. За «сценарієм» любовних ігор, наступним після них (або одночасно з ними) є збудження ерогенних зон (звичайно згори донизу): голови і шиї, верхньої частини тулуба – плечей, пахвових западин, грудних залоз. Грудні залози – важлива ерогенна зона. Ступінь збудливості не залежить, як дехто вважає, від розміру грудей, оскільки найбільшу ерогенну чутливість має сосок і навколососковий кружок. Їх збудження відбувається при погладжуванні, легкому пощипуванні, придавлюванні, вібраційних дотиках і особливо при поцілунках.

Найбільш ерогенними в жінок є статеві органи: клітор, малі статеві губи і ділянка навколо них, вхід у піхву. Доторкання до клітора може не тільки викликати в жінки бажання, а навіть оргазм. Надзвичайно чутлива також внутрішня поверхня піхви.

Статеве збудження супроводжується загальним або частковим почервонінням шкіри (палають щоки, мочки вух), підвищується частота пульсу, кров'яний тиск, напружуються м'язи, особливо живота. У жінок твердішають соски, у чоловіків зморщуються навколососкові кружки. Але найбільші зміни відбуваються в статевих органах: клітор напружується, статеві губи розкриваються, наливаються кров'ю, особливо малі губи, підвищується їх чутливість, розширюється піхва і випрямляється матка. Стінки піхви звожуються прозорою слизистою рідиною. Це одна з найвагоміших ознак готовності жінки до статевої близькості.

На відміну від чоловіків більшості жінок властиві коливання сили статевого потягу. Так, у період овуляції (виходу з яєчників дозрілої яйцеклітини) порівняно мало жінок досягають високого рівня лібідо, хоча саме цей період є найбільш сприятливим для зачаття. Перед менструацією або відразу після неї в багатьох жінок спостерігається посилення статевого потягу. Є і такі жінки, які виявляють бажання інтимної близькості тільки в певні дні менструального циклу. Тимчасове зниження лібідо буває під час хвороби, після розумової і фізичної перевтоми, негативних емоцій.

Жіночий оргазм, на відміну від чоловічого, у більшості випадків має хвилеподібний характер (від 5 до 12 хвилин оргастичних відчуттів), причому з кожною хвилиною інтенсивність насолоди зростає. Проте є жінки з одноразовим короткочасним оргазмом, який, однак, триває довше, ніж у чоловіків. Зрідка спостерігається так званий затяжний хвилеподібний оргазм (тривалістю від 1 до 4 годин). Є так звані мультиоргастичні жінки, здатні протягом одного статевого акту відчувати кілька оргазмів, причому кожен наступний вони переживають із більшою інтенсивністю.

Сексологи розрізняють п'ять варіантів жіночої оргастичної реакції.

1. Жінка здатна відчувати тільки один оргазм і тільки при першому статевому акті протягом однієї зустрічі. Знаючи, що стан оргазму вдруге вона відчувати не зможе, погоджується на повторну близькість, лише поступаючись перед наполегливим проханням чоловіка. Через відсутність статевого збудження близькість відбувається при сухій піхві й тому може бути болісною для обох партнерів.
2. Жінка здатна відчувати оргазм багаторазово і, якщо не почуватися втомленою, від повторної близькості не відмовляється.

3. Жінка може відчувати оргазм тільки при повторній близькості. Часто це пов'язане з недостатньою тривалістю першого статевого акту через сексуальну недосвідченість чоловіка, прискорене сім'явипорскування та інші причини. Оскільки повторні зносини, як правило, більш тривалі, то вона встигає відчувати оргазм.
4. Жінка взагалі не здатна відчувати оргазм і не відчуває потреби в статевих зносинах (фригідність – сексуальна холодність жінки). У цьому випадку частота статевих зносин залежить від морально-етичних якостей подружжя, від широти почуттів та взаємоповаги.
5. Жінка відчуває статеве збудження у відповідь на пестощі чоловіка і при статевій близькості. Воно може бути навіть дуже сильним, але ніколи або майже ніколи не завершується оргазмом. Це найбільш несприятливий варіант з погляду сексуальної гармонії подружжя.

Здатність жінки відчувати оргазм значною мірою залежить від тривалості статевого життя і сексуального досвіду. Якщо в чоловіка оргазм звичайно спостерігається без будь-якої попередньої практики, то в більшості жінок він настає після більш чи менш тривалого регулярного статевого життя, часто навіть після перших або других пологів. За статистикою, лише 22% жінок відчуває оргазм у перші три місяці сімейного життя, до кінця першого року 42%, через п'ять років 72%, більше десяти років 89% [42].

Не кожен жінку і не кожна статева близькість задовольняє однаково. Деякі можуть відчувати задоволення без оргазму, що не викликає в них дискомфорту, оскільки статева близькість є для них наче символом і фактичним утіленням кохання. Проте є жінки, в яких відсутність регулярного оргазму викликає незадоволення і пригніченість, тому чоловік повинен навчитися керувати собою під час статевої близькості так, щоб оргазм у нього за часом або збігався з оргазмом дружини, або був трохи згодом. Тобто чоловікові треба стримувати себе, а жінку стимулювати так, щоб на момент статевих зносин їх сексуальне збудження перебувало на однаковому рівні. Розуміння, терпіння і тонкощі почуттів не виключають пристрасного бажання, а доповнюють його. Груба наполегливість, як і надмірна невпевненість, можуть охолодити жінку. До того ж у жінок краще розвинене почуття міри й часу, тому поведінка чоловіка залежить від того, наскільки тонко він відчуває бажання коханої.

У наукових джерелах наводяться дані, що близько 30% жінок є фригідними. Фригідність розуміють як зниження або відсутність статевого потягу в жінки, її незацікавленість у статевому житті, нездатність отримувати задоволення від фізичної близькості. Психологи вважають, що від фригідності страждають жінки, які ще в юному віці вирішили позбавити себе не тільки сексуального, а й інших життєвих задоволень. Вони підсвідомо бояться виявляти свої почуття і тому постійно стримують себе, хоча потреба в нормальному статевому житті у них така сама, якщо не більша, як і в інших жінок. Фригідна жінка в сексуальному задоволенні вбачає щось гріховне, погане, неправильне. Стримуючи себе в сексуальній сфері, така жінка ризикує зрештою втратити контроль над собою і в якійсь іншій сфері свого життя. Наслідки цього можуть бути різні – безладні статеві зв'язки, неконтрольовані сльози, зловживання алкоголем, переїдання, істерика тощо. Позбавляючи себе задоволення від сексу, жінка карає себе навіть більше, ніж партнера. Слід дозволити собі виявляти свої почуття, адже це в природі нашого серця. Даючи собі право отримувати насолоду від фізичної близькості, жінка зможе відродитися і почати нове життя.

Більшість жінок від природи мають цілком нормальний статевий потяг. Виховання сексуально холодної жінки починається в сім'ї, коли дівчинці говорять про чоловіків тільки погане, а про секс – як щось гріховне чи брудне. Також донька може бачити презирливе ставлення матері до батька і перейняти подібне ставлення до всіх чоловіків. У сім'ях, де батько п'є, свариться, знущується над матір'ю і б'є дітей, також може бути вихована холодна жінка. Щоб вирости нормальною в сексуальному плані людиною, дитина повинна знати, що сексуальні стосунки є природними і необхідними.

10.3. Абетка для двох

Любов – єдина пристрасть, оплачувана тією самою монетою, яку карбує сама.

Стендаль

Одружуючись, більшість молодих людей вважає, що про інтимні стосунки вони знають усе. Але факти свідчать про інше. Згідно з даними лікарської практики сімейно-сексуальна дисгармонія має місце більш ніж у половині подружніх пар, більше 40%.

розлучень пов'язані саме із сексуальною незадоволеністю. Це зумовлене деякими об'єктивними причинами.

Донедавна домінувала хибна думка, що в інтимних стосунках кожен орієнтується сам, так би мовити автоматично. Широке і різнобічне обговорення та популяризація цих знань вважалися неетичними, непристойними. Але нарешті вчені дійшли висновку, що перешкоджати розвитку таких знань немає жодних ні моральних, ні тим більше медичних підстав. Консервативні погляди і лицемірство в цьому питанні спричиняють сексуальні конфлікти, статеві розлади, які, у свою чергу, зумовлюють порушення психіки, захворювання нервової системи тощо. Страждають здоров'я людини, сім'я і суспільство в цілому. Тому було б не тільки безглуздим, але й злочинним і далі підтримувати такий стан речей, штучно створюючи дефіцит сексологічних знань.

Нині більшість фахівців визнає природну сексуальність важливою передумовою внутрішньої і зовнішньої життєвої гармонії, а її задоволення – складовою щастя людини. Сексуальність зовсім не суперечить духовності. Сексуальна культура є складовою загальної людської культури, і частиною доволі значною. Вважаючи секс чимось непристойним і брудним, людина створює собі чимало проблем у подальшому житті. Секс є не тільки засобом фізичного розмноження чи задоволення фізіологічних потреб, а й важливою духовною ланкою між чоловіком і жінкою.

У великого О. Бальзака є такі рядки: «Доля шлюбу вирішується в першу шлюбну ніч, тому в жодному разі не можна починати його зі згвалтування своєї молодої дружини». У «Камасутрі» здавна індійці радили нареченим перші три дні після весілля утримуватися від статевої близькості. Протягом наступних семи днів вони повинні разом обідати і ходити один до одного з візитами... Увечері десятого дня чоловік ніжно звертається до своєї дружини, щоб викликати в неї довіру до себе... Почне з нею сердечну розмову... Чоловікові необхідно ще деякий час утриматися від близькості, поки він не завоює її довіру, адже молоді дівчата вельми ніжні від природи і люблять, щоб ними заволодівали делікатним способом. Якщо жінка зазнає грубого насилля з боку чоловіка, в неї може з'явитися огида до інтимної близькості... або виняткова неприязнь до свого чоловіка [60].

Ці слова так само справедливі в наш час, як і дві тисячі років тому. Недаремно статистики стверджують, що більша частина розлучень припадає на перший рік подружнього життя. Безперечно, невдалі в сексуальному плані перша шлюбна ніч і медовий місяць прискорюють процес руйнування сім'ї.

Оскільки активну роль найчастіше відіграє чоловік, він може починати прелюдію кохання, тільки якщо твердо переконаний у наявності відповідного бажання в дружини. Під час першої в житті інтимної близькості в жінки мимовільно виникає рефлекс самозахисту. Мудра природа, піклуючись про досконалість людського роду, створила своєрідну перепону – дівочу пліву, чим унеможливила швидке зближення. Ця тонка еластична перетинка рветься, завдаючи дівчині болю, часто виникає невелика кровотеча. Усе це викликає в молодій дружини страх. І якщо чоловік у першу шлюбну ніч поводить з дружиною грубо, нетерпляче, наполегливо, такі дії можуть образити жінку, нанести їй душевну рану, що в подальшому трансформується у відразу до його особистості в цілому та інтимної близькості зокрема.

У деяких дівчат пліва-настільки еластична, що може не розірватися. У таких випадках кровотечі не буває. У зв'язку з цим є одна обставина, яку називають сумною примарою першої шлюбної ночі. Якщо виходить заміж незаймана дівчина, чоловік переконаний, що дефлорація буде супроводжуватися кровотечею, а кровотечі немає. І починається з'ясування стосунків. Молода жінка приголомшена не менше за чоловіка. Адже це її перша близькість, і вона також чекала бслі та крові. А причиною цього є особливості структури дівочої пліви, яка в деяких жінок має властивість сильно розтягуватися без розривів.

Після першого статевого зближення доцільно кілька днів утриматися від інтимного життя, інакше може виникнути біль, який усе одно змусить жінку уникати близькості. Крім того, у перші дні після порушення цілісності дівочої пліви існує небезпека занесення в ранки мікробної інфекції та виникнення запальних захворювань жіночих статевих органів.

На любовні стосунки впливають найрізноманітніші чинники, які стосуються різних почуттів. Слід пам'ятати, що неохайність і неприємний запах скоріше відвертає, ніж викликає любовне бажання. Різкі запахи, такі, як запах бензину, цибулі, часнику, і навіть парфумів, пригнічують статеву функцію. Особливу увагу треба приділити усуненню неприємного запаху з рота, який часто зумовлений хворобами зубів, горла, носа, шлунка, кишечника.

Натомість специфічний запах чистого тіла позитивно впливає на хід інтимної близькості. Залози, які розташовані під пахвами і в ділянці статевих органів, при статевому збудженні виробляють ароматичні речовини; створюючи специфічні чоловічий і жіночий запах, безпосередньо пов'язані зі статевими

рефлексами. Жінки можуть вельми вміло користуватися цим: додавання крапельки улюблених парфумів до власного запаху посилює статеве збудження чоловіка.

Не менш важливі зорові відчуття. Під час прелюдії відкриваються раніше приховані одягом частини тіла. Кожен із партнерів бачить кохану людину в усій красі, коли оголені плечі, груди, стегна. Але іноді повна нагота не так збуджує, як частково оголене тіло (часто тонка напівпрозора нічна сорочка чи інша пікантна «дрібничка» набагато сильніше збуджує чоловіка, ніж повне оголення). Тому процес роздягання, в якому можуть брати участь обидва партнери, підпорядковується своїм правилам і має важливе еротичне значення. Уміння роздягатися – справжнє мистецтво здорової еротики.

По-різному люди ставляться й до освітлення під час інтимних стосунків. Одні вважають, що світло тільки відволікає і бентежить, а напівтемрява створює сприятливу інтимну обстановку. Інші вважають, що в темряві не задіяний додатковий еротичний фактор – зоровий; і гострота інтимних стосунків при світлі підвищується, особливо у випадку, коли на тіло потрапляють прямі сонячні промені. Імпульсом стає також спостереження за обличчям партнера, яке передає не лише настрій, але й найтонші нюанси інтимних почуттів. За мімікою, ледь вловимими рухами губ, брів, очей уважний партнер обов'язково побачить, які його дії приємні та збільшують ступінь збудження, а які – ні.

Іноколи соромливість, викликана усвідомленням недоліків власного тіла, бере гору навіть у людей, які добре знають одне одного. І тут багато залежить від тактовності партнера, від того, як він зможе висловити своє захоплення. У будь-якому випадку, партнери повинні показати, що їм усе мило і дороге в коханій людині, навіть відхилення від естетичного ідеалу.

І, нарешті, серед усіх чуттєвих факторів найбільший вплив справляє дотик (любовні ігри). Пестоці повинні йти згори донизу: від губ, очей, шиї до грудей, поступово переходячи до найбільш чутливих еrogenних зон. Характер, форма та інтенсивність інтимних пестоців виключно індивідуальні й відпрацьовуються з набуттям досвіду.

До любовних ігор належать погладжування та дотики, обійми, поцілунки, слова кохання. Чоловікам треба пам'ятати, що ніжне слово, сказане пошепки, може збуджувати жінку і схилити до інтимного контакту сильніше, ніж дотик. «Чоловік любить очима і руками, а жінка – вухами,» – говорить народне прислів'я. Це означає, що жінкам приємно чути компліменти, зізнання в

коханні, а чоловікам треба більше бачити – бачити її тіло, те, чого не бачив ніхто, милуватися таємними принадами.

У рекомендаціях стародавніх лікарів зазначено, що пестоці перед статевим актом повинні бути вчетверо довгими, ніж сам статевий акт. Глибоко помиляється той, хто в любовних іграх бачить щось непристойне. Любовні ігри – це ество, а не примха, і тим більше не розпуста, як вважають морально і сексуально не виховані люди.

Тривалість прелюдії має становити від кількох хвилин до 10–15 і довше, хоча жінка може бути готовою до статевої близькості вже через 5 хвилин. У цьому випадку подальші пестоці дозволяють збільшити збудження до найвищого ступеня. Можна скоротити час прелюдії на прохання жінки або в тому разі, якщо після досягнення стану збудження чоловік помічає певне охолодження дружини. Таке може статися з жінкою середнього темпераменту, яка в даний момент не має особливого бажання до близькості. В ідеалі прелюдія не повинна бути надто короткою, адже саме в ці хвилини жінка отримує велике задоволення (деякі жінки саме від прелюдії отримують значно більше задоволення, ніж від самого статевого акту).

Збуджена жінка, як правило, в момент інтимної близькості відповідає на поцілунки із заплученими очима. Під час прелюдії відбувається ерекція статевого члена, але чоловік повинен стримувати себе і не доводити до оргазму (краще не зосереджуватися на відчуттях насолоди, оскільки це неминуче веде до нього). Якщо прелюдія надмірно затяглася, вона може закінчитися оргазмом чоловіка, і статева близькість на деякий час стає неможливою. Це небажано не тільки з морального і естетичного погляду, але й з погляду фізіології, оскільки обоє з подружжя залишаються сексуально невдоволеними. Такий оргазм більш характерний для петинга.

Петинг у перекладі з англійської означає «балувати», «пестити», «подрознювати». Як сексологічний термін петинг означає досягнення оргазму шляхом штучного збудження еrogenних зон, виключаючи безпосередній дотик статевих органів. Розрізняють два різновиди петингу – поверхневий і глибокий. Поверхневий здійснюється шляхом безпосереднього подразнення зазвичай оголених еrogenних зон тіла (поцілунки, обійми і т. ін.). Глибокий петинг – пряме мануальне подразнення еrogenних зон, зазвичай закритих одягом, до досягнення статевого задоволення.

Особливих заперечень проти помірною петингу в дошлюбний період немає. Навіть навпаки – це, мабуть, єдиний спосіб

задоволення статевих потреб. Однак зловживати ним небажано, оскільки формується рефлекс на еякуляцію і оргазм поза статевим контактом, тільки на пестощі. У результаті статева близькість може стати взагалі неможливою через ранню еякуляцію і оргазм (частіше в чоловіків). Петинг без оргазму і еякуляції призводить до застійних явищ у ділянці малого тазу і статевих органів.

Сексуально-еротична згода між чоловіком і жінкою повинна викликати обопільне і одночасне бажання статевої близькості. Чоловікові обов'язково слід дочекатися цього моменту, щоб з його боку не було жодного насилля (щоправда, є жінки, яких це цілком задовольняє) і близькість із ним була бажаною.

Уведення статевого члена в піхву повинно бути спокійним, лагідним, безболісним. Чоловік, який виявляє нетерплячість, часто завдає дружині фізичних і душевних страждань. Якщо вхід у піхву не виявляється «сам собою», можна допомогти ввести статевий член рукою. Добре, якщо дружина жестом, рухом тіла заспокоїть чоловіка і сама допоможе йому. Після цього чоловік починає здійснювати рухи, які називаються коїтальними.

Ці рухи – фрикції – чоловік звичайно виконує один, але жінка повинна йому допомогти. Вона краще відчуває положення статевого члена у піхві й тому вмілими рухами тазу, тулуба сприяє тривалому його утриманню. Як правило, чоловік здійснює фрикції більш інтенсивно, ніж жінка, тому дружина своїми діями повинна регулювати дії чоловіка, збудження якого зростає швидше, а її – трохи повільніше. На етапі так званої платофази збудження деякий час знаходиться приблизно на одному рівні.

Тривалість платофази залежить від багатьох факторів, зокрема від інтенсивності та частоти фрикцій, ефективності попередньої фази збудження, тривалості періоду утримання від статевої близькості тощо, але найбільшою мірою – від мистецтва подружжя. Частота фрикцій може бути найрізноманітнішою (до 100 за хвилину). Кожна пара повинна підібрати для себе найбільш прийнятну частоту. Це стосується й амплітуди (глибини) фрикційних рухів.

Перші фрикції можуть бути порівняно повільні та глибокі. Іноді чоловік повністю виймає статевий член із піхви і повторно його вводить. Це збуджує і чоловіка, і жінку. Найбільш збудливими ерогенними ділянками в чоловіків є головка статевого члена, а в жінок – клітор або вхід у піхву. При глибоких і не дуже частих фрикціях ці зони подразнюються найбільше.

Свідома керуваність першими фрикціями дає можливість насолоджуватись близькістю і, зупиняючи рухи, збільшувати

тривалість близькості. При досягненні певної стадії збудження фрикції стають більш різкими, швидкими, з невеликою амплітудою. Рухи стають усе менше і менше керованими волею і, на респіті, зовсім не залежать від неї. Такий стан означає наближення оргазму.

У перші місяці шлюбу статеве життя, як правило, інтенсивне. Але є в цього періоду своя особливість: чим молодший чоловік, чим сильніша його статева конституція і чим бажаніша для нього близькість, тим швидше відбувається сім'явипорскування і тим коротший статевий акт. Іноді це стає предметом тривоги молодого чоловіка. Утім тривожитися немає причини. Природа мудра: саме в цей період у молодих жінок переважає платонічний і еротичний потяг. Доки не прокинеться зріла сексуальність, красива прелюдія статевого акту для них не менше, а частіше навіть більше приємна, ніж сам акт, тривалість якого в цей період не так важлива.

Чоловікам слід знати й те, що побоювання з приводу недостатньої, на їх думку, ерекції нерідко зовсім безпідставні й що холодність жінки не може пояснюватися цією причиною. Глибокі відділи піхви найчастіше зовсім нечутливі, еротичні імпульси генеруються не в її стінках; у кожній четвертій жінки чутлива тільки ділянка клітора.

Гармонія інтимного життя створюється поступово. Чоловік повинен багато чому навчитися і, перш за все, володіти собою настільки, щоб до свого оргазму викликати оргазм у дружини або відчути оргазм одночасно з нею. Із досвідом, при старанні приходить уміння стримувати себе і затягувати статевий акт. Це властиво скоріше зрілим чоловікам, ніж юним, і всупереч деяким твердженням не шкодить здоров'ю.

Під час інтимної близькості дружина не повинна бути пасивною. В інтересах жінки дати зрозуміти партнерові, що їй приємно, а що – ні. Сором'язливі жести, які стримують партнера в тому, що особливо викликає бажання, можуть пригальмувати і навіть зупинити пробудження жіночої сексуальності. Чоловік, який кохає і розуміє свою дружину, чутливо реагує на її поведінку. Якщо чоловік виявляється недостатньо вправним, жінка може перебрати на себе роль диригента.

Оргастична фаза є кульмінацією платофази та її завершенням. Оргазм у перекладі означає «переповнення», «натиск», а точніше – «палаю пристрастю». Оргазм – це чуттєвий алогей статевого збудження, грандіозний позитивний стрес для всього організму. Інтенсивність цього відчуття в чоловіків і жінок різна і залежить від багатьох обставин – темпераменту, віку, стану здоров'я,

інтелекту, рівня загальної та сексуальної культури, морально-етичного виховання тощо.

Емоційне збудження у вищій момент інтенсивного статевого задоволення надзвичайно велике (деякі люди іноді навіть на якийсь час непритомніють). Частота серцевих скорочень може досягати 180 скор./хв, підвищується кров'яний тиск, змінюється глибина і частота дихання, можуть спостерігатися судомні здригання різних груп м'язів. Подружжя виражає своє захоплення гарячим шепотом, легкими стогами тощо.

Не треба сором'язливо стримувати захоплення кохання (на жаль, обставини не завжди дозволяють висловити його). Адже оргазм – це сама суть природної радості інтимної близькості, яку дарує людині природа, а не ознака низької похоті. Під час статевого акту подружжя обмінюється потужними творчими енергіями, відчуває надзвичайно насичену гаму емоцій, які згуртовують, очищують і оздоровлюють. Надмірна сором'язливість, відлюдність, незадоволеність під час близькості породжує найбільшу кількість різних збочень, актів садизму та інших розумових порушень.

Природно, що про здоров'я і щасливе сімейне життя не може бути й мови, якщо людина не може довіритися, відкритися іншій людині, стримує свої почуття, боїться видатися розбещеною. І навпаки, розкута, природна поведінка дає змогу повною мірою насолоджуватися взаємним спілкуванням і дозволяє потужним творчим енергіям очистити організм від негативних психоемоційних нашарувань.

Приклад із життя. Жінка звернулася до психотерапевта за порадою. Вона не могла зрозуміти, чому її чоловіка вабить до іншої жінки, адже і за зовнішністю, і за духовним розвитком, і за соціальним статусом, і за рівнем доходів вона набагато перевершувала свою суперницю. Лікар запропонував дізнатися про особливості поведінки суперниці і спробувати наслідувати її дії. Згодом у відповідь він почув: «Ні за що! Що я, проститутка якась? Знаєте, що вона робить? Тільки-но він на поріг, вона скидає з себе увесь одяг, кидається йому на ший і починає цілувати!» [77, с. 223]. Це приклад того, як неправильне виховання ще з дитинства створює нашарування різних стереотипів мислення і поведінки, які настільки спотворюють наше уявлення про нормальну, природну поведінку, що змушують вважати її непристойною. Ми звалюємо на себе громіздкий вантаж того, що «слід», а чого «не слід» робити, і боїмося розлучитися з ним.

Разом із запальною можлива й більш спокійна оргастична розрядка як у чоловіків, так і жінок. Але це зовсім не означає,

що відчуття в них не такі сильні. Чоловік і жінка можуть відчувати різний за характером прояв оргазму, але бути цілком задоволеними одне одним.

Утім досягнення сексуальної гармонії та взаємного задоволення можливе і без оргазму. Таке твердження на перший погляд суперечить зазначеному вище, але це протиріччя уявне. Іноді з різних причин (стан здоров'я, вік, різні обставини тощо) подружжя не може відчувати оргазм як разом, так і окремо. І все ж сам факт близькості двох люблячих людей, хоча й формальної і не зовсім повноцінної, може принести не меншу радість.

Деякі чоловіки вважають, що тільки-но закінчився статевий акт, близькість закінчена, і вони можуть спокійно заснути, зовсім не цікавлячись станом дружини. Вони забувають, що жінка, яка збуджується значно довше, так само довго заспокоюється, відчуваючи при цьому потребу в пестоцах. Про це пише відомий голландський гінеколог Т. Ван де Вельде: «Поведінка після інтимної близькості є важливим компонентом сімейних стосунків, але, на жаль, цим моментом часто нехтують чоловіки. Навіть люблячі чоловіки часто засинають після близькості, не знаючи, як довго при цьому страждатиме дружина, відчуваючи потребу в пестоцах. Чоловік повертається до неї спиною і хропе, у той час як вона відчуває в собі збудження, яке повільно спадає. При цьому вона настільки страждає, що починає сумніватися в коханні свого чоловіка» [73, с. 104].

У таких ситуаціях повинні чоловіки. Утім ще гірше, якщо вони руйнують переконання жінки в щирості почуттів, демонструючи байдужість, нетактовність, незнання жіночої природи, адже в жінки статеве задоволення викликає позитивні емоції, унаслідок чого з'являється додаткова потреба в ласках. Статеве і фізичне задоволення супроводжується почуттям глибокої взаємної вдячності люблячих людей. Оргазм у жінки викликає ніжність до чоловіка, який зобов'язаний відповісти взаємністю.

А треба зробити зовсім прості речі – обійняти дружину, поцілувати, освідчитися в коханні, сказати слова подяки, висловити захоплення, радість від того, що все добре. Спостерігаючи за станом дружини, можна поступово перейти з еротичних тем на інші, але краще, якщо першою це зробить вона сама.

У свою чергу, до негативних наслідків в інтимному житті призводять егоїзм і неправильна поведінка жінки. Абсолютно неприпустимі її нарікання і заяви на зразок «ти не чоловік», «піді полікуйся» та щось схоже. Навіть у випадку відсутності оргазму дружина не повинна демонстративно висловлювати своє

незадоволення, а навпаки, має заспокоїти чоловіка, особливо якщо він також переймається цим. Висловлені зі злістю невдоволення, зневага, завдаючи психічної травми, у подальшому можуть викликати стійкий психологічний ефект і, як наслідок, статеву слабкість. Тоді вже без спеціального лікування не обійтись.

Невдачі трапляються чи не в кожного чоловіка. Але одні до них ставляться спокійно, інші починають нервувати, намагаються знову і знову «перевірити» себе, знижуючи і без того достатньо низький рівень упевненості в собі.

Лікарська практика свідчить, що для молодих чоловіків існують дві головні проблеми в інтимному житті, які можна сформулювати, як побоювання можливої невдачі та зневіра у власних силах, якщо таке трапиться. Іноді чоловіка можуть переслідувати побоювання щодо можливих наслідків перенесених до шлюбу венеричних та інших захворювань статевих органів, хоча за умови своєчасного і правильного лікування такі наслідки, як правило, відсутні. Деякі чоловіки відчують себе скуто через безпідставні підозри про недорозвиненість статевого органу, хоча насправді їх сексуальні можливості ніколи не визначаються його розмірами, а залежать від уміння збуджувати жінку і вміло провести любовну гру.

Такі думки, до яких додається ще й хвилювання від новизни і незвичайності ситуації першої в житті інтимної близькості, іноді можуть стати причиною сексуальної невдачі, яка, цілком природно, хворобливо сприймається молодим чоловіком. Систематичне повторення таких невдач може стати причиною розвитку неврозу.

Сексологи переконані, що більшість чоловічих слабостей уявна. Жінка повинна знати про це і не поспішати з передчасними висновками, а виявити максимум чуйності та поводитися делікатно, так, наче нічого особливого не сталося. У подальшому такі непорозуміння владнаються самі собою і все буде нормально. Психотерапевт М. С. Литвак називає міфом думку про те, що імпотенція – поширене явище, і пише: «Моя клінічна практика показує, що справжня імпотенція відсутня. Так, є тяжкі захворювання, коли в деяких чоловіків зникає потяг до протилежної статі, але це не імпотенція, а байдужість до всього, у тому числі й до статевого життя. Я ж говорю про тих (не повертається язик назвати їх хворими) чоловіків, у яких зберігається нормальний, а іноді посилений потяг до протилежної статі, але їм не вдається його реалізувати через міфи, якими забиті їхні голови. У результаті життя їхнє позбавлене радості і будь-яких перспектив: «Я

імпотент, і це жахливо!». Одні роблять спробу покінчити життя самогубством, а іноді й доводять цю справу до кінця. Інші починають пити, але тим самим проблема загострюється ще більше. Адже від того, хто починає дружити з Бахусом, урешті-решт може піти Венера.

Проте це не імпотенти, а «статеві штангісти», які не можуть підняти снаряд не тому, що немає сил, а тому, що витратили їх на постійні роздуми про відсутність сили. Це й заважає їм виявити свої унікальні сексуальні здібності. Думка «Я імпотент» заважає їм зосередитися на навчанні, не дає можливості реалізувати себе у творчій діяльності, зникають успіхи й на роботі. Одним словом, знову порочне коло! Але коли вдається скинути тягар міфів, чоловіки дивують самі себе» [77, с. 220–221].

Неприємне враження на чоловіка справляє вульгарність жінки (зокрема, нецензурні слова), нездатність до співчуття, а іноді й відсутність звичайної людської уваги. Право на статеве задоволення рівною мірою мають як чоловік, так і жінка. Тому, щоб їх очікування і надії збулися, вони мають поводитися відповідно.

За даними сексологів, у власній квартирі жінки частіше отримують задоволення від інтимної близькості, ніж ті, які живуть із родичами. У помешканні, яке подружжя облаштовує на свій смак, жінка почуватися значно спокійніше, адже вона знає, що під час інтимної близькості ніхто сторонній не стане свідком їх кохання. Це підтверджується, наприклад, розповіддю однієї пацієнтки лікареві-сексопатологу, подружжя спальня якої протягом перших 15 років сімейного життя знаходилася поряд із кімнатою свекрухи за тонкою стінкою, через яку було чути кожен звук. І хоча стосунки цієї жінки з чоловіком і його родичами були гарними, вона за довгі роки ніколи не відчула оргазму і була змушена звернутися до лікаря. Однак лікування не давало позитивного ефекту. Але, отримавши власну квартиру, сексуально холодна 35-річна жінка перетворилася на пристрасну дружину, здатну яскраво переживати оргазм. Зрозуміло, що раніше сексуальне збудження цієї жінки гальмувалося побоюванням бути почутою.

Не слід вступати в інтимні стосунки за обов'язком, проти волі та бажання. Вимушений статевий акт не приносить задоволення, радощів, полегшення. Така близькість може справити тяжке враження на кожного.

Більшість випадків біологічної несумісності є результатом сексуальної безграмотності. Сексологи вважають, що, виявляючи терпіння і постійно експериментуючи, абсолютна більшість людей може досягти повної гармонії в інтимному житті. Допомогти

цьому покликані десять «золотих» правил сексуальної гармонії, основою яких є тисячолітній досвід багатьох поколінь.

1. У ліжку забудьте про себе і зробіть усе можливе, щоб ваш партнер відчув якомога більшу насолоду. Це правило стосується як чоловіків, так і жінок.
2. Не соромтеся і не бійтеся виявляти активність у сексуальних стосунках. Будьте ініціативні та винахідливі. Але не забувайте про тактовність, ніжність і поступовість. Пам'ятайте: те, що вам сьогодні здається дивним, неприйнятним, надто розкутим, навіть неприємним, завтра може стати джерелом найкращої насолоди.
3. Основа інтимних стосунків – шанобливе ставлення одне до одного, як до людини, так і партнера.
4. Ніколи, навіть натяком, не давайте зрозуміти партнерові, що в статевому плані вам щось у ньому не подобається. Краще тоді взагалі не мати з ним близькість. Але не забувайте і не соромтеся похвалити партнера, підбадьорити, а в разі необхідності запевнити його в тому, що в подальшому все буде краще.
5. Пам'ятайте, що ваші слова, міміка та інтонація під час інтимної близькості здатні зробити не менше, ніж ваш темперамент і фізичні дані.
6. Не виявляйте поспіх. Якщо умови не дозволяють, краще відкласти близькість, але не метушитися і не хвилюватися, побоюючись, що хтось увійде і завадить.
7. Інтимні стосунки вимагають постійного творчого пошуку, але не партнера чи партнерки, а нових відчуттів з людиною, яку добре знаєш і кохаєш. Для цього треба шукати все нові й нові ерогенні зони, пози, змінювати інтер'єр, музику, запахи тощо.
8. Дотримуйтеся правил гігієни. Важливо, щоб кожна клітина вашого тіла була ідеально чистою.
9. Якщо ви кохаєте, то в інтимній близькості треба приймати одне одного такими, якими ви є.
10. Ніколи і ні з ким не обговорюйте своє інтимне життя. Не личить вихованій людині хвалитися своїми любовними здобутками, «подвигами» в ліжку.

Якщо кожен буде дотримуватися правил «абетки для двох», то високе відчуття насолоди та сексуальної гармонії не омине вас і зробить ваше життя повноцінним і щасливим.

Звичайно, немає сумнівів у тому, що сексуальні стосунки є цілком природною і необхідною складовою кохання. Однак сучасна

молодь часто плутає секс і кохання. Інтимна близькість як суто фізіологічний акт без психоемоційного забарвлення примітивна і несе розчарування та духовну спустошеність. Для щасливого шлюбу, гармонії лише в інтимних стосунках замало. Життя свідчить, що для багатьох подружніх пар причина розлучень полягає у відсутності спільних інтересів і людського взаємопорозуміння. Найпотужніший сексуальний потяг зрештою суттєво слабшає або зникає взагалі, якщо він не підкріплюється глибоким єднанням емоційних, психічних і духовних аспектів кохання. Зазначені фактори визначають гармонію взаємовідносин у шлюбі, а в разі її відсутності призводять до міжособистісних і сексуальних конфліктів. А. де Сент-Екзюпері писав: «Кохання – це не тоді, коли двоє дивляться одне на одного. Кохання – це коли обоє дивляться в один бік».

10.4. Інтимні норми і здоров'я

Якщо статева функція не перевантажується, то чим довше вона зберігається, тим краще для довголіття. Однак штучне перетворення її в джерело насолоди, зловживання нею призводить до передчасного виснаження організму, до його передчасного старіння... Треба берегти бажання. Воно – могутній стимул любові, стимул довгого життя.

О.О. Богомолець

Серед причин сексуальної незадоволеності, а також статевих розладів не останнє місце посідає недотримання елементарних правил особистої і статевої гігієни. Адже гігієнічний стан тіла та статевих органів суттєво впливає і на подружні стосунки, і на здоров'я людини.

Статеві органи треба регулярно обмивати теплою водою, мити їх із милом перед кожною статевою близькістю і після неї. Обмивання чоловічих статевих органів здійснюється з обов'язковим відгортанням крайньої плоти.

Промежина обмивається рухами руки спереду назад, щоб запобігти потраплянню мікробів із заднього проходу. Це особливо стосується жінок, які здійснюють туалет статевих органів за допомогою посудини з водою. Найбільш гігієнічним є використання біде, а непротічною водою (наприклад, у тазу) підмиватися

заборонено, оскільки вода швидко забруднюється змитими мікробами.

Не рекомендується зловживати спринцюванням піхви (без призначення лікаря), оскільки вже на 12–14-й день життя дівчаток у піхві з'являються корисні молочнокислі бактерії, які пригнічують діяльність хвороботворних мікробів, попереджуючи тим самим інфікування статевого органу. Спринцювання без необхідності вимиває корисні бактерії і підвищує ризик захворювань.

Слід ураховувати необхідність тимчасових чи постійних обмежень із метою профілактики хвороб. Категорично забороняється жити статевим життям під час менструації, після абортів (протягом 2–3 тижнів), у перші та останні 2 місяці вагітності та протягом 2 місяців після пологів. Ці заходи покликані запобігти інфікуванню родових шляхів, кровотечі, а також попереджують загрозу переривання вагітності. Порухення цих правил може позначитися і на здоров'ї чоловіка. Кров, яка виділяється з порожнини матки, є середовищем, де прекрасно розмножуються різні мікроби. У результаті статевого акту чоловік може легко інфікуватися.

Статева близькість неприпустима в разі загрози викидня, при патологічному перебігу вагітності (токсикоз та ін.) на весь її термін. Статева близькість неприпустима як для жінок, так і для чоловіків при важких гострих станах, які супроводжуються високою температурою (у тому числі при виразці шлунку, що вогочить, інфаркті міокарда, гіпертонічному кризі).

Багато хто з чоловіків (особливо молодих) вважає, що, чим більше статевих актів за одну зустріч, тим вищий їхній престиж як чоловіка. Чоловікам слід мати на увазі, що кілька статевих актів за одну зустріч, жоден із яких не викликав оргазм у жінки, нічого не варті порівняно з повноцінною інтимною близькістю.

Під час статевого збудження відбуваються певні зміни функціонального стану організму; зокрема сильний приплив крові та застійні явища в статевих органах і органах малого тазу. Якщо статевий акт завершується оргазмом, усе нормалізується швидко, а за його відсутності – значно повільніше. У жінки можуть виникнути відчуття важкості та болю внизу живота, у попереку, стегнах, а також безсоння, роздратованість тощо. Цілком природно, що такі явища можуть стати причиною небажання подальших статевих зносин.

Питання «скільки» більше хвилює молодих, і переважно на початку сімейного життя. Із появою досвіду шлюбних статевих стосунків це питання вже не виникає. Подружжя більше хвилює

питання «як». До речі, гармонійність статевого життя жодним чином не пов'язана з частотою статевих актів. Важливо не те, як часто (кілька разів на тиждень чи кілька разів на рік), а те, що відчують партнери і як вони ставляться одне до одного.

На думку фахівців, нешкідливою для чоловіка можна вважати таку кількість зносин за одну зустріч, під час яких у нього відбувається сім'явипорскування. При цьому проміжки часу від одного статевого акту до іншого подовжуються, а кількість сперми, що виділяється, з кожним разом зменшується. Як правило, уже другі та наступні зносини виявляються більш тривалими, ніж перші, оскільки збудливість після чергового статевого акту дещо знижується. Настає момент, коли чоловік не відчуває потреби в статевих зносинах.

Проте можливі випадки (особливо на початку статевого життя), коли в молодих чоловіків бажання й ерекція з'являються і після того, як сім'явипорскування повністю припинилося. У цьому випадку статева близькість хоча й супроводжується оргастичним відчуттям, але не завершується еякуляцією. Це, безперечно, шкідливо для чоловіків, оскільки перенапружує нервову систему і викликає застійні явища в статевих органах. Подібні явища можуть виникати, якщо чоловік прагне здійснити якомога більше статевих зносин за одну зустріч. Утім, як правило, мудра природа не дозволяє такого. У більшості чоловіків спрацьовує механізм захисту: повторна ерекція не настає, якщо не пройшло достатньо часу для відновлення.

Зазначене більше стосується молодого подружжя. У подальшому статеве життя впорядковується. Відповідаючи на запитання щодо кількості статевих зносин протягом тижня чи місяця, зауважимо, що універсальної біологічної «норми» статевого життя не існує. Його інтенсивність, тривалість, емоційне забарвлення залежать від віку, стану здоров'я, типу статевої конституції та індивідуальних особливостей людини. Більшість фахівців вважає найбільш оптимальною 1–3 рази на тиждень, хоча поняття норми в цій сфері досить розпливчасті. Такий ритм вважається найбільш природним і може зберігатися до старості.

Повне статеве утримання до 30–35 років може ослабити статеві функції чоловіка, адже еякулят продукується тільки тоді, коли в ньому є потреба, тобто в міру його витрачання. Накопичення надлишку сперми внаслідок тривалого статевого утримання пригнічує дію статевих залоз. Тому треба говорити не лише про верхню межу частоти статевих актів, але й про нижню (згадаємо універсальний закон доцільності та відповідності: надмірна

стимуляція згубна, недостатня також). Тому бажано, щоб нормальний, здоровий чоловік у зрілому віці був одружений і жив регулярним статевим життям.

Дослідження підтверджують, що регулярний секс допомагає організму утримувати форму, сприяє його розслабленню і тонізації, сприяє діє на серцево-судинну і нервову систему, оберігає від багатьох недуг. Такий секс, звичайно, можливий у сім'ї. У сімейній атмосфері з певним ритмом життя формується і певний стереотип мислення про здоров'я. За статистикою, сімейні чоловіки, яким за п'ятдесят, рідше хворіють на інфаркт, інсульт, рідше страждають від імпотенції, ніж їх неодружені ровесники. У віковій групі 20–40 років серед сімейних пар у 5–6 раз рідше мають місце гепатити. Звичайно, якщо говорити про подружжя, яке не живе за подвійними стандартами.

Доведено: подружжя цілується в 100 разів частіше, ніж партнери-одиночки. А кожен поцілунок – це справжня гімнастика для організму. У момент поцілунку скорочується 44 м'язи, серцевий м'яз з більшою силою проштовхує кров. Це свого роду тренування для всього організму і, отже, попередження інфарктів та інсультів. На Заході розроблені цілі методики, пов'язані з сексом, за допомогою яких лікують різні внутрішні патології і навіть психічні захворювання. Словом, хоча подружжя не застраховане від багатьох захворювань, але має значно більший запас міцності.

Венерологи нині констатують: лихо партнерів – сифіліс і гонорея – розквітла пишним цвітом. Венеричні хвороби здебільшого вражають незаміжніх жінок і неодружених чоловіків. Це зрозуміло: будь-який одинокий шукає пару. Хто цією парою стане? Хто, як не людина з численними статевими зв'язками?

Жінці у віці 30 років і більше регулярне статеве життя не менш необхідне, ніж чоловікові. Під час статевої близькості вона отримує не тільки радість і насолоду, але й порцію чоловічих статевих гормонів, яких жіночий організм виробляє недостатньо. Систематичний брак цих гормонів негативно впливає на психіку: жінка відчуває незадоволеність життям, стає роздратованою, відлюдною, часто має погані настрої. Жінки, що нерегулярно, або зовсім не живуть статевим життям, схильні до багатьох жіночих захворювань: це і міоми, і запальні процеси, і дискомфорт у кишечнику. Потерпає також імунна система. Самотні жінки нервозні. У них частіше, ніж у сімейних жінок, розвиваються психопатії, фобії, манії. Деякі психоаналітики вважають, що сварки, які часто виникають у чергах або громадському транспорті, у

85 випадках спричинені сексуальною незадоволеністю і лише в 15 – зумовлені об'єктивними причинами.

Особливо важко молодим чоловікам, які вже відчули радість і насолоду інтимної близькості з жінкою. Втративши можливість регулярного статевого життя, вони страждають на безсоння, неспокій. У таких випадках процес регулюється нічними полюціями і мастурбацією (для якої, як вважають деякі фахівці, не існує ні медичних, ні моральних заборон). Однак мастурбація є тільки фізичною розрядкою, яка залишає відчуття спустошеності та самотності.

Відомо, що багаторічне утримання в чоловіків, яке не супроводжується навіть еротичними фантазіями, після 45 років може призвести до повної втрати статевої функції. Разом із тим буде помилкою робити якісь узагальнення. Ступінь несприятливого впливу статевого утримання на організм людини залежить від багатьох особливостей. Особи зі слабо вираженим статевим потягом можуть навіть протягом багатьох років утримуватися від статевих зносин без особливої шкоди для організму. Якщо статевий потяг сильний, незадоволеність пригнічує психіку, позначається на працездатності, спричиняє емоційні та сексуальні розлади – статеві неврози. Тривале утримання в багатьох випадках несприятливо позначається на розумовій і фізичній діяльності.

Існує така думка, що після 60–65 років іноді достатньо припинення інтимної близькості на місяць, щоб статева функція вже не відновилася. А її збереження все ж таки бажане, адже гармонійне статеве життя стимулює життєві сили організму, підвищує загальний тонус і настрої, сприяє творчому натхненню, дає відчуття повноти життя.

Діяльність нашого мозку, а також розумові здібності і талант безпосередньо пов'язані із сексуальною активністю. Сексуальна енергія пробуджує приховані ресурси людини, активізує ділянки мозку, які в звичайному стані ніби сплять: в організмі виробляються гормони, які стимулюють творче натхнення, поліпшують пам'ять, активізують процеси оновлення клітин, тому в людей, що живуть активним статевим життям гальмуються процеси старіння.

Крім того, регулярне статеве життя є прекрасним засобом профілактики атеросклерозу. Свого часу навіть був апробований спосіб консервативного лікування атеросклерозу в чоловіків, які перенесли інфаркт міокарда, за допомогою жіночих статевих гормонів. У серцево-судинній системі спостерігалися позитивні результати, але виникла фемінізація (прояви жіночих статевих

ознак). Усе це закінчилося тоді, коли чоловіки надали перевагу тому, щоб померти чоловіками. Утім кожний здоровий чоловік може одержати цілющі дози естрогенів, жіночих статевих гормонів, і не піддатися впливу фемінізації. Це відбувається природним шляхом під час нормального статевого акту. Справа в тому, що зволоження піхви пов'язане з насиченням жіночого організму естрогенами, які легко проникають через шкіру статевого члена. Таким чином чоловік одержує жіночі статеві гормони природним шляхом. Ефективність такого впливу залежить від тривалості безпосереднього статевих контакту. Цей метод здавна застосовувався для профілактики передчасної смерті від атеросклерозу у володарів світу.

Дослідження виявили, що інтенсивність сексуальної енергії залежить від того, наскільки розвинений м'яз промежини. Якщо його не тренувати, він поступово ослаблюється. Тоді це початок старості. Якщо м'яз промежини атрофується, людина втрачає життєву енергію і починає хворіти. Ослаблення цього м'яза прокоє не лише сексуальні проблеми, але й депресію і втому.

Для зміцнення м'яза промежини, підвищення потенції в чоловіків і якості оргазму в жінок добре зарекомендувала себе така вправа. Напружити м'язи промежини і заднього проходу, втягти їх у себе, імітуючи стримуване сечовипускання, на 5–10 секунд із 20-секундним інтервалом. Повторити 10–15 разів. Вправу можна виконувати в положенні лежачи, сидячи або стоячи. Протягом дня необхідно виконати не менше 100–150. Англійські вчені провели експеримент, результати якого приємно здивували і порадували всіх. Так, із 55 чоловіків, які виконували дану вправу, у 40% ерекція повністю відновилася, а в 30% – значно покращилася. Щоправда, перший ефект з'являвся далеко не в перші дні та навіть тижні, головне – не лінуватися і не кидати тренування.

Репродуктивне здоров'я чоловіків визначається здатністю до запліднення. Репродуктивне здоров'я жінок оцінюється за результатами функціонування їхньої репродуктивної системи (перебіг вагітності, своєчасність народження, кількість дітей тощо). На репродуктивну функцію негативно впливають стреси, особливо хронічні, якість харчування, спосіб життя. Низький рівень фізичного здоров'я жінки справляє негативний вплив на репродуктивну функцію, стає причиною недостатньої адаптації до вагітності, загальне забруднення організму спричинює токсикоз.

Не бажано користуватися препаратами для підвищення потенції на зразок віагри, імпази та ін., оскільки вони (як і більшість штучних препаратів) не позбавлені побічних ефектів. При

застосуванні цих препаратів підвищення статевої функції відбувається за рахунок енергетичного збіднення (виснаження) інших органів і систем організму. Здоровий спосіб життя і правильне харчування можуть зробити практично те саме, і при цьому не руйнуючи організм, а навпаки – оздоровлюючи.

Під час статевих актів чоловік витрачає більше енергії, ніж жінка. Для поповнення витраченої енергії і процесів відновлення організму особливе значення має правильне харчування. Уважна і любляча дружина розуміє, що чоловікові потрібна різноманітна вітамінізована їжа. Недаремно відсутність кулінарних навичок дружини є однією з вагомих причин охолодження стосунків.

Для сексуального здоров'я велике значення має якісний склад їжі. Чоловічу потенцію підвищують мед, горіхи, петрушка, селера, хрін, морква, помідори, морська риба, цибуля. До них можна додати продукти, які рекомендував ще Авіценна: перець, корицю, мускатний горіх, імбир, мускус, гвоздику. Особливо стимулює сексуальні можливості людини волоський горіх і печена зі шкоринкою картопля. Крім збільшення статевої активності як у чоловіків, так і в жінок, ці продукти стимулюють увесь організм (не можна вживати шкоринку сирій картоплі, а також зеленої і пророслої – у цьому випадку не уникнути отруєння з непередбаченими наслідками).

Позитивно впливає на потенцію голодування. Безпосередньо в період голодування сексуальний потяг знижується, але статеві функції з надлишком відновлюються; тільки-но організм переходить на нормальне харчування.

Надмірне вживання гормональних препаратів знижує сексуальні можливості чоловіка і навіть може стати причиною імпотенції. Так, анаболічні стероїди, які часто вживають культуристи для нарощування м'язової маси, шкідливо впливають на молоді клітини – відбувається так звана медикаментозна кастрація. Крім того, регулярне введення в організм великих доз зовсім не потрібних йому гормонів призводить до дистрофії залоз, які продукують ендogenousні гормони. Як наслідок – втрачається сексуальне здоров'я.

З цієї самої причини не рекомендується приймати комплексні вітаміни (на зразок «Ундевіта») у великих дозах. Людині зі слабкою статевою конституцією достатньо однієї упаковки таких вітамінів за раз, щоб підвести себе до імпотенції. Викликають імпотенцію також снодійні препарати.

За останні 50 років спостерігається різке зменшення сперми в чоловіків, що загрожує їх здатності до відтворення потомства.

Британські та датські вчені виявили головну причину цього явища – приймання жінками гормональних протизаплідних засобів. У синів жінок, які вживали такі таблетки, уже в ранньому віці виявляються порушення гормональної системи.

* * *

– Що треба для того, щоб мати здоров'я і високий потенціал чоловічої сили? – запитали в одного мудреця.

– Треба частіше дивитися на зелену траву, воду, яка тече, і на гарних жінок, – відповів той.

– А чи не можна обмежитися лише третім, а траву і водою знехтувати? – захотів уточнити такий собі практик.

– Якщо не будеш дивитися на зелену траву і воду, на жінок тобі вже й не захочеться дивитися, – відповів мудрець. Безперечно він мав на увазі могутній потенціал цілющих сил Природи, що лише вони можуть дати людині здоров'я, натхнення та сили, у тому числі й статеві.

10.5. Про потаємне

Вирішальним для визначення статевої дії як нормальної чи ненормальної є не метод, яким користуються партнери, а мотив і результат. Питання постає так: чи може статева дія подарувати обом насолоду, радість, щастя і задоволення, поглибити і збагатити любов, зміцнити зв'язок і сприяти піднесенню почуттів? Якщо відповідь позитивна, то, в якій би формі не здійснювався статевий акт, він є нормальним.

З. Шнабль

(німецький сексопатолог)

У своїй книзі «Ідеальний шлюб» голландський гінеколог Т. Ван де Вельде авторитетно заявляє: «Основою шлюбу є інтимне життя». Такий висновок ученого, на перший погляд, може здаватися дещо категоричним, однак сексологічна практика переконує в тому, що інтимні стосунки справді є однією з найважливіших складових подружнього життя. Адже не секрет, що справжнє кохання, навіть романтичне, обов'язково має сексуальний компонент.

Нерідко між сексуально неграмотними парами виникають конфлікти з приводу того, що дозволено, а що не дозволено в статевих стосунках, що пристойно, а що ні. Молодому подружжю треба знати, що розпуста і збочення – це не розширення діапазону пестоців, не різноманіття поз інтимної близькості, а бездуховний, випадковий зв'язок тільки заради сексуального задоволення.

Із цього приводу деякі автори наголошують, що в спальні треба керуватися правилом: «Усе, що відбувається у ліжку зі взаємної згоди подружньої пари, з радістю та насолодою, є правильним». Ця рекомендація розрахована на здорових, психічно нормальних людей, які, безперечно, правильно її зрозуміють.

У житті часто трапляється, що сексуальні стосунки чоловіка та жінки вже набули монотонно-гармонійного характеру, але не можна сказати, що в пошуках сексуальної гармонії вони досягли своєї вершини. Збільшенню гостроти відчуттів під час фізичної близькості сприяє не тільки спокійна обстановка, але й певне різноманіття, своєрідний творчий підхід до фізичної близькості.

Одним з елементів культури статевого життя є вміння обрати найкраще для даної пари положення при інтимній близькості, у будь-який період шлюбного життя. У відомому санскритському трактаті про кохання і чуттєві насолоди («Камасутра») положенням тіла при статевій близькості надається особливого значення. Ніде, крім історії Стародавньої Індії, не існує настільки розвиненої теорії і таких всебічно обґрунтованих довідників із техніки інтимної близькості, заснованої на вивченні різноманітних аспектів статевого життя. Виховання культури статевого життя є однією з головних причин практично безконфліктних і міцних шлюбів індусів.

Досить часто трапляється, що повноцінний статевий акт не дозволяє здійснити невідповідність статевих партнерів. Наприклад, чоловік високий – дружина нижча на зріст, дружина висока – чоловік нижчий, один із партнерів огрядний (обидва огрядні). Також на особливу увагу заслуговують випадки, коли в жінки надто високе або надто низьке розташування входу в піхву, або кут її розташування не відповідає куту статевого члена у стані ерекції, або в одного з партнерів надто худі (товсті) стегна тощо.

Вік також вносить свої корективи. Те положення при статевій близькості, яке було доступним подружжю в молодості, з роками стає неприйнятним. Наприклад, класичне і таке, що

вважається пристойним у європейських народів, положення «чоловік зверху» завдає подружжю багато незручностей і навіть страждань, якщо з віком вони стають огрядними. Змінити положення, яке все життя вважали нормальним і пристойним, вони не наважуються, а часто і не знають, як це зробити.

До речі, знайомство з культурою і звичаями багатьох народів, їх уявленнями про «пристойне» і «непристойне» вражає. Так, звичайне для європейців положення «чоловік зверху» в деяких народів Азії й Африки вважається просто непристойним, а положення «жінка зверху сидячи» – цілком пристойне і саме те, чому вони надають перевагу. Отже, композиція тієї чи іншої пози зумовлена особливостями побуту народу, його уявленнями про моральність, естетику і т.п.

Слід зазначити, що всі особливості положень при статевому спілкуванні досить індивідуальні. Від правильного ставлення до цієї проблеми залежить сексуальна гармонія і щастя подружжя. Із розмаїття положень можна виокремити такі.

Положення 1 («чоловік зверху») найбільш поширене. Це положення дозволяє підтримувати найбільший ритм фрикцій. Оскільки навіть фізично сильному чоловіку важко тривалий час утримувати вагу свого тіла на ліктях або витягнутих руках, між закоханими можливі й корисні взаємні обійми. Партнери можуть продовжувати пестити одне одного руками, мають можливість змінювати положення тулуба і ніг. Утім це положення навряд чи задовольнить огрядних людей або дуже високого чоловіка і його набагато нижчу дружину.

У положенні 2 («чоловік знизу») ініціатива належить жінці. Від чоловіка вимагається менша активність, він менш напружений. Людям середнього і похилого віку слід звернути на це увагу.

У положенні 3 («чоловік іззаду») жінка спирається на коліна і руки, чоловік стоїть іззаду на колінах і руками обхоплює її стегна. При цьому положенні у чоловіка зберігається можливість пестити жінку руками. Дехто (особливо жінки) негативно ставиться до цього положення. Однак, якщо жінка вагітна, а статева потреба в подружжя зберігається, то (у дозволених строки) таке положення цілком виправдане. І не лише при вагітності, але й в інших випадках, наприклад, при особливостях будови тіла. Варіантом цього положення є «бокове положення»: жінка лежить на боці спиною до чоловіка, зігнувши ноги, чоловік іззаду зі спири жінки.

У положенні 4 («сидячи») чоловік сидить на стільці. Жінка сідає на коліна чоловіка, обхоплює стегнами його талію. Або жінка сидить у низькому широкому кріслі, відкинувшись назад, чоловік стоїть перед нею на колінах.

У положенні 5 («стоячи») чоловік і жінка стоять на повний зріст або на колінах обличчям одне до одного. Тому, хто нижчий, необхідно підкласти під ноги (коліна) маленьку подушку.

Положення 6 – «жінка на боці». Жінка лежить на лівому боці, права нога зігнута, ліва пряма. Чоловік сідає на стегно правої ноги жінки. Вважається, що це положення дозволяє досягти найбільш тісного статевого контакту.

Зазначені положення далеко не вичерпують усього їх різноманіття, але всі вони, зрештою, є похідними від основних зазначених вище поз і дозволяють кожній парі закоханих знайти ідеальне для себе положення при інтимній близькості.

Як правило, ініціатором змін при статевій близькості є чоловік. Жінка, навіть при бажанні змінити положення, рідко говорить про це першою. Багато жінок взагалі вважає подібні спроби чоловіка виявом розбещеності. Щоб уникнути подібної реакції, чоловікові слід бути делікатним.

І все ж розумно вчинить та жінка, яка допоможе чоловікові в пошуках сексуальної гармонії, вважаючи нормальним будь-яке положення при фізичній близькості, якщо воно задовольняє обох закоханих, не травмує нікого з них і сприяє духовному, фізичному і соціальному благополуччю сім'ї.

Як не дивно, але іноді причиною відсутності оргазму в жінки можуть бути надмірні намагання його викликати з боку чоловіка, який уявляє, що жінці в статевій близькості, крім оргазму, більше нічого не потрібно. «Ідеальний чоловік – це не сексуальний акробат, який володіє всіма тонкощами статевого збудження. Для жінки ідеальний чоловік – це той, якому вона може довіритися, який кохає і поважає її, у якому вона завжди знаходить підтримку і розуміння, який у всіх учинках враховує її бажання, прагне до створення з нею справжнього шлюбного союзу», – зазначає В. Шнабль [цит. за: 42, с. 35–36].

10.6. Подружня вірність

Статевий інстинкт – найстародавній, тому людині потрібно було багато зусиль волі, вигострених свідомістю, щоб керувати ним.

Ю.І. Кушнірук

Сімейне щастя створюється завдяки почуттям, думкам і вчинкам подружжя. Однією з головних умов сімейного благополуччя є подружня вірність і правдива сексуальна відповідальність, які тісно між собою пов'язані. Де немає подружньої вірності, там не може бути взаємної любові, довіри, здорової сім'ї. Ніщо так не принижує дружину чи чоловіка, як взаємна невірність або невірність з одного боку. Одружуватися чи виходити заміж із наміром будувати своє подальше життя, виходячи лише з власних інтересів, – найкращий спосіб зруйнувати будь-які здорові стосунки.

Здорове статеве спілкування і статева близькість у його складі – це складний поведінковий комплекс, який доступний лише зрілим чоловікові та жінці. Зрілим не лише з погляду біології і фізіології, але, у першу чергу, морально, соціально вихованим і культурним у сексуальному плані. Радість статевого спілкування тільки тоді стає повною і найвищою, коли воно завершується не будь-яким, навіть найпристраснішим статевим актом, а зачаттям і народженням дитини.

У давні часи в селах жінці, яка народила поза шлюбом, загрожували ганьба і презирство односельців. Приблизно такі самі морально-етичні норми домінували в усьому європейському суспільстві. Так у свідомості людей виховувалися уявлення про шлюб як головну умову інтимної близькості, сексуальності та продовження роду. Це допомагало родині володіти монополією на регулювання сексуальних стосунків і народження дітей. Багатовіковий досвід усього людства переконливо доводить: усе, що стосується статевого інстинкту, необхідно задовольняти в межах шлюбного союзу.

Доктор медичних наук, професор В. Барабаш наголошує: «Народи, які жили в умовах безмежної сексуальної свободи, поступово вироджувалися і зникали. Немає самнітів і етрусків, які потонули в розпусті, колись могутня Римська імперія агонізувала в масових оргіях, загинули хети, ацтеки і багато інших. Схема виродження єдина: масова проституція – сексуальні збочення – нездатність народжувати повноцінних дітей» [цит. за: 94, с. 50].

На жаль, сьогодні традиційні моральні та родинні підвалини занепадають. Останні дані свідчать, що майже три чверті чоловіків і більше третини дружин чинять подружню зраду. Багатьом людям позашлюбний зв'язок здається забороненим плодом, який обіцяє особливе задоволення. Насправді ж усе навпаки. Завжди необхідно пам'ятати: таємні зв'язки рано чи пізно стають явними.

Спочатку збудження від недозволеного любовного зв'язку підносить перелюбника (перелюбницю) на вершину блаженства. Під впливом гормональної активності обличчя сяє, очі блищать. Голос совісті заглушається сексуальною збудженістю, яка ефективно нейтралізує почуття провини. Однак із плином часу реальна дійсність починає протидіяти ейфорії, хоча молодим чоловікам, які мають більш високий рівень лібідо, може знадобитися більше часу для того, щоб «упасти з неба на землю». У підсвідомості з'являється побоювання, що про таємні зв'язки дізнаються, перелюбникові погано спиться і працюється.

Нарешті психічний стрес переходить у фізичні страждання. Надмірний рівень у крові «гормонів стресу» адреналіну і норадреналіну підвищує кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень, особливо в чоловіків старших від 40 років, що підвищує ймовірність раптового серцевого нападу. Адюльтерний статевий акт закінчується серцевим нападом майже в 10 разів частіше, ніж статевий акт між подружжям. Стрес, викликаний комплексом провини, може стати причиною порушень регулярності менструацій у жінок.

Якщо рівень гідрокортизону (іншого «гормону стресу») підвищується надовго, це може послабити імунну систему організму, оскільки в крові зменшується вміст Т-лімфоцитів, а також імуноглобуліну (білка, який підвищує імунітет). Такі зміни знижують здатність організму протидіяти інфекціям.

У той час, коли ця приголомшлива новина усвідомлюється, коли перелюбник говорить дружині (або, відповідно, перелюбниця – чоловікові), що в нього з кимось роман, або, що ще гірше, коли чоловік або дружина дізнаються про зраду випадково, включається механізм «боротися або бігти». У кров виділяється сильнодіючий комплекс хімічних сполук, серед яких – гормон вазопресин (посилює приплив крові до м'язів); ендорфіни (блокують біль); адреналін (мобілізує резерви глюкози в організмі). Такі стани, як «у мене серце завмерло» або «я начебто до місця прирід», викликаються саме цими речовинами.

Однак хоча відчуття дуже сильні, насправді ці ефекти швидкоплинні й не такі вже й шкідливі. Проблема полягає в іншому:

небезпека зовсім не зникає, як, наприклад, це було при зустрічі з диким звіром у наших пращурів. Адже часто буває, що не можна ні боротися, ні втекти від тієї складної ситуації, яку створює подружня зрада. Ось тоді інший – протишоковий – механізм залучає нове поєднання гормонів. За іронією долі, наслідки бувають такими самими, як ті, що відчуває сама винна сторона: ураження імунної системи, зниження опірності організму.

Тривале відчуття тривоги позначається на діяльності мозкового центру, який регулює апетит. У крайніх випадках це може викликати навіть повний розлад процесу травлення: відсутність апетиту (анорексія) або неконтрольований «вовчий» апетит (булімія). Можуть також розвинути різні нав'язливі стани (фобії) на зразок страху зустрічатися зі знайомими та ін.

Хронічна тривога знижує надходження в кров гормону тестостерону, який регулює статевий потяг. У жінок це призводить до зниження чутливості, у чоловіків може стати причиною імпотенції.

Деякі люди не можуть вибачити подружню зраду й продовжують відчувати обурення через багато років. Утримання цього негативу у свідомості призводить до хронічного нервового перенапруження, через що м'язи не можуть повноцінно розслабитися. На думку фахівців, близько 80% випадків головного болю викликані напруженням м'язів, яке перешкоджає надходженню крові до мозку. Інші загальновідомі симптоми – це порушення травлення, безсоння, роздратованість, неухважність. Якщо роздратованість зберігається роками, підвищується ризик виникнення тромбозів, інсульту та інших серцевих хвороб.

Ураховуючи зазначене, можна зрозуміти, чому невірність вважається одним зі смертних гріхів. Зрада близької і коханої людини сприймається як величезне нещастя в житті. За шкалою стрес-факторів фізична зрада класифікується як одна із найбільш потенційно небезпечних дій, що за силою впливу поступається лише смерті дружини чи чоловіка.

Від зради не застрахований ніхто. Чоловіки зраджують жінок, а ті, у свою чергу, чоловіків. Можливо, взаємна сексуальна дисгармонія штовхає жінку чи чоловіка шукати задоволення поза шлюбом. Чоловіки схильні виправдовувати свою невірність гіпотезою біологів, згідно з якою у тваринному світі самці прагнуть мати якнайбільше контактів з партнерками, щоб передати свої гени максимальній кількості дітей. З цього погляду самці просто приречені на безладні зв'язки, а самки, навпаки, дуже перебірливі й вибагливі в контактах. Адже вони мусять народити

життестійке потомство від найсильніших і найвитриваліших самців. Усе виглядає логічно. Але ж людство не можна порівнювати з тваринним світом. У просторі людської культури вчинками керують вищі цінності, де любов – підтвердження абсолютної значущості іншої людини, заради якої інколи доходять до самопожертви і самозречення.

Людям іноді варто брати приклад із тварин, які часто виявляють таку любов, турботу і відданість, що змушують нас присоромитися. П. Мейсон пише: «Я завжди пам'ятатиму канадського гусака, який обережно вів свою сліпу подругу до надійного притулку на зиму біля Сан-Франциско. Той гусак не припиняв годувати свою подругу і піклувався про неї, не звертаючи уваги навіть на сильний міграційний інстинкт, який змушував його летіти літом на північ, оскільки він не міг залишити її. Ця пара неабияк дивувала мешканців міста – доки якісь безсердечні люди не вирішили отримати цього вірного і люблячого гусака собі на печеню... Сліпу гуску, яка втратила свого опікуна, оточили турботою, але без друга, убитого якимось негідником, вона скоро зачахла і померла, подібно всім диким гусям і лебедям» [85, с. 99].

У 1899 р. Ф. Пе-Дантек у своїй праці «Індивідуальна еволюція, спадковість і неodarвіністи» описав явище телегонії – вплив першого самця у тварин. Тобто на ознаки наступного потомства значною мірою впливає запліднення і вагітність від першого статевого партнера. Численні дослідження підтвердили, що ефект телегонії поширюється і на людей [94, с. 50–51].

В. Барабаш також підкреслює, що наші предки апріорі знали: перший у житті жінки сексуальний контакт залишає в системі генетичної спадковості слід до кінця її життя. Це пояснюється не лише тим, що в організм жінки потрапляють гормони і ферменти, які впливають на механізми спадковості до кінця дітородного періоду, а й сильним стресовим впливом, який змінює систему психічної спадковості та імунітету. Саме перший чоловік, а не майбутній батько дитини, закладає біологічну основу всього майбутнього потомства жінки незалежно від того, коли і від кого вона народжуватиме дітей. Порушуючи невинність, чоловік стає генним батьком усіх її дітей. Ось чому наші предки з презирством ставилися до дівць, які не вберегли цноту і не дозволяли своїм синам одружуватися з ними.

Статевий акт із його пристрасними піками – оргазмами – є не що інше, як потужне опромінення, обмін інформацією та енергією, разом із якими передаються і проблеми, заборгованості, хвороби.

Голодування

11.1. Голодування як засіб оздоровлення

Ось чому вкрай важливо уважно ставитися до вибору свого статевого партнера. Недаремно говориться в Біблії: «Чи не знаєте, що той, хто з'єднується з блудницею, стає одним тілом з нею? Бо сказано: «Обидва будуть одна плоть» (1 Кор. 6:16).

В усіх народів в усі часи подружня невірність засуджувалася етичними, моральними і релігійними канонами, а в деяких країнах навіть каралася законом, як злочин. Однак такі заходи не могли стримати людей від перелюбства. Багатовіковий досвід показує, що спроби зберегти цнотливість за допомогою батога виявилися марними. Вірність нав'язати не можна; бо вона – результат особистої відповідальності та вільного рішення. Якщо сама людина на рівні свідомості приймає рішення бути вірним партнером у подружжі, то порушення слова стає психологічним крахом перш за все для неї особисто.

Виховання культури інтимного життя є одним із дієвих заходів, спрямованих на вирішення даної проблеми. Якщо чоловік і жінка кохають і поважають одне одного, постійно прагнуть бути взаємно привабливими, створюють умови для сімейного щастя, подружньої невірності, як правило, не буває.

Сміливий діалектик – природа вміє одними й тими самими засобами і вражати, і лікувати, але парадоксальність її прийомів важко усвідомлюється людиною, і нові, вивідані в неї таємниці, не завжди знаходять швидке розуміння. Так було і з методом лікувального голодування, захисникам якого довелося витримати запеклу боротьбу за його визнання.

Ю.С. Ніколаєв

Голодування як ефективний засіб оздоровлення і лікування відоме людству з часів сивої давнини. У старовинних фоліантах стародавніх мислителів, у книгах медиків епохи Відродження, у наукових працях дослідників більш пізніх часів – усюди можна знайти роздуми і поради, пов'язані із застосуванням методу дозованого голодування з лікувальною метою. Древні історики повідомляють, що Піфагор, Сократ, Платон, Авіцена застосовували голодування для покращення розумового сприйняття і творчих здібностей. Відомий історик і біограф древності Плутарх вважав, що «замість того, щоб застосовувати ліки – краще поголодувати один день».

У свідомості багатьох людей припинення вживання їжі на деякий час асоціюється з дискомфортом, знесиленням, голодомором та іншими неприємними відчуттями та явищами. Історія людства знає багато випадків голодної смерті через нестачу або відсутність їжі. Тому в більшості населення сформувався негативне ставлення до голодування. Утім є багато прикладів, коли люди добровільно утримувалися від прийому їжі з метою духовного вдосконалення або зцілення від серйозних хвороб. Однак

голодування не є специфічним методом боротьби з певним захворюванням.

Голодування – це універсальний очищувально-оздоровчий засіб, який створює умови для інтенсивного виведення з організму токсинів і шлаків, покращує всі види обміну (білковий, жировий, вуглеводний та ін.), мобілізує захисні сили, підвищує імунітет, що дозволяє нормалізувати функції органів і систем, омолодити організм.

Відомий пропагандист здорового способу життя Г.П. Малахов, який неодноразово голодував більше 20 діб, ділиться своїми особистими враженнями про голод, говорячи про себе в третій особі: «Петрович полюбив голод за те, що після нудних, довгих діб голоду він отримував оновлене тіло. Голод справді давав нове, юне, гнучке тіло. Тисячу разів був правий Поль Брегг, стверджуючи, що за допомогою розумного голоду можна омолоджувати себе. Ефект омолодження був дивовижний. Тіло, яке до голоду нагадувало про себе різними болями, скрипами, після нього ставало «нечутним». Петрович зі здивуванням помічав, що поперек не болить, нічого в тілі не скоує рухів, він може спати на лівому боці, не відчуючи серця. Різко зростала потенція, хоча на її відсутність він не скаржився, зникало відчуття незручності в ділянці передміхурової залози. Хотілося жити і творити! Це було особливе відчуття свята життя навколо себе і всередині себе» [82, с. 4].

За даними чиказьких дослідників, наприкінці другого тижня лікувального голодування тканини 40-річної людини стають фізіологічно тотожними тканинам 17-річної. Відомо, що стан здоров'я 64-літнього М. Ганді, який часто вдавався до голодування, майже вдвічі відставав від звичайних вікових змін [128].

Де Вріз підкреслює, що особливо помітний ефект омолодження шкіри: різкі лінії зморшок стають менш помітними, а плями, знебарвлені місця і прищі поступово зникають. За словами Г. Шелтона, «шкіра стає молодшою, набуває кращого забарвлення і покращується структура тканин. Очі прояснюються і стають більш виразними. Людина виглядає молодшою. Зовнішнє омолодження шкіри відповідає очевидним проявам того ж, але невидимого, омолодження всього організму» [цит. за: 99, с. 53].

Особливістю голодування є те, що при ньому не виникає небезпеки, лікуючи одне захворювання, викликати інше, як це

часто буває при лікуванні медикаментами. Навпаки, справляючи загальнооздоровчий вплив, голодування впорядковує всю систему людського організму. Цей факт підтверджує відомий фахівець у галузі голодування професор Ю.С. Ніколаєв, який, спираючись на свій багаторічний лікарський досвід, зазначає: «...в усіх випадках, без винятку, ми могли констатувати покращення загального стану наших хворих і жодного разу нам не доводилося спостерігати якого-небудь шкідливого впливу курсу голодування на хворого» [99, с. 124–125].

Відсутність побічної дії пояснюється тим, що голодування зовсім не суперечить природі. На відміну від ліків, які пригнічують симптоми хвороби, голодування їх викликає. Це явище дістало назву «криза одужання», тобто посилення симптомів хронічного (особливо важливо підкреслити, що воно хронічне, тобто таке, що глибоко вкоренилося в організмі) захворювання, що в подальшому забезпечує повне одужання.

Голод, особливо тривалий, підвищує проникність мембран і дозволяє захисним силам організму знищувати приховані осередки інфекцій. Традиційне медикаментозне лікування, навпаки, заганяє хворобу глибоко всередину організму, змушує її ховатися. Як наслідок, протягом життя людини в організмі накопичується безліч таких прихованих хвороботворних осередків, які активізуються, тільки-но слабшає імунітет.

Широка комплексна дія голодування створює умови для лікування хронічних захворювань органів дихання, хребта, суглобів, шлунково-кишкового тракту, алергічних хвороб і багатьох інших. Людина, довіряючи процесам, які відбуваються в організмі під час голодування, віддає себе на милість Природі, яка й лікує своїми методами. Ось чому голодування (як і рухова активність) має дуже широкий спектр показань. Простіше перелічити хвороби, які поки що не рекомендують лікувати за допомогою голодування.

Однак голодування не можна вважати панацеєю, є хвороби, при яких воно протипоказане. Серед них – гостра стадія туберкульозу, тяжка форма цукрового діабету, тяжкі форми злоякісних новоутворень, цироз печінки та нирок, базедова хвороба вираженої форми, органічні хвороби центральної нервової системи, у жінок друга половина вагітності та період вигодовування грудьми. Відносним протипоказанням є нерухомість людини при будь-якому захворюванні. Але це зовсім не означає, що такі люди не можуть отримати позитивний ефект від голодування. У випадку, коли всі засоби і методи вичерпано, доцільно провести

голодування, після якого можна отримати переконливий лікувальний ефект.

Голодування особливо добре допомагає в разі таких захворювань: бронхіальна астма, артрит, ревматизм, алергічні захворювання, гіпертонія, хвороби шкіри, хвороби крові, на зразок гемолітичної анемії, хвороби і розлади шлунково-кишкового тракту, різноманітні недуги, які супроводжуються утворенням гною, ожиріння, онкологічні хвороби, деякі психічні розлади тощо.

11.2. Процеси, що відбуваються в організмі людини під час голодування

Коли ви голодуєте, ви знаходитесь на операційному столі у природи.

П. Брегг

Те, що не вилікує голод, ніщо не вилікує.

Бертоле

Хто має досвід голодування, помічав, що кожне нове голодування не схоже на попереднє. Причин цьому безліч: це і циклічність біологічних процесів в організмі, і психологічна настанова, і фази Місяця, і сезон року, і багато інших чинників, які так чи інакше впливають на процеси в організмі під час голодування.

Отже, людина не вживає їжі. Шлунок порожній, у крові також знижується концентрація поживних речовин. «Голодна» кров сигналізує центру голоду, який збуджується, і людині дуже хочеться їсти. Вольовими зусиллями і за допомогою певних процедур людина долає цю стадію, яка залежно від індивідуальних особливостей триває від 1 до 4 днів.

Відомо, що період збудження завжди змінює період гальмування. Відчуття голоду, як правило, на 2–4-й день практично повністю зникає. Починають працювати особливі фізіологічні механізми, які забезпечують життєдіяльність за рахунок утилізації жиру і хворобливо змінених тканин.

Цілком природно, що вага тіла при голодуванні зменшується. Найбільше зменшення ваги спостерігається в перші дні голодування (до 1 кг за добу). Поступово швидкість втрати ваги зменшується і наприкінці 20–30-денного голодування досягає мінімальної (100–200 г на день). На характер цього процесу впливає багато різних чинників: стан нервової системи, фізичне

навантаження під час голодування, рівень внутрішнього забруднення організму тощо.

Як з'ясували фізіологи, величина запасів, які організм може використовувати при голодуванні до їх повного виснаження, становить 40–45% загальної ваги тіла людини. Було також з'ясовано, що при повному голодуванні з втратою ваги тіла до 20–25% в органах і тканинах організму жодних незворотних патологічних змін не спостерігається. Тому при проведенні тривалого голодування з метою оздоровлення важливо не переходити безпечної межі зниження ваги тіла – 20–25%. (Як правило, за 25–30 днів голодування вага зменшується приблизно на 12–18%, тобто значно менше безпечної межі.)

Правильно проведене голодування порівнюють із хірургічною операцією без ножа. Причому природа оперує набагато вправніше за будь-якого хірурга: вона зберігає здорове і ліквідує все хворе. Голод утилізує перш за все ослаблену, видозмінену тканину, а також різноманітні пухлини, спайки та ін. Цей процес у медицині називається *аутолізом*, тобто самоперетравленням. Однак життєво важливі тканини і органи (нервова система, серце та інші) не втрачають своєї ваги.

Коли енергетичні та пластичні резерви вичерпані, з'являються певні симптоми, які свідчать про завершення фізіологічно корисного терміну голодування. Клінічними показниками завершення голодування є: повернення відчуття голоду, очищення язика від нальоту, зникнення неприємного запаху з рота і майже повне припинення виділення відходів із кишечника після клізми. Обличчя набуває свіжого кольору, очі – блиску. Пульс і температура, які могли бути ненормальними, нормалізуються. Сеча, яка була каламутною з неприємним запахом, стає прозорою.

У різних людей фізіологічно корисний термін голоду може бути різним. Це залежить від багатьох факторів, зокрема, від індивідуальної конституції, особливостей рухового режиму та супровідних процедур, ступеня забрудненості організму, товщини жирового прошарку та багатьох інших. Але для більшості людей фізіологічно корисний термін голодування становить приблизно 40–50 днів.

Серед усіх наведених ознак найважливішими є повернення відчуття голоду й очищення язика. Утім ці ознаки не завжди з'являються одночасно, одна може з'явитися на кілька годин раніше за іншу. Але за будь-яких обставин голодування слід припинити при появі хоча б однієї з цих ознак.

Якщо людина ігнорує ці природні вказівки і продовжує голодувати, починається утилізація життєво важливих органів і тканин, що призводить до незворотних патологічних змін в організмі і смерті від виснаження. При цьому втрата ваги сягає 40–45%.

11.3. Види голодування і їх особливості

Голод – це козирний туз лікування. Якщо на одну шальку терезів покласти всі досягнення сучасної медицини, а на іншу голод, то голод цілком перемагає всю сучасну медицину.

Г. Войтович

За способом проведення голодування поділяють на три різновиди: *пасивне* (людина дотримується постільного режиму і рухається лише для того, щоб обслуговувати себе); *активне* (виконується вся повсякденна робота, людина поводить себе так, наче не голодує); *голодування з підвищеною фізичною активністю* (людина в дні голодування, навпаки, збільшує фізичне навантаження з метою швидшого залучення механізмів голодування і швидкого отримання ефекту). Останній вид голодування можна застосовувати лише досвідченим у цій справі людям.

За циклічністю і часом проведення голодування поділяються на щотижневі, щомісячні, щоквартальні, щорічні, сезонні, у дні постів та фракційні.

Щотижневі голодування, як правило, тривають від 24 до 42 годин; щомісячні – до 3 діб; щоквартальні і сезонні – від 3 до 12 і більше діб; щорічні – від 7 до 20 і більше днів; фракційні проводяться, як правило, у три етапи, між якими застосовується спеціальне відновлювальне харчування з метою подовження оздоровчого ефекту голоду.

Автор фракційного голодування Г. Войтович так пояснює суть цього методу. Фізіологічно припустима тривалість голодування людини становить 40–50 днів. Перший етап становить половину фізіологічного терміну голодування – 20 днів із подальшим відновлювальним харчуванням, яке триває у півтора рази довше, тобто 30 днів. Із метою подовження оздоровчого впливу голодування в цей період людина харчується лише рослинною їжею.

Другий етап голодування вже більш тривалий: близько 22–25 днів, перерва 1,5–2 місяці. Немає потреби починати наступний етап раніше, оскільки процес згасання оздоровлюючих

механізмів голодування триває (за умов правильного відновлювального харчування) у півтора рази довше, ніж голодування. Після відновлювального харчування призначається третій курс голодування, який триває до очищення язика і появи відчуття голоду, тобто до повного завершення. Звичайно цей етап триває від 10 до 20 днів.

Для людей із низькою вагою перший етап голодування може становити 15–17 днів, але, після того як під час відновлювального харчування вони набирають вагу, другий етап триває, як і в усіх, 22–25 днів.

За тривалістю голодування може бути коротким – від 24 до 48 годин; середнім – від 3 до 10 днів і тривалим – від 10 до 40 та більше діб. Якщо одноденне голодування є більше профілактичним заходом, то триденне – це вже досить потужна оздоровчолікувальна процедура, проведення якої вимагає певного досвіду і знань.

Ефективним є так зване «сухе» голодування, коли людина відмовляється не лише від прийому їжі, а й води. В умовах «сухого» голодування ефективність очищення зростає в кілька разів: швидше знешкоджуються хворі й ослаблені клітини, інтенсивніше виводяться токсини і шлаки. Одна доба «сухого» голодування прирівнюється до 2–3 днів «водного». Однак сухе голодування (особливо тривале) підходить далеко не кожному і може бути небезпечним.

Особливості проведення голодування тісно пов'язані з індивідуальною конституцією людини.

11.4. Правила проведення голодування

Людина носить лікаря в собі, треба тільки вміти допомогти організму в його роботі. Якщо тіло не очищене, то чим більше його годуватимеш, тим більше йому шкодитимеш. Коли хворого надмірно годують, годують також і хворобу. Пам'ятай: усяка надмірність суперечить природі.

Гіппократ

Із метою підвищення ефективності голодування і полегшення стану організму в період його проведення необхідно попередньо максимально очистити організм за допомогою головних очисувальних

процедур. Так, очищення кишечника від калових каменів та іншої патології дозволить запобігти потужним викидам із нього, зайвій інтоксикації та спрямувати енергію на інші діючі процеси. Очищення печінки дозволить уникнути кризових станів, коли при голодуванні внаслідок потужного жовчогінного ефекту можуть виходити камені та стара жовч.

Під час вимушеного голодування організм тварини і людини часто гине через самоотруєння продуктами розпаду, далеко не вичерпавши своїх резервів. Натомість у процесі оздоровчого голодування ці продукти виводяться з організму за допомогою низки процедур (очищувальних клізм, ванн, масажів, прогулянок, дихальних вправ тощо). При цьому людина переносить голодування до 30–40 діб без будь-яких проявів самоотруєння.

Крім того, під час оздоровчого голодування психічний стан людини зовсім відмінний від психічного стану людини, яка голодує вимушено. Усвідомлення того, що голодування є діючим процесом і припинити його можна в будь-який момент, що через певний час людина буде повноцінно харчуватися, радикально змінює стан свідомості людини, дозволяє зберігати необхідний спокій, що позначається на всіх фізіологічних функціях організму. Слід особливо наголосити, що психологічний настрій, оптимізм, віра в успіх надзвичайно важливі під час голодування. В іншому разі – результат буде незначним.

Про дві небезпеки під час голодування пише Е. Сінклер. «Перша – це страх. Ніхто не повинен починати голод, не прочитавши достатньо про це і не знаючи, як треба проводити голодування. Добре було б, якби поряд була людина, яка вже голодувала. Поряд не повинно бути жалісливих тіточок і кузин, які б говорили, що ви бліді, як смерть, що ваш пульс менше 40 і що серце може зупинитися цієї ночі. Я провів 3 дні голодування в Каліфорнії. На третій день я пройшов 15 миль і, незважаючи на те що я не відпочивав, почувався краще. А потім, коли я прийшов увечері додому, я прочитав про Мессінський землетрус і про те, як рятували пароплави та людей, які розривали одне одного, як дикі звірі. У газеті повідомлялася «сенсаційна» новина, що люди були без їжі 72 години. Я також прожив без їжі 72 години. Відмінність полягала в тому, що вони думали, що помирають із голоду» [цит. за: 99, с. 36–37]. Друга небезпека, на яку вказує Е. Сінклер, – неправильне проведення відновлювального періоду після голодування.

Під час голодування не можна вживати нічого, крім води.

Недотримання цього правила може призвести до виникнення дистрофії та інших серйозних розладів. Це пояснюється тим, що потрапляння до шлунка навіть невеликої кількості їжі викликає збудження перистальтики шлунка, кишечника; залози травної системи працюють у режимі звичайного харчування, зберігається відчуття голоду. Невелика кількість їжі не може повністю задовольнити потреби організму і не дозволяє йому переключитися на внутрішнє харчування. У такому випадку порушується нормальний процес обміну речовин і починаються глибокі зміни в клітинах, їх дезорганізація.

Натомість при повному голодуванні, коли людина п'є тільки воду, жодних дистрофічних змін не спостерігається. Організм пристосовується і поступово переходить на ендогенне харчування, тобто харчування власними запасами жиру, білків, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Ендогенне харчування, виявляється, задовольняє всі потреби організму, є повноцінним. Навіть худорляві люди мають запаси, які дозволяють їм голодувати протягом тривалого часу.

Біохімічний баланс під час голодування підтримується і може навіть відновлюватися. Про збалансованість фізіологічних процесів свідчить той факт, що голодуванням лікуються такі «хвороби недостатності», як рахіт, цинга, бері-бері (авітаміноз) та ін. При анемії кількість червоних кров'яних тілець зростає під час голодування, покращується кальцієвий обмін.

У процесі переходу на ендогенне харчування організм на підтримку своєї життєдіяльності витрачає не лише накопичені резерви, але й шлаки обмінного походження. Це один із суттєвих механізмів лікувальної дії голоду. Відбувається інтенсивне виведення з організму отруйних продуктів, які накопичилися унаслідок порушеного обміну, перенесених захворювань, зловживання алкоголем, куріння та інших шкідливих звичок, які створили в організмі склад хвороботворних отруйних продуктів.

Під час тривалого голодування через шкіру інтенсивно виводяться проміжкові продукти обміну. Шлаки спочатку потрапляють у кров – головний канал перенесення речовин в організмі. Самопочуття людини під час голодування залежить від концентрації шлаків і токсинів у крові. Якщо їх концентрація збільшується, то самопочуття погіршується, і, навпаки, зменшення концентрації токсинів сприяє покращенню самопочуття. Органи виділення (кишечник, нирки, шкіра, легені) очищують кров від

шлаків і виводять їх назовні. Обидва ці процеси відбуваються одночасно.

За допомогою певних процедур можна активно впливати на процес видалення шлаків з організму. Так, прогулянки на свіжому повітрі, фізичні та дихальні вправи, купання, масаж, стимулюючи кровообіг, сприяють кращому очищенню крові, унаслідок чого покращується самопочуття, зменшується слабкість. Вкритий нальотом язик слід очищати ложкою, а рот полоскати водним розчином соди з сіллю чи настоями трав. На свіжому повітрі слід перебувати не менше ніж 3–5 годин на день.

Масаж і баня добре активізують шкіру, яка допомагає ниркам очищувати кров, тому бажано раз на добу приймати душ або ванну, і раз на тиждень гарно пропітніти в бані. Утім, якщо підшкірний шар містить багато жиру та інших «покладів», то звідти в кров потрапляє велика кількість відходів. Як наслідок, самопочуття може на деякий час погіршитися. У цьому випадку масаж і баню треба використовувати обережно.

Хоча під час голоду практично неможливо застудитися, але приймати холодні ванни й обливання небажано. У холодну пору року треба одягатися тепліше, оскільки при голодуванні людина більше мерзне. Під час прогулянок корисно виконувати посилені фізичні та дихальні вправи.

Клізму рекомендується застосовувати щоденно вранці, а якщо це необхідно для покращення самопочуття, то і ввечері. У перші дні голодування для кращого вимивання калових мас із товстого кишечника бажано застосовувати серію клізм. Одне промивання може сприяти просуванню вмісту товстого кишечника у зворотному напрямі (ближче до тонкого кишечника) і всмоктуванню у кров відходів, унаслідок чого може з'явитися головний біль, погіршитися самопочуття. Можна в перший день голодування промити кишечник Шанк Пракшаланою, звичайно ж, без наступного вживання каші чи будь-якої іншої їжі після неї.

У період голодування не можна курити, приймати ліки, носити синтетичний одяг, контактувати з їжею. До речі, бажання курити значно зменшується, що допомагає курцям позбавитися цієї звички.

На початку голодування, а іноді пізніше, можуть виникати порушення сну, проте до жодних особливих заходів вдаватися не треба. Вживання снодійних засобів абсолютно неприпустиме.

Природно, що вихід шлаків у кров несприятливо позначається на самопочутті. Людині стає зле, все болить, відчувається велика

слабкість, загальне нездужання, кволість. Усе це є ознаками, які вказують на інтенсивність очищувальних процесів в організмі. З цієї причини не можна відразу застосовувати тривалі голодування. Вихід шлаків може бути настільки потужним, що органи виділення не впораються з їх виведенням. У такому випадку відбувається самоотруєння і спровоковані ним серйозні розлади. Натомість кілька коротких голодувань дозволяють м'яко очистити організм від найбільш небезпечних шлаків і таким чином підготуватися до проведення середніх, а потім і тривалих голодувань. У підсвідомості залишається позитивний досвід голодування і його оздоровчі результати. І, навпаки, занадто тривале голодування без попередньої підготовки, яке супроводжується потужними викидами шлаків, слабкістю, болями та іншими проявами, зафіксує у підсвідомості негативний досвід, який у подальшому стримуватиме людину в її бажанні голодувати.

Пригальмовує фізіологічні процеси під час голодування питна вода, що містить багато мінеральних речовин (наприклад, вода з гірської місцевості). Це стосується і води, яка використовується для клізм, адже частина її залишається в організмі. Використання дистильованої, талої, очищеної води прискорює вихід шлаків і скорочує термін голодування, але суттєво підвищує навантаження на органи виділення. Витримати такий режим допомагає активне застосування вказаних процедур (прогулянки, гімнастика, масаж, баня, клізми тощо). Усі згадані вище заходи дозволяють скоротити термін голодування в півтора-два рази.

Надзвичайно важливу роль при голодуванні відіграє психологічний настрій, оптимізм, віра в успіх, підтримка близьких.

Зважаючи на те що голод активізує психоемоційні комплекси нетерпіння, неспокою, дратівливості тощо, важливо підтримувати свій моральний дух на високому рівні. У противному разі ефект від голодування буде незначним. Змінити негативні думки та емоції на позитивні допомагають вольові настрої.

П. Брегг із цього приводу зазначав: «Навіть якщо ви голодуєте тільки один день, ви очищаєте свій організм. Думка про те, що ви створюєте позбавлене хвороб і втоми тіло, яке не старіє, здатна підтримувати ваш високий моральний дух. Женіть від себе жалощі до самого себе, будь-які негативні емоції. Щодня під час голодування повторюйте: «У цей день я вручаю своє тіло в

руки Природи. Я звертаюся до вищих сил для внутрішнього очищення й оновлення. Кожну хвилину голодування я виганяю небезпечну отруту зі свого організму. Кожної години, коли я голодую, я стаю все щасливішим і щасливішим. Щогодини мій організм очищує себе. При голодуванні я застосовую той самий метод фізичного, духовного і розумового очищення, яким користувалися протягом віків усі великі вчителі людства. Під час голодування я повністю контролюю свій стан. Жодне хибне відчуття голоду не змусить мене припинити голодування. Я успішно завершу голодування, тому що вірю в сили Природи». Повторюючи ці слова, ви керуєте кожною клітиною організму. Управління відбувається через підсвідомість. Ось чому я закликаю вас не обговорювати вашу програму голодування зі своїми друзями, родичами і знайомими. Ви можете отримати негативну реакцію. Голодування – особиста справа кожного. Коли токсини виводяться з вашого організму, ваші відчуття будуть не з приємних. Але ви повинні повторювати: «Це обов'язково минеться!». Будьте твердими і послідовними у своїх намірах під час голодування, думайте про чудові результати, які досягаються очищенням організму. Радійте, що ви йдете до великого дива природи» [23, с. 100–101].

Можливі ускладнення при голодуванні. Якщо ж, попри всі очищувальні заходи, організм не справляється з виведенням відходів, можна спробувати пригальмувати процес надходження шлаків у кров шляхом споживання мінеральної води. Це полегшує стан, але й подовжує термін голодування.

У випадку, коли негативні явища не вдається подолати або зменшити їх прояви, треба припинити голодування і перейти до відновлювальної дієти.

Такі випадки, як правило, трапляються з людьми, організм яких перенасичений шлаками і токсинами, потужний вихід яких у кров'яне русло спричиняє так звану блокаду: постійна сильна слабкість, головний біль, кволість, нудота, блювота, при цьому зниження ваги тіла припиняється. Таким людям спершу необхідно застосовувати короткі, але часті періоди голодування, для поступової дезінтоксикації організму і збільшення його резервів.

Однак немає необхідності поспішати. Іноді краще зачекати день чи навіть два, подовживши прогулянки, зробивши зайвий раз клізму, щоб розпочати харчуватися тоді, коли самопочуття

стане хоча б трохи кращим, аніж було минулого дня. Адже воно змінюється хвилеподібно, і бажано, щоб початок харчування збігся саме з поліпшенням стану, а не з погіршенням. А іноді трапляється так, що стан раптово різко покращується, і зникає необхідність переривати голодування.

Під час тривалого голодування при різкій зміні положення тулуба з горизонтального на вертикальне в багатьох людей виникає запаморочення, темніє в очах. Це явище отримало назву ортостатичного колапсу. Боятися його не варто, але краще уникати різких рухів, щоб не впасти і не травмуватися.

Іноді під час тривалого голодування (30–40 днів), особливо після багаторазової блювоти, можуть з'являтися судоми. Вони виникають через порушення сольового балансу і припиняються, якщо випити півсклянки трохи підсоленої води.

11.5. Відновлювальний період

За допомогою тривалого голодування можна досить швидко оздоровити організм, особливо якщо порушення функцій були незначними. Але утримати «завойовані» позиції можна лише за умови правильного виходу з голодування і подальшого дотримання правил оздоровчого харчування, використання оздоровчих засобів, які врівноважують і гармонізують життєдіяльність організму. А це далеко не завжди вдається на практиці.

Період виходу з голодування набагато важливіший, ніж саме голодування. На виході можна або подовжити цілощодню дію голоду, або відразу ж її припинити і, навіть, замість оздоровлення – завдати непоправної шкоди організму.

Досвід показує, що саме відновлювальний період приховує в собі найбільшу небезпеку. Під час виходу з голодування активізуються приховані в глибинах свідомості патологічні програми. Якщо після одного дня голоду можна відразу вживати звичну їжу, і все буде нормально, важливо лише не переїсти, то після п'яти-шести і більше днів голодування відновлювати функцію травлення слід надзвичайно обережно і поступово. Чим більший термін голодування, тим обережнішим має бути вихід.

Під час голодування всі системи організму функціонують у так би мовити «замкненому» режимі. Усі процеси життєдіяльності самодостатні, організм сам себе забезпечує всім необхідним.

Вихід із голодування пов'язаний із зовнішнім впливом, який справляють харчові речовини. Як наслідок, порушується внутрішня рівновага, яка встановилася під час голодування. Залежно від того, яка їжа приймається і в якій кількості, відбувається стимуляція одних процесів і гальмування інших. Тому важливо обережно відновити процеси травлення, створюючи якомога менший дисбаланс. Це особливо важливо, якщо голодування тривало довго, але не було завершене.

Відновлювальний період триває стільки днів, скільки тривало голодування, і навіть більше, якщо враховувати не тільки час відновлення функції травлення, але й оновлення втраченої частини клітин. У такому випадку період відновлення становить близько двох термінів голодування. Так, після двотижневого голодування організм починає оптимально функціонувати через чотири тижні. Саме тоді відчувається потужний приплив сил і енергії.

На початковому етапі відновлення завдання полягає в тому, щоб м'яко «запустити» процеси травлення і дати організму можливість вивести шлаки, які вийшли з клітин і надійшли в кров. Травна функція організму, яка поступово і повільно згорталася при переході на внутрішнє харчування в період голоду, так само поступово і відновлюється. Тому в перші дні відновлювального харчування не можна перевантажувати себе їжею. Організм усе одно не зможе її засвоїти, у кращому разі вона видалитиметься в пережованому вигляді.

Для вирішення поставлених завдань у перші дні виходу з голодування важливо споживати їжу, яка насичена структурованою водою, ферментами, вітамінами, мінеральними солями і легко засвоюється. Усім цим вимогам відповідають свіжі, щойно виготовлені (неконсервовані) овочеві соки, особливо морквяний. Слід уникати холодних і заморожених соків. Можна споживати фруктові або ягідні соки, але вони поступаються овочевим, оскільки містять менше мінеральних і більше цукристих речовин, які для свого засвоєння потребують більше мінералів.

Пити сік треба дуже повільно, перемішуючи кожен ковток зі слиною. Ретельне «пережовування» соків перед ковтанням значно полегшує травлення, зменшуючи навантаження на шлунок і кишечник. Якщо сік випити поспіхом, можливі судоми в шлунок й утворення газів.

Залежно від терміну голодування харчування соками триває від 1 до 6 днів. Після трьох днів голодування необхідно пити тільки сік один день; після 6–8 днів три дні; після 9–15 днів

три дні; після 16–24 днів чотири дні; після 25–35 днів п'ять днів; якщо голод тривав більше 35 днів термін сокової дієти має становити шість-сім днів.

У перші дні виходу з тривалого голодування сік необхідно розбавляти структурованою водою спочатку в пропорції 1:1, потім поступово збільшують частку соку і зменшують кількість води так, щоб наприкінці сокової дієти пити нерозбавлені соки.

Наприклад, вихід із триденного голодування може бути приблизно таким. Перший день – харчування тільки соками: перший прийом – 50 г соку, розбавленого 50 г води; через півгодини – 100 г соку, розбавленого 100 г води; через годину – 100 г соку, розбавленого з 50 г води; ще через годину – 100 г нерозбавленого соку. Далі з періодичністю в одну годину пити по 150 г чистого соку до кінця дня.

На другий день до обіду пити сік по 150 г кожної години. Обід – сирі протерті овочі й каша з будь-якої крупи, зварена на воді без солі. Вечеря – овочі й каша на воді з невеликою кількістю олії.

На третій-шостий дні – вегетаріанська дієта.

Після сокової дієти можна вживати салати зі свіжих овочів і трохи фруктів. Така дієта триває стільки, скільки й сокова. З кожним днем кількість їжі поступово збільшується, але важливо жорстко контролювати її кількість, пам'ятаючи, що краще недоїсти, ніж переїсти.

Тверду їжу також слід ретельно пережовувати до рідкого стану. Серйозне ставлення до цих речей дозволяє уникнути перевантаження травних органів, коли вони відновлюють свою працездатність.

Із метою недопущення порушень водного і мінерального балансу протягом перших днів відновлювального харчування категорично забороняється вживати кухонну сіль.

Одночасно з рослинною їжею Г. Войтович радить вживати велику кількість часнику (10–15 грамів) незалежно від того, як людина переносить його дію. Часник зупиняє всі гнильні й токсичні процеси, які можуть виникнути на момент виходу з голодування. Фахівці високо цінують фітонцидні властивості моркви та морквяного соку, які також мають знезаражувальні властивості.

Слід ще раз наголосити, що найбільша кількість ускладнень виникає внаслідок неправильного переривання голодування.

Успішно його завершити дозволяє правильне проведення сокової дієти, потім дієти із сирих овочів і фруктів. Зазначена схема виходу забезпечує нормальний фізіологічний перехід організму до повного харчування і дозволяє попередити можливі ускладнення.

Більшість людей із тривалого голодування виходять неправильно – занадто швидко і переїдають. Відбувається своєрідний «зрив» на виході, який перекреслює майже все позитивне, що було здобуте в період голодування. Особливо грубі порушення можуть навіть призвести до трагічних наслідків. Це одна з причин того, що офіційна медицина є противником проведення голодування в домашніх умовах.

Доктор медичних наук О.О. Алексєєв наводить такий приклад: «Пригадується клінічний приклад пацієнта, який після двотижневого голодування під час перегляду футбольного матчу по телевізору «випадково» з'їв яєчню з трьох яєць із беконом, яка призначалася дружині. Але її на той момент покликали до телефону. За цей вчинок він був суворо покараний. Протягом останніх 10 років він був змушений лікуватися від деформуючого артрозу-артриту з анкілозом, який виник уперше вже наступного дня після такої «футбольної» вечери з яєчною і м'ясом» [3, с. 64].

Історія сумна, але можна вважати, що цій людині ще пощастило. Могло бути набагато гірше. Г.П. Малахов наводить приклади грубих помилок на виході з голодування. Чоловік після тривалого голодування відвідав італійський ресторан і з'їв кілька порцій макаронів. Як і слід було очікувати, цей бенкет у його житті виявився останнім. Інший перервав голодування, з'ївши котлету, після чого довелося викачувати вміст його шлунка. Третій завершив голодування, з'ївши консервованій горох. І хоча це рослинна їжа, але вона містить концентрований білок і має в'язучий смак, здатний викликати спазми. У результаті виник гострий біль у животі внаслідок завороту кишок. Урятувати життя цій людині вдалося тільки завдяки терміновій хірургічній операції. Четвертий з'їв кілограм яблук, які стали причиною сильного болю в шлунку в результаті процесів бродіння і виділення газів. Полегшення він отримав тільки після промивання шлунка і прийому проносних засобів. П'ятий перервав голодування цукерками, після чого кілька місяців почувався гірше, ніж до лікування. Шоста після 35-денного голодування наїлася мушмули із зернами і померла від непрохідності кишечника.

У період відновлення дотримання правил оздоровчого харчування стає набагато важливішим, ніж у звичайному режимі. Наприклад, їжа на ніч розлагоджує нормальні інформаційно-енергетичні процеси в організмі, спрямовує енергетику не в те «річище». І якщо у звичайному режимі такі дії не настільки сильно впливають на організм, то в період виходу з голодування вони стимулюють потужні процеси дисгармонії, які також нівелюють позитивні результати голодування.

Голодування не можна розглядати як засіб компенсації нездорового способу життя. Без зміни нездорового способу життя голодування не більше, ніж паліатив, що приносить лише тимчасове полегшення. Яскравим доказом справедливості цих слів є приклад, який наводить Ю.С. Ніколаєв зі своєї лікарської практики. «Був у нас і такий випадок: потрапляє до нас хворий Д., 68 років, із діагнозом: церебральний атеросклероз, церебралістичний синдром, хронічна коронарна недостатність, постінфарктний кардіосклероз, миготлива аритмія, емфізема легень, пневмосклероз.

Із анамнезу (дані попереднього опитування) хворого ми дізналися, що він протягом 40 років періодично проводив самостійні голодування, зменшував вагу, покращував загальне самопочуття. І все ж до 68 років він нажив такий «букет» хвороб. Це наводило на роздуми – чому метод голодування не допоміг цій людині зберегти своє здоров'я?

Знайомлячись далі з історією його життя, ми дізналися, що голодування він проводив короткі – від 3 до 8 днів, а потім переходив на звичайне харчування, вживав багато м'яса, гострої їжі, алкоголь. Словом, харчування було спрямоване на руйнування здоров'я, а не на його відновлення і підтримку. Біда в тому, що Д. все життя працював офіціантом у ресторані, а його дружина була шеф-кухарем. Він мав багато спокус, подолати які так і не зміг.

Життя цієї людини стало, по суті, «трагедією харчування». Прихильник методу лікувального голодування, він намагався боротися за своє здоров'я, але, не зрозумівши сутності методу, засвоїв лише першу його половину (необхідність етапу голодування), не усвідомив значення другої половини (дотримання суворої дієтики харчування)» [99, с. 92].

Позитивні ефекти голодування можуть триматися від 2–3 тижнів до одного року, після чого організм повертається до свого попереднього стану. Усе залежить від способу життя людини після голодування. Якщо дотримуватися правил здорового способу

життя, профілактично голодувати, то сприятливі зміни зберігаються і примножуються. Якщо ні, то швидко зникають.

* * *

«Істинне призначення голодування в тому, щоб очиститися в комплексі – душею і тілом. Інакше з поверненням до звичного способу життя неодмінно станеться погіршення самопочуття і все повернеться на круги своя. Спрацьовує ефект поролонової губки: насичена брудом і занурена у ще більший бруд, вона мало що всмокче. Але якщо губку очистити, відтиснути, а потім кинути в бруд, вона вбере в себе ще більше, ніж раніше. І швидше!».

М. Джигурда

Практично-прикладні аспекти валеологічних знань

12.1. Практика оздоровлення організму за допомогою свідомості

Найбільш ефективними і доступними засобами оздоровлення свідомості та психіки людини є аутогенне тренування, медитація, молитви, інформаційне спілкування з органами, образно-вольові настрої.

У 1932 році німецький психотерапевт Іоганн Генріх Шульц запропонував психотерапевтичний метод, який назвав *аутогенним тренуванням*.

Термін «аутогенне» складається з двох грецьких слів: *autos* – сам і *genos* – рід. Отже, поняття «аутогенне тренування» можна тлумачити як самородне (тобто таке, що здійснюється самою людиною) тренування, спрямоване на самовідновлення (самовідродження) організму. Аутогенне тренування дозволяє свідомо і цілеспрямовано впливати на функції організму шляхом зміни тону м'язів, динаміки психічних, енергетичних, фізіологічних та інших процесів [117].

Оснoву аутогенного тренування складають формули самонавіювання в стані глибокого розслаблення м'язів. Керування м'язовим тонусом є головним компонентом аутогенного тренування. Унаслідок м'язової розслабленості значно зменшується потік пропріорецептивних імпульсів, які йдуть від периферії до головного мозку. Стан м'язової розслабленості не лише знижує рівень активності центральної нервової системи, а й сприяє підвищенню дієвості формул самонавіювання. У цьому особливому стані, близькому до легкого гіпнозу, досить успішно реалізуються формули самонавіювання, спрямовані на регуляцію різних психічних станів і фізіологічних функцій організму.

Таким чином, релаксація (розслаблення) м'язів має подвійне фізіологічне значення: по-перше, як самостійний фактор, який зменшує емоційне напруження; по-друге, як необхідна умова заспокоєння нервової системи і підвищення її чутливості до уявних образів і формул самонавіювання. При цьому слова та уява набувають такої сили, що можуть регулювати навіть такі вегетативні функції, які в бадьорому стані не підкоряються вольовим зусиллям (наприклад, діяльність серцево-судинної системи).

Ефективність впливу на психіку уявних образів можна пояснити дослідженнями І.М. Сеченова і І.П. Павлова, які довели, що яскраве уявлення певного подразника викликає такі самі зміни, що й відповідне реальне подразнення (уявлення про кислий лимон викликає в організмі таке саме відчуття, як і при вживанні справжнього лимону). Очевидно, наша психіка не може відрізнити реальність від яскравих образів самонавіювання і сприймає їх як програми реальної поведінки.

Одним з ефективних і доступних засобів нормалізації психоемоційних процесів є медитація (від лат. *meditatio* – роздумування). **Медитація** – це розумова дія (або відсутність будь-яких розумових дій у звичному для нас розумінні), спрямована на приведення психіки людини до стану поглибленої зосередженості. Такий стан характеризується розслабленістю і відмежуванням від зовнішніх об'єктів та деяких внутрішніх відчуттів. Сьогодні медитація поширена в західних країнах і знаходить визнання в представників офіційної медицини.

Механізм оздоровчої дії медитації можна пояснити таким чином. Будь-яка діяльність (як м'язова, так і розумова) так чи інакше порушує гармонію життєдіяльності організму. Не існує діяльності, за якої навантаження розподілялось би рівномірно на всі функціональні системи. У складній біосистемі, якою є організм людини, завжди є спеціалізовані ланки, які забезпечують результативність певного виду діяльності. Тому будь-яка діяльність завжди відбувається за значного напруження одних функцій і систем, меншої участі других і гальмуванні третіх. Якщо така діяльність триває досить довго, то основні функції й органи, які забезпечували ефективність діяльності та зазнали найбільшого навантаження, входять у протиріччя з функціями і органами, які були порівняно бездіяльними. Це створює структурно-функціональну дисгармонію.

Медитація – шлях до встановлення внутрішньої гармонії і нормалізації психофізіологічних функцій організму. Знімаючи неприємні переживання, страхи, занепокоєння, медитація

допомагає вберегтися від стресів, благотворно впливає на весь організм: сприяє нормалізації обміну речовин, кров'яного тиску тощо. Тому багато фахівців вважає медитацію ідеальним доповненням до фізичних вправ та інших засобів оздоровлення.

Молитва є одним із видів медитації. Це потужний розумовий процес, який витісняє із свідомості всі інші. Молитва діє як особлива настанова, яка програмує свідомість на позитив.

Однією з ефективних форм медитації є переписування оздоровчих текстів, які вам подобаються, а отже, мають цілющий вплив. Під час переписування людина на рівні свідомості заглиблюється в певне енергетичне середовище відповідно до змісту тексту і працює з тонкими енергіями. Деякі святі відлюдники і ченці інтуїтивно це знали і регулярно практикували переписування священних книг і молитов.

Феномен оздоровлення за допомогою **інформаційного спілкування з органами** пояснюється тим, що кожна клітина тіла має свою «свідомість», свій «розум», яким вона сприймає побажання і накази, висловлені подумки чи вголос. Наприклад, звертаючись до серця, можна похвалити його за те, що воно прекрасно працює. Потім звернутися до печінки, мозку і т.п. Із хворим органом інформаційне спілкування має бути тривалішим. При цьому, на думку деяких авторів, необхідно враховувати рівень свідомості окремих органів. Найбільш розвинену свідомість мають клітини серця, тому вони потребують м'якого і обережного ставлення, без різких висловів. Клітини плунка поступаються за рівнем свідомості клітинам серця, але перевищують клітини печінки. Дуже слухняні клітини товстої кишки.

Метод словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини (СОЕВУС), автором якого є академік Г.М. Ситін, дозволяє цілеспрямовано впливати на фізіологічні процеси, відновлювати функції внутрішніх органів, мобілізувати саморегуляцію, зняти наслідки стресу тощо [127].

СОЕВУС – це метод словесного управління психічним і соматичним станом людини. Даний метод – це підбір слів та певна побудова настанов, які справляють оздоровчий вплив на організм людини. Теоретичну основу методу становлять учення І.П. Павлова про слово як реальний подразник для людини й про сигнальні системи, а також теоретичні розробки в галузі фізіології, медицини, психології та педагогіки.

Настанови засвоюють у процесі прослуховування магнітофонного запису тексту, промовляючи їх або прочитуючи. Посилити ефект дозволяє промовляння тексту вголос, яке супроводжується

яскравим уявленням образу здоров'я, про який йдеться в настанові. Важливо відчувати кожне твердження, яке вимовляється, бути з ним повністю згодним, щиро вірити в те, про що говориться. Для успішного засвоєння настанов потрібно залучати органи чуття. Механічне вимовляння фраз не таке ефективне. Незалежно від того, знає людина текст напам'ять чи ні, настанова працює лише в процесі її прослуховування, причитування, а краще промовляння. Фрагменти настанов, які найбільше подобаються людині та мають, на її думку, велике значення, корисно промовляти по кілька разів, а слова чи фрагменти, які не подобаються, краще вилучити з настанов.

Фізіологічний механізм даного методу полягає в тому, що будь-яку фразу можна розглядати як інформаційно-енергетичну програму, що здатна активно впливати на організм. Людина так само умовно-рефлекторно реагує на слово, як реагує організм, наприклад, на теплові, хімічні та інші подразники. Викликані словом імпульси надходять із кори великих півкуль головного мозку до внутрішніх органів і перебудовують життєдіяльність організму. Слово викликає в людини низку образів і почуттів. Змінюючи емоційний стан людини, слово не лише запускає певні процеси, що сприяють відновленню та посиленню фізіологічних функцій, але й здатні впливати на всі сфери діяльності людини.

12.2. Психологічні причини захворювань

Психологи стверджують, що кожна людина потребує певних «погладжувань», тобто позитивної уваги з боку оточення. У приматів ці реакції виражаються буквально. Наприклад, шимпанзе витрачають досить багато часу на взаємні обшукання та розчісування шерсті. Така процедура має швидше психологічний, ніж косметичний підтекст. У людини такі реакції мають опосередкований характер. Добре слово, дружній, співчутливий погляд, поплескування по плечу, увага в будь-якій формі – усе це види різних «погладжувань» у людини. Коли їх не вистачає, дехто підсвідомо вдається до різних прийомів з метою привернути до себе увагу оточення. Одним із варіантів такого прийому є хвороба. Існують докази того, що насправді незначні недуги, скоріше, обумовлені примітивним бажанням, щоб про тебе покікувалися.

Тілесні симптоми лише відображають поведінкову причину, яка набула вигляду фізичної проблеми, хоча не є такою насправді.

Стан «пацієнта» не викликає особливих побоювань, але досить неприємний, щоб йому можна було розраховувати на співчуття, турботу та посилення уваги до себе. І часто одного цього буває достатньо, щобвилікувати хворобу. Людина, сама того не усвідомлюючи, прагне відчути себе комусь потрібною, отримати «пігулку» утішливої уваги і від того стає щасливою.

Представники суспільства, які успішні і/або чудово пристосовані в соціальному плані, рідко страждають на хвороби, коли пацієнту хочеться, щоб про нього покікувалися. Натомість особи, що мають тимчасові або давні труднощі соціального характеру, навпаки, досить чутливі до них. Найбільш цікавим є те, яким чином ці захворювання співвідносяться з конкретними потребами індивіда.

Припустимо, що якась актриса страждає від соціальних стресів. Який це може мати прояв на фізичному рівні? Вона втрачає голос, і в неї розвивається ларингіт, унаслідок чого вона змушена трохи перепочити. Про неї піклуються, біля неї упадають. Соціальні проблеми усунені (принаймні, тимчасово). Якщо б на її тілі з'явилося висипання, то його можна було б прикрити одягом і працювати далі, хоча соціальні проблеми не зникли б. А якщо така ситуація стосується борця? Втрата голосу не буде для нього переконливим аргументом для отримання утішливої «пігулки», зате висипання на тілі є ідеальним для цього приводом. Саме на цей недуг найчастіше скаржаться трудівники килима. Забавний факт. Одна відома актриса, яка славилася тим, що з'являлася на екрані в чому мати народила, знаходячись у стресовій ситуації, хворіла не на ларингіт. У неї на шкірі з'являлося висипання, оскільки їй, як і борцям, доводиться оголюватися, вона обирає «атлетичне» захворювання, а не те, що властиве іншим актрисам.

Кожна людина тією чи іншою мірою потребує уваги ззовні. Проте, якщо потреба в увазі близьких патологічно гіпертрофована, здоров'я в небезпеці, адже хвороба є найпростішим засобом задовольнити цю потребу. Кожен навчений цьому з дитинства. Скільки уваги та піклування отримує хвора дитина! Хворіти так приємно: усі хвилюються, оточують увагою, батьки приходять раніше з роботи, приносять щось смачненьке. А як добре не ходити кілька днів до школи!

Захворювання стає більш тяжким, якщо потреба в увазі стає надзвичайною. Найбільше уваги до себе ми отримуємо в дитинстві, коли лежимо у своїх ліжечках, тому нездужання, яке здатне укласти нас у ліжку, принагідно тим, що дає можливість

насолджуватися втішною увагою, якою ми були оповиті в дитинстві. У такому випадку точний характер препаратів не має особливого значення. Ми приймаємо багато ліків, вважаючи, що саме вони нас лікують, але насправді нам потрібна велика доза безпеки, психологічного комфорту, домашнього затишку, які і є справжніми ліками. У симуляції немає потреби, симптоми хвороби цілком реальні. Поведінковий характер має причина недуги, а не її прояв.

Людина, яка не спроможна змінити якусь сімейну обставину, також може захворіти. Недуга ніби звільняє її від тих умов, які вона сама собі створила. Хвороба стає ніби алібі і рятує людину від певних обов'язків, яка змушена або хворіти, або по-іншому оцінити ситуацію.

На думку психологів, людина може стати щасливою лише за умови постійного задоволення почуття власної значущості. Єдиний нормальний спосіб задоволення цього почуття – це особистісне зростання. Існує багато ненормальних способів задоволення почуття власної значущості. Один із них – це захворіти на невроз. Недуга стає професією, а пацієнт досить швидко робить кар'єру. Спочатку він звертається по допомогу до лікаря поліклініки, потім більш досвідченого лікаря, потім до завідувача відділення, домагається направлення до столичних лікарів. Таких хворих не задовольняє лікування у звичайних стаціонарах. Вони прагнуть потрапити до клінік інститутів не тільки і не стільки тому, що там краще лікують, скільки тому, що там краще задовольняється почуття власної значущості. Одні обходи чого варті. На чолі завідувач кафедри, доктор наук, професор, потім два чи три доценти, юрба ординаторів, інтернів і стажерів. І все це для нього. А він із завзяттям і захопленням розповідає про свої відчуття, методи обстеження й лікування, про діки, які приймав і про які не знає його лікар. Оце життя! А як він одужає, що його чекає? Безрадісне животіння на роботі, яку він не вміє робити до ладу, зауваження начальника, презирство дружини! Ні, одужувати ніяк не можна! Лише деяке покращання і наступне загострення! Такі хворі не хочуть вилікуватися від неврозу, а, якщо виникає така загроза, вони нерідко залишають цього лікаря. Утім сам пацієнт цього не усвідомлює, а якщо усвідомить, то швидко одужує і починає займатися продуктивною діяльністю, яка й дозволяє розвинути здібності та задовольнити почуття власної значущості в нормальний спосіб [77].

Отже, будь-яка хвороба не виникає внаслідок лише фізичного впливу, а завжди має психологічне підґрунтя. Психотерапевти

переконані, що фізичний дискомфорт як наслідок хвороби є тілесним посланням, яке говорить про необхідність змінити своє світосприйняття. Серйозність хвороби безпосередньо залежить від серйозності послання.

Таблиця 12.1. Найбільш характерні психологічні причини захворювань, пов'язані з неусвідомленими мотивами і страхами особистості

Хвороба	Причина та психотерапія
Алергія	Прагнення закритися від деяких життєвих ситуацій, уникнути з ними контакту. Бажання «закритися» говорить про наявність страху перед якимись подіями. Необхідно усвідомити цей страх і звільнитися від нього.
Анемія	Страх перед життям. Дефіцит радості. Життя прекрасне. Я люблю життя і щодня знаходжу в ньому радість.
Артрит	Ви переконані, що вас експлуатують. Артрит вражає людей, які не можуть сказати «ні» і при цьому звинувачують інших у тому, що їх експлуатують. Насправді ж ви самі дозволяєте себе експлуатувати. Через посередництво артриту тіло наче говорить: «Припини вважати, що тебе експлуатують. Ти сам говориш «так», коли хочеш сказати «ні». Час захистити себе. Якщо ти надаєш перевагу служінню чи праці – то працюй, але з радістю в серці і без будь-яких очікувань. Досить намагатися змінити інших! Віднови гармонію зі своєю природою». На артрити часто страждають ті, хто дає поради, розраховуючи мати з цього зиск. У цьому випадку «допомога» пропонується не без певних вимог. А коли очікування не виправдовуються, з'являється розчарування, виникає почуття самотності і непотрібності. Слід навчитися врівноважувати свої бажання і можливості, а не відчувати себе жертвою і страждати від цього.
Вугри	Ознака наявності проблем у спілкуванні, які з'являються при стримуванні власних почуттів, таких, як сексуальність і агресивність. Особливо це посилюється в разі незадоволення потреби в спілкуванні. Слід прийняти свої почуття такими, якими вони є. У них немає нічого брудного й поганого. Труднощі в спілкуванні легко перебороти, знайшовши групу однодумців, які вас зрозуміють.
Герпес	Несприйняття якихось предметів або обставин у житті. Так само виявляються стримувана агресивність і сексуальні проблеми. Уважне спостереження за собою дозволить з'ясувати обставини, за яких виникає запалення, й усвідомити, що саме викликає несприйняття.
Діабет	Несприйняття себе й оточуючих. Людина не любить себе і не приймає любов інших людей. Усвідомлення того, що любов є життєво важливим почуттям людини, нехтувати яким небезпечно. Полюбіть себе із усіма своїми недоліками.
Екзема	Бажання перебороти зовнішні обмеження. Чим вони сильніші, тим більше свербіння відчуває людина. Ви йдете вторганим шляхом, вами керують. Зробіть крок вбік, виривайтеся з-під опіки. Спочатку буде важко, але ви впораєтесь.

Продовження табл. 12.1

Хвороба	Причина та психотерапія
Захриплість	Подразнення голосових зв'язок пов'язане із заглушеними емоціями, страхом висловити їх уголос. Скажіть усе, що у вас накопилось на душі. Якщо не можете сказати особисто, то розіграйте вигаданий діалог з тими людьми, яким ви хочете щось сказати, але обов'язково скажіть це уголос
Запор	Страх втратити щось із минулого. Не чіпляйтесь за минуле. У вашому житті було кілька подій, які ви не можете забути. Важливо тільки те, що відбувається тут і тепер
Камені у жовчному міхурі	Матеріалізовані гіркі думки. Камені в жовчному міхурі символізують також гординю, яка заважає позбавитися від каменів
Катаракта	Властива людям, що прагнуть уникнути проблем. Страх перед майбутньою проблемою немов би застилає очі. Важливо сконцентруватися і зазирнути своїм проблемам прямо у вічі й переконатися, що їх можна вирішити
Кіста	Постійне прокручування у свідомості минулих образ. Хибний розвиток. Слід переконатися, що все йде добре. Полюбити себе
Короткозорість	Обмеження себе лише тими явищами, які безпосередньо оточують. Страх перед майбутнім, прагнення про нього не думати. Аналіз свого дитинства і теперішньої поведінки допоможе знайти причини напруження в очах, що заважають поглянути вдалечінь
Люмбаго (простріп)	Надмірна вимогливість до себе. Життя за девізом: «Хто, якщо не я». Надмірне ускладнення життя внаслідок прагнення досконалості. Відмова від слів: «Я повинен». Ви нікому нічого не повинні і не мусите. Перегляньте завдання, які ви взяли до виконання і половину з них відкиньте
Метеоризм	Підсвідоме бажання опанувати якусь інформацію. Кількість такої інформації з часом зростає, і стан може погіршуватися. Слід поставитися до себе з меншою вимогливістю. Ви не зобов'язані кардинально змінювати своє життя на основі отриманої інформації
Надлишкова вага	Переїданням людина здійснює спробу уникнути страху, туги, нудьги, нервозності. Зайва вага забезпечує людині почуття впевненості. Слід навчитися сприймати самого себе. Ви не потребуєте додаткового захисту. Почуття перенасичення не замінить вам справжніх почуттів
Нежить	Ознака перевтоми і внутрішнього конфлікту між бажаним і реальним. Необхідно відпочити і знайти те, чого ви хочете й одночасно боїтеся
Нещасні випадки	З погляду метафізики нещасні випадки далеко не випадкові. Ми самі їх створюємо, як і все інше у своєму житті. Коли ми злимося на себе, почувасямося винними, то підсвідомо шукаємо для себе покарання, яке й приходить у вигляді нещасного випадку. Люди вірять у покарання як у засіб спокутування вини. Насправді духовний закон любові стверджує прямо протилежне. Чим більше самозвинувачень, тим сильніше ми караємо себе чи

Продовження табл. 12.1

Хвороба	Причина та психотерапія
	притягуємо до себе певну ситуацію, тим вища ймовірність повторення подібного досвіду. Оголосивши себе винною, людина має сплатити певну ціну. Серйозність тілесних пошкоджень вказує на те, наскільки сильно ми хотіли себе покарати. Почуття провини не дозволяє людині простити себе, а отже, зробити рішучий крок до зцілення. Слід дати собі право на багатозорове повторення однієї і тієї самої помилки або неприємного досвіду, перш ніж накопичиться достатній потенціал для змін. Добре прагнути досконалості, але ж треба приймати себе на цьому шляху. Більшість людей не дає собі права на помилку. Це так само нерозумно, як, наприклад, вимагати від малюка гарно проїхати на велосипеді з першого разу, не дозволяючи йому падати і знову вчитися. Навчання стане більш ефективним і прийнятним, якщо дати собі право помилитися, виявити співчуття і терплячість до себе, довіряти Всесвіту, який завжди нас підтримує. У цьому полягає суть прийняття пережитого досвіду
Нудота	Неусвідомлене відторгнення якихось життєвих обставин. Слід зрозуміти, чому ви чините опір і віднайти конструктивний вихід із ситуації
Пародонтоз	Указує на невпевненість у власних силах, на брак сил для боротьби із життєвими неприємностями. Ви часто залишаєте справу на півшляху, хоча у вас є все для того, щоб успішно її завершити. Переборюючи зусиллям волі свої страхи і бажання покинути все на половині зробленого, ви станете людиною, що дотримується своїх обіцянок, і уникнете пародонтозу
Рак	Глибока рана, давня образа. Велика таємниця чи горе не дають спокою. Утримання почуття ненависті. Я з любов'ю вибачаю і забуваю минулі кривди. Віднині я наповнюю радістю мій власний світ. Я люблю і схвалюю себе
Фурункул	Ядовитий гнів з приводу власних несправедливих дій. Я усвідомлюю, що час лікує душевні рани, які завдає нам життя
Цистит	Пов'язаний з неприйняттям людиною своїх чоловічих або жіночих якостей. Слід переглянути свої погляди на життя. Чи повноцінне ваше сексуальне життя? Якщо ні, то намагайтеся посилити ваші якості чоловіка або жінки

Психіку людини можна порівняти з айсбергом: надводна частина – це свідомість, а підводна – несвідоме. Рух айсберга зумовлює підводна частина. Поведінка більше залежить від несвідомого, ніж від свідомості. Приховані у несвідомому думки, керуючи поведінкою, викликають почуття дискомфорту і стають причиною захворювання. Психологи і лікарі визначили найбільш характерні причини захворювань, пов'язані з психологічними мотивами і страхами, які часто не усвідомлюються особистістю. Навіть звичайне їх усвідомлення сприяє оздоровленню (табл. 12.1).

12.3. Імунітет і здоров'я

Раніше вважали, що імунітет (лат. *immunitas* – звільнення від будь-чого) – це несприйнятливність організму до інфекційних хвороб. Згідно із сучасними уявленнями імунітет – це збереження генетичної сталості клітин, захист організму від речовин та істот, що мають ознаки генетично чужорідної інформації. Під імунітетом треба розуміти здатність організму захищати власну цілісність і біологічну індивідуальність, розпізнавати генетично чужорідний матеріал, позбавлятися і знищувати його. До такого матеріалу можна віднести мікроорганізми, віруси, грибки, найпростіші, різні токсичні речовини, різноманітні білки (у тому числі й харчові, які потрапили в кров, оминувши печінковий бар'єр), клітини, у тому числі і свої власні, модифіковані чи старі, злоякісні та пересаджені.

Завдяки імунітету численні клітини і тканини об'єднуються в єдиний організм. Імунітет відповідає за цілісність (знищує чужорідні та невластиві організму клітини) та захист організму від різноманітних паразитів – від вірусів, бактерій до глистів та ін. Механізми імунітету досить точні: вони здатні розпізнати чужорідну клітину, яка містить усього один нуклеотид, що відрізняється від геному власного організму.

У людини немає спеціального органу, який відповідав би за імунітет. Зате імунні клітини є всюди: у мозку, лімфатичних вузлах, у крові тощо. Імунний захист існує на всіх поверхнях, через які відбувається зв'язок організму з довкіллям (легені, шлунково-кишковий тракт, шкіра, слизова носа тощо). Не менш потужний імунний захист і всередині організму, який забезпечують лімфоцити і сполучна тканина. Ослаблення імунітету стає причиною захворювань, які виникають унаслідок дії паразитів, а також внутрішніх змін.

Валеологічні засоби підвищення імунітету. Одним із найефективніших засобів підвищення імунітету є щоденне застосування широкого спектру процедур загартовування. Наприклад, ходіння босоніж сприяє обміну зарядами між організмом людини і землею, термічно впливає на рецептори шкіри ніг, інтенсивно масажує біологічно активні точки на стопах, активізуючи тим самим захисні сили організму в цілому.

Зміцнює імунітет дотримання правил оздоровчого харчування, а в разі необхідності – сиродієння або голодування. Наприклад, результатом відмови на одну-дві доби від їжі при появі перших ознак застуди може стати швидке і повне одужання без

застосування будь-яких медикаментозних засобів. Ефект ще більше посилюється при «сухому» голодуванні, тобто без води. Страви, приправлені різними спеціями з посиленим ароматом і смаковими якостями, значно сильніше стимулюють імунну систему, ніж прісна їжа. Крім того, спеції з натуральних рослин посилюють виділення слини, що покращує травлення і засвоєння їжі. Пояснюється така імунологічна стимуляція тим, що інформація про смак і запах їжі потрапляє у відділи головного мозку, які контролюють вироблення захисних речовин і антитіл у лімфовузлах і вилочковій залозі.

Підвищенню імунітету сприяє повноцінний здоровий сон, і, навпаки, постійне недосипання спричиняє зменшення кількості імунних клітин, що підвищує ризик захворювання вірусними інфекціями.

Підвищують імунітет оздоровче фізичне тренування з оптимальним рівнем навантаження, а також банні процедури. Висока температура – ефективний засіб проти будь-яких паразитів. Відвідування парної 2–3 рази на тиждень і вживання після неї свіжого натурального соку пригнічує життєдіяльність патогенних мікроорганізмів і підвищує імунний захист.

Потужним засобом підвищення імунітету є постійна бадьора психологічна настанова на довге, активне, повноцінне і здорове життя. Виявляється, існує тісний зв'язок між психологічним настроєм і секрецією гормонів, які впливають на імунітет. Тому часто інфекційні хвороби спровоковані нервово-психічними проблемами. Особливо чутлива в цьому плані дитяча психіка.

Приклад із життя

Мати чотирирічного Віті помітила: варто хлопчикові понервувати, і він відразу ж підхоплює застуду. У садочку Вітя симпатизував Даші, зробив їй подарунок. Але дівчинка раптом повідомила, що він їй не подобається і, взагалі, її серце належить Миколі. Через два дні хлопчик застудився. Іншого разу на святковій виставі Вітя мав грати роль казкового павука. Мати пошла коством, син репетирував роль. Але організатори свята вирішили, що павука у виставі не буде. І знову хлопчик захворів.

У протидії вірусам велику роль відіграє почуття самоповаги, любові до себе. Клітини імунної системи, які здатні вільно пересуватися і відіграють активну роль у захисті організму, реагують на сигнали мозку і гормональної системи через речовини, що слугують своєрідними кур'єрами. Таким чином імунна система постійно одержує інформацію про почуття і настрої людини.

Низька самооцінка, думки і емоції, спрямовані проти самого себе, негативно позначаються на здоров'ї. У багатьох людей це пов'язане з несприятливими обставинами в сім'ї, поганим ставленням до них у дитинстві. Наслідком цього є блокування емоцій (звідси і нездатність любити), виникнення аномальних конфігурацій енергетичних потоків. У результаті слабшає імунна система, що призводить до хвороб на фізичному рівні.

Відсутність необхідної самоцитаги призводить до дисфункцій вилочкової залози і пригнічення імунітету. Коли імунна система пригнічена емоційним стресом, а свідомість знесилена відчуттям безнадійності й безпорадності, тіло стає відкритим для вторгнення інфекцій та вірусів, а також для розвитку ракових клітин.

Іноді стрес може вивести з ладу окремі види клітин, які керують імунною системою, і тоді вона може атакувати власний організм. Такі хвороби називаються аутоімунними.

У разі зниження імунітету і виникнення застуди важливо не поспішати з використанням фармакологічних засобів, а стимулювати імунітет функціональними методами. Для цього бажано вжити заходів щодо очищення організму від шлаків, обов'язково проводити гігієнічні та профілактичні заходи, спрямовані на підтримання чистоти тіла, житла, одягу. Слід обмежити контакти з людьми.

Фактори, що знижують імунітет. Шкідливий вплив на імунітет справляють: тривалий стрес або комплексна дія стресових факторів; усі різновиди випромінювання, електромагнітні поля, надмірний вплив сонячної радіації, особливо ультрафіолетових променів; екологічні чинники (мікроелементне забруднення довкілля); надмірне і/або невластиве організму людини харчування, вживання рафінованих продуктів; застосування антибіотиків; шкідливі звички, загальне забруднення організму, важкі травми та хірургічні втручання. Знижує імунітет практика систематичних щеплень. Існують результати досліджень учених Швеції і Норвегії, які свідчать про те, що імунна система здорової людини нормально реагує тільки на три перші щеплення. Якщо таких штучних вторгнень поза природними захисними бар'єрами протягом життя людини більше ніж три, відбувається повний зрив імунної системи.

12.4. Грудне вигодовування малюка. Чому це так важливо?

Після того як пуповину перев'язано і достачання поживних речовин припинилося, різко підвищується збудження харчового центру і відразу ж після народження немовля починає здійснювати інтенсивні смоктальні рухи. Виявляється, малюк «навчався» цьому місяців шість до народження, і, якщо він народився фізіологічно зрілим, то готовий смоктати після першого свого вдиху й крику і здатен висмоктати 30–40 мл молозива. Але інтенсивність смоктального рефлексу найбільш виражена протягом першої години після пологів. Починаючи з другої години після народження і особливо в наступні години, попри невинне зниження в крові рівня поживних речовин, збудження харчового центру поступово згасає. Стабільність і тривалість смоктальних рухів також знижуються, порушується їх ритм.

Унаслідок гальмування харчового центру новонароджені часто зовсім відмовляються від грудей або висмоктують молоко в недостатній кількості, а в матері розвивається стан гіпогалакції (браку молока). Малюк перестає вимагати годування, засинає на 12–16 годин поспіль. Можна торкати його щічки, підборіддя, губки – не просинається! І всі задоволені: мати і дитя відпочивають. Насправді ж відбуваються протиприродні речі: дитина не отримала перших і найцінніших крапель молозива, склад якого з кожною годиною змінюється, а материнський організм не отримав сигналу, що все відбулося благополучно і новонародженому треба харчуватися. Відсутність такого сигналу різко загальмовує процес утворення молока в матері, а в немовляти формується характер лінивого смоктуна. Крім того, у нього відбувається значна затримка (на 7–8 днів і більше) здатності до утворення умовних рефлексів, які за нормальних умов раннього прикладання до грудей починають створюватися вже в перший день життя.

Молозивне молоко – найцінніший продукт, природний еліксир життя і здоров'я, приготований самою природою для поступового переходу від внутрішньоутробного харчування до харчування зрілим молоком. Молозивний період вигодовування триває всього 7–8 днів, але він надзвичайно важливий для здоров'я дитини. До складу молозива, крім білків, жирів і вуглеводів, входять ферменти, гормони, вітаміни та антитіла.

Склад молозива в перші дні швидко змінюється і тільки в рідної матері постійно відповідає потребам організму немовляти, а в системі «мати – дитя» відбувається взаємне пристосування (саморегулювання системи), необхідне для нормального

вигодовування в подальшому. Доцільність і мудрість Природи просто дивовижні. Навіть якщо відбулися передчасні пологи, молозиво все одно з'являється, і, як з'ясували останні дослідження, склад його відповідає потребам недоношеного малюка.

Прикладання дитини до грудей протягом першої години після народження прискорює післяпологові процеси (скорочується матка, припиняється кровотеча), різко покращується самопочуття матері, нормалізується процес утворення молока, знижується ймовірність захворювання на мастит. У молозиві містяться ацидофільні палички, необхідні для перетравлювання молока, а також речовини, що сприяють видаленню меконія, забезпечуючи гарну роботу кишечника. Біологічно активні речовини молозива різко підвищують імунні сили, опірність організму малюка, знижують ймовірність появи діатезу, оскільки сприяють нормалізації обмінних процесів. Виникнення «фізіологічної втрати ваги» чи «жовтухи новонародженого», що сьогодні ще вважаються нормою, насправді ж спричинене пізнім прикладанням до грудей.

Спостереження біологів довели, що майже всі ссавці починають смоктати материнське молоко через 15–20 хвилин після народження. Інакше вони хворіють і гинуть.

Грудне вигодовування – результат еволюційного вибору як найкращого способу вигодовування дитини. Згідно із дослідженнями академіка О.М. Уголева будь-яка спроба вигодовування немовляти молоком іншого біологічного виду є, по суті, екологічною катастрофою для малюка, і тим вагомішою, чим менша дитина [135].

Безпосередньо після народження має місце так званий ендодитоз, який полягає в поглинанні клітинами кишечника макромолекул. Такий механізм виконує багато різноманітних функцій, у тому числі забезпечує постачання імуноглобулінів з організму матері в організм дитини. Якщо молоко матері замінити на молоко представників ссавців іншого виду, то до організму дитини потраплятимуть чужорідні антигени. У цьому випадку виникає ситуація, яку імунологи оцінюють як край негативною. За рахунок природного механізму організм малюка наповнюється величезною кількістю білків, які несуть чужорідну інформацію, оскільки в ранньому віці в шлунково-кишковому тракті ще не сформований імунний бар'єр.

Через кілька днів після народження ендодитоз практично повністю припиняється. У цьому віці молочне харчування зумовлює дещо інші процеси, конкретний розгляд яких дозволяє зрозуміти відмінності між материнським і, скажімо, коров'ячим

молоком. Вміст лактози в материнському молоці значно вищий, ніж у коров'ячому. У разі нормального вигодовування частина лактози потрапляє до товстого кишечника, забезпечуючи помірно кисле середовище, яке сприяє розвитку молочнокислих та інших корисних бактерій. Якщо використовується коров'яче молоко, лактоза не досягає товстого кишечника, через що в його порожнині замість молочнокислого бродіння відбуваються гнильні процеси, які призводять до постійної інтоксикації організму немовляти. Формування токсичних продуктів на тлі слабкості кишкового і печінкового бар'єрів може призвести до порушень як фізичного, так й інтелектуального розвитку дитини, які виявляються не лише в дитинстві, але й у більш зрілі періоди життя.

Спроби замінити грудне молоко молочними сумішами, м'яко кажучи, є невдалими. Грудне молоко неможливо штучно синтезувати. Його склад має унікальні характеристики, які ще й досі повністю не вивчені. Це й зрозуміло, адже, крім певного складу інгредієнтів, молоко як природний продукт має свої інформаційно-енергетичні характеристики, відтворити які неможливо. Навіть набір інгредієнтів молока в кожній жінки різний і відповідає потребам конкретно її малюка певного віку.

Грудне молоко є живою біологічно активною субстанцією, яка захищає дитину від різних інфекцій, знижує ризик алергічних захворювань (таких, як бронхіальна астма, алергічний бронхіт), захворювань, що виникають через брак вітамінів чи мікроелементів, майже вдвічі знижується ризик виникнення онкологічних хвороб та діабету. Діти, які отримують грудне молоко, рідше хворіють на запалення середнього вуха, менше страждають на карієс.

Унаслідок більш швидкого і повного встановлення психоемоційної єдності між матір'ю і дитиною під час годування створюються сприятливі умови для емоційного і чуттєвого розвитку малюка. Відбувається процес взаємного пристосування матері та дитини, вкрай важливий для нормального вигодовування та подальшого розвитку малюка. Грудне молоко містить низку поліненасичених жирних кислот, які благотворно впливають на емоційний стан малюка, активізують його інтелектуальний розвиток. Дослідження довели, що так званий синдром раптової смерті в дітей, які перебували на штучному вигодовуванні, трапляється втричі частіше, ніж у тих, хто вигодовується грудним молоком.

На думку професора І.А. Аршавського, штучне і змішане вигодовування може стати причиною ранньої імпотенції, прогресивне

зростання якої спостерігається в усьому цивілізованому світі. Смоктання молока сприяє правильному формуванню лицевого скелету та прикусу. Натомість у дітей, яких годували з пляшечки, нерівні зуби мають місце на 40% частіше.

У книзі Ф. Батмангхеліджа «Вода для здоров'я» знаходимо такі рядки: «На медичній конференції англійський терапевт повідомив про результати аутопсії немовлят (аутопсія – розтин трупа для встановлення причини смерті), які загинули в автомобільних катастрофах. У дітей, яких годували молочними сумішами, виявлено досить серйозну закупорку деяких артерій серця, а в тих, кого вигодували грудним молоком, нічого подібного не спостерігалось. На жаль, таке важливе відкриття не отримало належного висвітлення в пресі» [15, с. 62]. Щоправда, сам автор причину цього явища вбачає в тому, що концентрація молочних сумішей більш висока порівняно з материнським молоком, унаслідок чого організм дитини потерпає через брак води. Однак, ураховуючи той факт, що медики завжди радять частіше давати воду саме тим дітям, які знаходяться на штучному вигодовуванні, таке пояснення не можна вважати задовільним. Швидше за все, цей факт яскраво свідчить про надзвичайно велику шкоду, якої завдає штучне вигодовування здоров'ю дитини вже в перші місяці її життя.

Грудне вигодовування має велике значення і для матері. Під час годування в неї підтримується високий вміст гормонів (окситоцигу і пролактину) в крові, що на рівні фізіологічних процесів стимулює скорочення матки, а на рівні свідомості сприяє формуванню сильних материнських почуттів. Імовірність виникнення вагітності за умов грудного вигодовування у перші 4–6 місяців після пологів знижується на 95%. Тривале годування значно знижує ризик виникнення онкології молочної залози, яєчника, остеопорозу.

Гарне самопочуття матері, її палке бажання годувати свою дитину і впевненість у собі – найважливіші умови благополучного і повноцінного годування, подальшого фізичного та інтелектуального розвитку дитини. Годувати малюка треба з радістю, відчуваючи себе щасливою. Дитина надзвичайно чутливо реагує на психоемоційний настрій своєї матері й також буде щасливою. Утома і поганий настрій не сприяють утворенню молока.

Із практичного погляду грудне вигодовування набагато вигідніше і полегшує життя матері, адже грудне молоко завжди стерильне, має ідеальні температуру і склад, завжди свіже і готове до вживання, не вимагає додаткових аксесуарів – пляшечок,

сосок, стерилізаторів, підігрівачів, його не треба купувати. Зручно й те, що мама може погодувати немовля в будь-яких умовах: на природі, у гостях, у транспорті – у тих місцях, де приготування дитячого харчування пов'язане з певними труднощами і небезпечно з погляду санітарно-гігієнічних норм. За даними ВООЗ, фізіологічно нормальним строком вигодовування дитини грудним молоком є час до 1 року 3 місяців і навіть до 2 років.

12.5. Рецепти цілющих страв

Паростки пшениці. Одним із найкорисніших продуктів, особливо в зимово-весняний період, є проросла пшениця. У пророслому зерні вміст вітамінів С і В₆ збільшується більше ніж у 5 разів, вітаміну В₁ – у 1,5 разу, фолієвої кислоти – у 4 рази, вітаміну В₂ – у 13,5 разу! Збільшується концентрація природних антибіотиків, антиоксидантів, стимуляторів росту. Не випадково проростки злаків вважаються найціннішим оздоровчим продуктом для геологів, полярників, спортсменів, вагітних жінок і дітей.

Для приготування проростків треба перебрати зерна, залити водою так, щоб вони опинилися повністю під водою (рівень води має перевищувати товщину шару пшениці приблизно втричі) і залишити в теплому місці на добу. У холодний сезон року ємність із замоченими зернами краще тримати ближче до тепла (можна біля батареї).

Потім необхідно злити воду і кілька разів промити пшеницю (краще через друшляк). Коли з'являться паростки довжиною 1–2 мм, зерна готові до вживання. Пшеницю можна поставити на нижню полицю в холодильнику і споживати в міру необхідності. Вживати її бажано в сирому вигляді, додаючи до супів, каш, салатів. Корисно з'їдати столову ложку такої пшениці вранці, натщесерце, ретельно пережовуючи.

Багатьом проросла пшениця не подобається через її прісний смак і певну «прохолодність». Таким людям можна порадити спекти млинці чи хліб. Пророслу пшеницю перемелюють на м'ясорубці, ліплять один великий або кілька маленьких млинців товщиною приблизно 1 см і трохи підсмажують на топленому маслі. Їсти такий хліб бажано в теплому вигляді, оскільки через деякий час він втрачає свої смакові властивості. Млинці можна підсолодити медом, при цьому жодним чином не порушуючи правил поєднання продуктів харчування. Адже крохмаль у пророслих зернах під дією ферментів перетворюється на солодовий

цукор. Тому проросла пшениця значно більше наближена до вуглеводних овочів, ніж до крохмальних.

Із пророслої пшениці можна приготувати смачні котлети. Вони готуються майже так само, як і хліб, з тією відмінністю, що під час перемелювання зерна до нього додають часник та інші спеції за смаком (крім солі). Для кращого зберігання вітамінів та ферментів термічна обробка має бути мінімальною.

Проросле зерно після підсушування можна перемолоти на борошно і додавати його до салатів, соусів, приправ та інших кулінарних виробів.

Відновлювально-оздоровча суміш. Узяти 300 г почищених грецьких горіхів, 300 г кураги, 300 г ізюму, 2 лимона з цедрою. Усе перемолоти на м'ясорубці і додати 300 г меду. Зберігати в холодильнику. Ця суміш має потужний оздоровчий, відновлювальний і лікувальний ефект, тому вживати її слід не більше ніж по 1–2 чайній ложці на день. Крім того, сухофрукти у поєднанні з горіхами засвоюються складно. Рекомендується ослабленим після хвороби людям, а також спортсменам з метою прискорення відновлювальних процесів після значних фізичних навантажень.

Яблучний оцет. Про унікальні цілющі властивості яблучного оцту сьогодні добре відомо багатьом [120]. Усі корисні речовини яблук практично без втрат переходять і в яблучний оцет. Так, наприклад, 100 г свіжих яблук містять 140 мг калію, і в 100 мл яблучного оцту калію приблизно така сама кількість. Крім того, яблучний оцет містить 20 найважливіших мінеральних речовин і мікроелементів, оцтову, пропіонову, молочну і лимонну кислоту, низку ферментів та амінокислот, цінні баластні речовини, такі, як поташ, пектин.

Щоденне вживання двох чайних ложок яблучного оцту на склянку води з однією чайною ложкою меду нормалізує травні процеси. Відомі також антисептичні властивості цього продукту. Його цілющий вплив особливо відчутний при застудних захворюваннях. Яблучний оцет – чудова добавка до салатів, яка робить зайвим додавання в них солі.

Сучасні дослідження, які стосуються яблучного оцту, здавалося б, по полиціях розклали відомості про вміст у ньому корисних речовин. І все ж наука не відповіла на головне питання: чому яблучний оцет має таку цілющу силу? Взаємовплив речовин, які входять до складу яблучного оцту, і досі не пояснено. У літературі просто констатується факт – допомагає, виліковує, зцілює.

Академік Б.В. Болотов запропонував оригінальну теорію про вплив оцту на клітинному рівні на організм людини. Гіпотеза

Б.В. Болотова про механізми дії оцту проста: в організмі накопичується багато солей – не лише в нирках, сечовому міхурі, але й у сполучній тканині, кістках. Особливо небезпечними для життєдіяльності є шлаки, які виникають унаслідок окисних процесів, адже кисневому контакту піддаються всі без винятку клітини організму і всі ділянки сполучних тканин. Тому корисні процеси окиснення завжди супроводжуються шкідливими окисними процесами.

Щоб очистити організм від шлаків, які призводять до крихкості сполучних тканин (від найменших ударів з'являються крововиливи), необхідно впливати на шлаки безпечними для організму кислотами, здатними розчиняти їх, перетворюючи на солі. Прикладом таких кислот можуть бути аскорбінова, пальмітинова, нікотинова, лимонна, молочна.

Фруктові оцти містять практично всі ці кислоти і тому особливо корисні в боротьбі зі шлаками. Ці оцти, на думку Б.В. Болотова, краще використовувати з молоком, що прокисло. Для цього в склянку з таким молоком додають чайну (або столову) ложку будь-якого фруктового оцту і чайну ложку меду. Оцет, радить академік, слід додавати і до чаю, і до кави, і до супів, і до бульйонів. При вживанні кислих продуктів бажано відмовитися від рослинних олій, які мають сильний жовчогінний ефект, що суттєво вповільнює процес перетворення шлаків на солі.

Рецепт домашнього приготування яблучного оцту. Свіжі яблука високої якості подрібнити разом із серцевиною і шкуринкою. Покласти цю масу до емальованої посудини і залити теплою кип'яченою водою (на 0,4 кг яблук 0,5 л води). На кожен літр води додати по 100 г меду (або цукру), 10 г дріжджів (хлібних, високоякісних) і 20 г сухого житнього хліба. Яблучну кашку поставити у відкритій посудині в приміщенні з температурою 20–30 °С для бродіння. Бажано, щоб поверхня контакту з повітрям (для аеробної ферментації) була якомога більшою. Зберігати ємність з оцтом слід у темному місці або прикрити його чимось легким і темним.

Перша стадія ферментації – 10 днів, протягом яких треба 2–3 рази на день помішувати кашку дерев'яною ложкою. Потім перекласти всю масу до марлевого мішка і віджати. Отриманий сік знову перецідити, визначити його кількість і злити в посудину з широким горлом (каструлю). До кожного літру додати ще по 50–100 г меду (або цукру) і розмішати до повного його розчинення.

Друга стадія – посудину закрити марлею, зав'язати і зберігати в теплі, поки рідина «не заспокоїться» і не проясниться. Для

цього потрібно 40–60 днів. Готовий оцет переливають у пляшки, закорковують і зберігають у прохолодному місці.

Оздоровчий компот для зміцнення імунної системи. Цим засобом можна лікувати анемію: результати кращі, ніж від препаратів заліза. Порізати антонівське яблуко, додати 5 штук чорносливу, 5–6 штук кураги, жменьку родзинок і подрібнений грецький горіх. Суміш запарити. Приймати дитині по 30 г, дорослій людині – по 100 г три рази на день. Якщо компоненти не запарити, а заварити окропом, то анемія лікується довше. До того ж після кип'ятіння біологічні речовини руйнуються.

Смачний, поживний і корисний для серця рецепт. Узяти по три столові ложки чорносливу, грецьких горіхів, родзинок і кураги. Пропустити через м'ясорубку. Беремо лимон, змазуємо його соняшниковою або оливковою олією і також пропускаємо через м'ясорубку. Усі компоненти змішуємо. Додаємо одну ложку сиропу шипшини і три ложки меду, краще гречаного. Отриману страву можна їсти з чаєм як варення, а можна і без чаю. Усі складові – суцільна користь для серця.

Забезпечуємо організм вітаміном С. Найкраще вітамін С організм засвоює з городини і фруктів, які ростуть там, де живе людина, тому місцеві цибуля і часник корисніші від заморських фруктів. Найбільше вітаміну С у зелені, проте, якщо її потримати на сонці, у теплі чи на вітрі, то вміст вітаміну швидко зменшується. При термічній обробці основна маса аскорбінової кислоти руйнується. Щоб зберегти кріп і петрушку від втрат вітамінів, спеціалісти радять ставити їх корінням в банку з холодною водою і тримати в холодильнику.

Відомо, що квашена капуста навесні – основне джерело вітаміну С. Зберігають капусту в закритій посудині, щільно утрамбувавши, у прохолодному темному місці.

Висушені плоди зберігають нетривкий вітамін С, якщо вони знаходяться в герметично закритій банці.

12.6. Підвищення температури тіла як захисна реакція організму

Температура тіла є однією з фізіологічних констант організму. У нормі температура тіла дорівнює 35–37 °С. Така температура створює оптимальні умови для реакцій обміну речовин і перебігу фізіологічних процесів.

Протягом дня температура тіла змінюється. Уранці з 3 до 6-ї години, коли організм відпочиває і процеси обміну вповільнені, температура тіла мінімальна. Увечері між 17 і 21-ю годинами спостерігається найбільша фізіологічна активність систем організму, і, відповідно, енергетичне забезпечення обмінних реакцій відбувається в максимальному температурному режимі. Різниця між ранковою і вечірньою температурою не перевищує 0,6 °С.

Під час великого фізичного навантаження, після прийому їжі або надто емоційної розмови відбувається посилений приплив крові до шкіри, зумовлюючи незначне підвищення температури, яке можна вважати нормальним. З погляду валеології підвищення температури тіла не є хворобою, а лише симптомом різноманітних захворювань. Температурна реакція супроводжує інфекції, злоякісні пухлини, різноманітні запальні процеси, ревматологічні хвороби, отруєння, алергічні реакції, поранення, процеси омертвіння тканин (наприклад, при інфаркті міокарда), крововиливи, сонячний удар та ін.

Підвищення температури тіла – це захисна реакція організму, яка супроводжується активізацією процесів обміну речовин (при підвищенні температури всього на один градус рівень обміну речовин збільшується вдвічі), утворенням антитіл та іншими фізіологічними процесами, які стимулюють захисний процес і сприяють більш швидкому одужанню людини.

Так, наприклад, під час грипу в умовах підвищеної температури (більше 38 °С) виробляються біологічно активні речовини, які глибоко впливають на вірус, бактеріцидність крові підвищується майже в 10 разів. Це означає, що кров стає в 10 разів небезпечнішою для шкідливих мікроорганізмів. Як наслідок, уповільнюється розмноження вірусів, значно зменшуються їх життєздатність і токсичність. За цих умов віруси грипу припиняють розмножуватись і гинуть.

Підвищена температура сприяє знищенню клітин-мутантів. З цього приводу деякі фахівці висловлюють думку, що для людини навіть корисно хворіти раз на рік з високою температурою, адже це посилює клітинний (протипухлинний) імунітет організму. Якщо людина загартовується і не хворіє, вона тим самим збільшує протизапальний (гуморальний) імунітет, але клітинний при цьому залишається незмінним або знижується. За умов високої температури в організмі виробляються певні антитіла, які є своєрідним щепленням від хвороби.

У разі підвищення температури прискорюються процеси детоксикації організму, тобто видалення токсинів, отруйних

речовин. Тому не слід відразу ж після підвищення температури приймати жарознижувальні препарати і зупиняти природну захисну реакцію організму. Знижувати температуру штучно треба лише у випадку, коли вона стає небезпечною.

Рівень підвищення температури значною мірою залежить від організму хворого. Наприклад, запалення легень у молодій людині може спричинити підвищення температури до 40 °С, а в літньої та ослабленої такої високої температури не буває, іноді вона навіть не перевищує норми.

З іншого боку, активізація обміну речовин, яка викликана підвищенням температури, має і негативні наслідки. У першу чергу збільшується навантаження на органи кровообігу, організм потребує більше енергії. У маленьких дітей такі навантаження можуть порушити регуляцію теплообміну і призвести до нерегульованого підвищення температури до 40–41 °С. Тривале утримання високої температури небезпечно і може перетворити позитивні реакції на негативні. У таких випадках треба застосовувати жарознижувальні засоби. Бажано, щоб вони були природними – обгортання грудної клітки, холодні обливання, накладання компресу тощо.

12.7. Здоров'я хребта

Хребет має дуже важливе значення у підтриманні фізичного та психічного здоров'я людини. Стан хребта опосередковано впливає на функціонування внутрішніх органів, оскільки електричні імпульси, що керують життєдіяльністю клітин органів йдуть саме від хребта, тому порушення в ньому спричиняють розвиток різних хронічних захворювань. Так, встановлено, що близько 40% випадків ішемічної хвороби серця пов'язані саме зі змінами в хребті, 45% випадків головного болю зумовлені порушеннями в зоні шийних та верхніх грудних хребців. Дегенеративно-дистрофічні зміни в суглобах і кістках хребта негативно впливають на життєдіяльність, викликаючи відчуття дискомфорту, скутості, підвищеної втомленості, вегетативних дисфункцій, зниження працездатності тощо. Як уже зазначалося, при затисканні нервового корінця, що стимулює певний орган, функція органу може знизитися до 60%.

Нині багато людей страждає на такі хвороби опорно-рухового апарату, як остеохондроз та остеопороз. За поширеністю їх можна порівняти із захворюваннями серцево-судинної системи.

Остеохондроз – це дегенеративно-дистрофічне захворювання хребта, у першу чергу міжхребцевих дисків, яке супроводжується зменшенням їх висоти, розшаруванням і деформацією. При цьому порушуються функції й інших органів та систем організму.

Остеопороз є системним метаболічним захворюванням скелету, яке характеризується зниженням кісткової маси, порушенням структури кісткової тканини, що призводить до збільшення ламкості та руйнування кісток.

Причини, що призводять до розвитку остеохондрозу, остеопорозу та серцево-судинних хвороб багато в чому схожі: це відсутність регулярної рухової активності, несистематичні великі фізичні навантаження за умов малорухливого способу життя; надмірні фізичні перевантаження в спортсменів, особливо на тлі недостатнього відновлення після попередніх тренувань, нерівномірні навантаження на хребці.

Підступність патологічних змін хребта полягає в тому, що ці зміни відбуваються поступово і непомітно. Людина почувається здоровою, повноцінно працює і раптом, при різкому повороті, підніманні важких предметів, коли навантаження на міжхребцеві диски багаторазово збільшується, вони не витримують, просядають і защемляють нерв. У цей момент людина відчуває гострий біль, не може повернутися чи розігнутися.

Щоб визначити суть цих процесів та виявити шляхи їх попередження потрібно знати анатомо-фізіологічні особливості хребетного стовпа та фактори ризику для нього.

Хребетний стовп складається з 33–34 хребців і є складною, життєво важливою системою. Структурною та функціональною одиницею хребта є хребтово-рухливий сегмент, який складається із двох хребців, поєднаних між собою суглобами (міжреберні з іншими), міжхребцевого диску, зв'язково-мускульного апарату, сегментарних джерел іннервації та кровопостачання.

Система хребців і міжхребцевих дисків, легка й ажурна на вигляд, здатна витримати навантаження у 18 разів більші, ніж таких розмірів бетонний стовп. Але для цього хребетний стовп має бути не прямим, як палиця, а мати чотири фізіологічні згини – два вперед і два назад. Хвороба починається тоді, коли ці згини згладжуються або, навпаки, збільшуються.

Хребет забезпечує такі функції:

- 1) рухливу – рухи людини пов'язані з хребтом;
- 2) захисну – захищає від ушкоджень спинний мозок, нервові корінці, артерії, вени;

- 3) амортизаційну – завдяки фізіологічним вигинам хребта та еластичності міжхребцевих дисків відбувається амортизація і нівелювання різких навантажень, різноманітних струсів, що виникають під час ходьби, бігу, стрибків і є потенційно небезпечними для життєво важливих органів, таких, як мозок, серце, печінка, нирки тощо;
- 4) опірну – підтримання положення голови, кінцівок і внутрішніх органів;
- 5) рівноваги (підтримання тіла в просторі);
- 6) метаболічну – існує тісний зв'язок з обміном речовин, особливо вітамінно-мінеральним, із внутрішніми органами, периферичним кровообігом та іннервацією.

У хребетному каналі знаходиться спинний мозок. У міжхребцеві отвори від мозку виходять нервові корінці, які утворюють нервові сплетіння: шийне, плечове, поперекове та крижове.

При затисканні нервового корінця страждають органи, які він іннервує. Наприклад, при затисканні нервового корінця в шийному відділі можуть виникнути сильний головний біль, з'явитися запаморочення, біль у руках, плечових і ліктьових суглобах. Якщо затискання сталось в грудному відділі, то з'являються фантомні болі, наче болить серце, шлунок чи кишечник. У такому випадку людина може роками безрезультатно лікуватися від захворювання, якого не існує. Варто лише застосувати спеціальні фізичні вправи для хребта, провести відповідну корекцію, і уявні болі зникають. Якщо вражений поперековий відділ, то клінічні прояви можуть бути найрізноманітніші: біль зосереджується або в ділянці крижів, не даючи зігнутися чи розігнутися, або пронизує всю ногу від сідничних м'язів до п'яток, або виникає під час рухів, може з'явитися вночі, або раптом починає боліти передня поверхня стегна, іноді біль переміщується в литковий м'яз, спричинюючи больові судоми. У зв'язку з подразненням нервових структур виникають місцеві зміни – погіршуються кровопостачання, лімфопостачання, порушується обмін речовин, нервова провідність, виникають застійні явища.

Утім ураження хребта можуть і не супроводжуватися болем, але погіршувати функції органів. Так, фахівці помітили, що в багатьох дітей захворювання органів травлення виникають унаслідок дегенеративних змін у хребті. Дегенерація – це переродження здорових тканин у патологічні.

Батькам необхідно знати, що постава не передається у спадок, її формують у сім'ї, дитячих закладах, у побуті й на роботі. Звичка гордо тримати голову, правильно сидіти і стояти,

систематично займатися фізичними вправами не лише відповідає естетичним нормам, а й зберігає здоров'я і працездатність. Порушення постави в дітей – небезпечне захворювання, яке може прогресувати все життя, викликаючи все нові й нові хвороби.

Неправильна постава ще з дитинства зумовлює розвиток різних захворювань у дітей і дорослих.

Нині в багатьох дітей спостерігається порушення хребта, а це означає, що хвороби вже запрограмовані. Можливість їх виникнення залежить від певних локальних уражень хребців. Так, якщо підвивих стається в перших шийних хребцях, то від цього потерпають очі, обличчя, шия, легені, діафрагма, нирки, серце, селезінка, кишечник, ніс, вуха, зуби. Негаразди із легенями і плеврою можуть бути спровоковані викривленням другого грудного хребця; цистити, апендицити, імпотенція, гінекологічні захворювання виникають внаслідок підвивиху другого поперекового хребця. Коли ж до цього долучається підвивих п'ятого, то провокуються порушення в прямій кишці, геморої і навіть рак прямої кишки.

Людський організм є цілісною системою, тому при лікуванні будь-якого захворювання необхідно пам'ятати про можливу патологію хребта і починати лікування саме з оздоровлення хребта.

Міжхребцеві диски (еластичні хрящові прокладки) складаються з центральної частини, у драглистому ядрі якого є рідина, а по периферії фіброзна тканина утворює кільце. Рідина драглистого ядра забезпечує обмін речовин між хребтом і кров'ю. Вона наповнюється та збільшується в об'ємі тоді, коли ми лежимо, спимо, тобто хребет відпочиває. Можна сказати, що міжхребцеві диски прагнуть відштовхнути хребці один від одного, а зв'язки цьому перешкоджають. Коли тіло знаходиться у вертикальному положенні, хребці тиснуть, диски сплющуються і рідина виходить. За ніч зріст людини збільшується на 2–3 см, а впродовж робочого дня зменшується.

Ядро здорової дорослої людини містить близько 83% води, а в літніх – до 70%. Саме зменшення вмісту в ядрі води призводить до втрати в'язкості та еластичності диска, уповільненню обміну речовин і його старінню.

Міжхребцеві диски забезпечують гнучкість та рухливість хребта, запобігають кістковим утворенням, порушенням судин,

нервів. Міжхребцеві диски поперекового відділу хребта витримують навантаження до 4000 кг на один квадратний сантиметр. Але такі навантаження людина здатна витримати лише теоретично. Технологія підняття вантажів не дозволяє використати весь природний потенціал.

Слід зазначити, що після 20–26-річного віку міжхребцеві диски починають отримувати живлення не з крові, а з прилеглих тканин завдяки дифузії. Зважаючи на цей факт, однією з головних причин негативних змін міжхребетних дисків є гіподинамія. Саме брак рухів призводить до того, що міжхребцеві диски не отримують необхідної кількості поживних речовин, у результаті вони зменшуються в розмірах (сплющуються), хребці зближуються і починають тиснути на нервові корінці.

Хоча хрящ є тканиною, у якій немає кровоносних судин, але він складається з живих клітин, які потребують поживних речовин. Механізм надходження поживних речовин до клітин хряща полягає в тому, що хрящова тканина подібна до мочалки. Стискаючись, вона легко віддає міжклітинну рідину сусіднім тканинам, і, навпаки, коли зникає навантаження на хрящ, вона збільшується в об'ємі, вбираючи в себе міжклітинну рідину. Оптимальне фізичне навантаження благотворно впливає на хрящову тканину, оскільки забезпечує її живлення. Нестача рухів не лише погіршує живлення клітин хряща, а й призводить до накопичення різних солей.

До головних причин, що здатні викликати дегенеративно-дистрофічні зміни хребта, відносять такі:

- недостатній рівень рухової активності знижує тренуваність скелетних м'язів та еластичність сухожилків і зв'язок, ослаблює м'язовий корсет, погіршує дифузії та живлення міжхребцевих дисків, викликає в них застійні явища і, як наслідок, зменшує функціональні можливості хребта. За цих умов навіть звичайні побутові навантаження здатні викликати перенапруження й ураження тканин. На думку деяких фахівців, гіподинамія є причиною 3/4 усіх захворювань хребта;
- значні одноразові або хронічні навантаження на хребет, пов'язані з надлишковою масою тіла, неправильними біомеханічними рухами (під час підйому та перенесення вантажів), тривалим перебуванням у положеннях із нахилом тіла вперед або перекручуванням попереку й тулуба, нахилом уперед шиї й голови, провисання шиї в період сну, які зумовлюють неоднакове напруження окремих ділянок хребта та його структур;

- постійна мікротравматизація хребта і прилеглих тканин при рухах, вібраціях, ударах, падіннях, зіскаках, які перевищують функціональні можливості хребта і викликають запалення, погіршують живлення клітин і спричиняють структурні та функціональні зміни в хребтово-рухливих сегментах;
- захоплення розтяжками та вправами на гнучкість з перевищенням фізіологічних меж еластичності й рухливості суглобів, часті процедури мануальної терапії з корекції хребта, що може зумовити надмірну рухливість хребта (особливо при недостатньому розвитку м'язів навколо нього) і виникнення суглобового підвивиху;
- повсюдна хімізація продуктів харчування, зловживання медичними препаратами, нерозумне використання в сільському господарстві хімічних добрив, гербіцидів, а у тваринництві – фармакологічних лікарських препаратів. Усе це призводить до того, що молоко може містити антибіотики, а овочі та фрукти – різні добрива і отрутохімікати. Усі ці речовини неприродного походження здатні накопичуватися у зв'язках і міжхребцевих дисках, створюючи умови для розвитку патології. Змусити їх вийти звідти можуть лише глибокі методи очищення і відновлення організму на кшталт голодування;
- надмірне переохолодження структур хребта, що спричинює звуження судин, порушує кровообіг у капілярах, погіршує живлення тканин, викликаючи їх руйнування;
- для хребта дуже обтяжливою є надлишкова вага тіла.

У деяких випадках поперековий біль може бути викликаний стресом. Невирішені емоційні навантаження спотворюють нормальний плин енергії, створюють її застій (своєрідну енергетичну «пробку»). Цей вид поперекового болю фактично спричинений конфронтацією психологічних конфліктів (див. п. 12.2).

Хребет не можна використовувати як підйомний кран, адже тоді на 4 і 5-му хребці поперекової ділянки навантаження зростає в 10 разів. Отже, правильно піднімають обтяження штангісти: згинають коліна, випрямляють спину, виконують вдих і затримують дихання, штангу притримують якомога ближче до тіла, піднімаючи на видиху.

Пацієнтам, які страждають від болю в попереку, бажано займатися легкою фізичною працею аж до повного одужання. Тривалий постільний режим неефективний. Фізичні вправи є важливою частиною заходів у профілактиці і лікуванні хворих, які відчувають гострий або хронічний поперековий біль періодично

чи хронічно. Фізичні вправи набагато ефективніші, ніж використання пасивних засобів на зразок черевного поясу.

Фахівці переконані, що при лікуванні гриз міжхребцевих дисків звичайна лікувальна гімнастика (але обов'язково тривала і наполеглива) набагато надійніша, ніж мануальна терапія, яка часто дає важкі ускладнення аж до паралічів. Справа в тому, що під час рухів у різних ділянках хребта утворюється вакуумні порожнини, тобто місця пониженого тиску, які втягують грижі, затиснуті нерви, судини, зв'язки, усуваючи патологію краще і безпечніше, ніж засоби мануальної терапії.

У поєднанні з фізичними вправами досить ефективні для лікування хребта висіння на турніку з повертанням корпусу. Таке висіння протягом 1–2 хвилин можна виконувати кілька разів на день.

Як бачимо, здоров'я хребта тісно пов'язане зі способом життя людини. Регулярне виконання фізичних вправ, дотримання правил оздоровчого харчування, процедур очищення організму та інших складових здорового способу життя дозволить зберегти здоров'я хребта.

Для здоров'я людини важливими є правильна постава і нормальна будова тіла. Формування постави починається з раннього дитинства і залежить головним чином від сили м'язів і рухової активності. Відносна слабкість м'язів-розгиначів у дошкільнят не дозволяє їм тривалий час знаходитись у положенні сидіти або в одному положенні. Уже через 5–6 хвилин м'язи втомлюються, дитина змінює позу, крутиться, а дорослі, як правило, вимагають, щоб дитина сиділа спокійно. Так з роками формується і закріплюється неправильна постава. Спокійна дитина – це зручно для батьків, але слід пам'ятати, що, чим більше дитина рухається, тим вона здоровіше. Особливо часто (до 80%) порушення постави мають місце в дітей у віці 10–14 років у період стрибкоподібного росту. Дефекти постави і захворювання хребта (сколіоз, кіфоз, кіфосколіоз) виникають найчастіше в період статевого дозрівання (у дівчат у 13–15 років, у хлопців у 14–16 років), а також під час стрибкоподібного росту, коли, наприклад, за літо дитина виростає на 6–8 см. У цей період на поставу значною мірою впливають сон на м'якому ліжку і такі звички, як стояння на одній нозі, зігнувши іншу ногу в коліні, неправильне положення тулуба під час сидіння, нерівномірне навантаження на хребет, наприклад, носіння портфеля в одній руці.

Комплекс заходів для усунення дефектів постави

1. Формуванню правильної постави сприяє сон на рівному ліжку, бажано на спині. Подушка не повинна бути надто високою, оскільки в цьому випадку погіршується кровопостачання мозку, а згинання шиї ускладнює дихання. Для сну і відпочинку не придатні м'які перини, так само, як і тверда основа, на яких хребет викривлюється. Матрац має бути напівтвердим, і таким, що змінює свою форму відповідно до природних вигинів хребта. Коли тіло розташоване таким чином, що його вага рівномірно розподіляється, м'язи рівномірно розслабляються і зміщення хребців, викликане вертикальним положенням протягом дня, легко виправляється. Нерви і кровоносні судини функціонують нормально. Покращуються кровообіг і живлення всіх органів, внутрішні органи краще забезпечуються киснем, який сприяє «спалюванню» шлаків. Усе це створює умови для гарного відпочинку. Японці славляться як нація з найбільш здоровими хребтами. У багатьох японських сім'ях використовують для сну один або два тонкі матраци, набиті рисовою соломкою, які кладуть на підлогу.
2. Правильна і точна корекція взуття, з метою усунення такого досить поширеного явища, як укорочення однієї з ніг. Взуття має вирівняти рівень клубових кісток і таким чином усунути порушення постави в ділянці тазу, а також компенсувати дефекти стопи – плоскостопість і клишоногість (якщо такі є).
3. Постійна рухова активність (ходьба на роботу пішки, прогулянки і т.ін.), активні заняття фізичними вправами.
4. Відмова від таких звичок, як стояння на одній нозі, неправильне положення тулуба під час сидіння (за партою, робочим столом).
5. Контроль за правильним, рівномірним навантаженням на хребет при носінні рюкзаків, сумок, портфелів та ін.
6. Слід уникати тривалої праці в напівзігнутому положенні. При сидячій роботі через кожну годину слід робити паузи.

12.8. Вплив штучно виготовлених фармакологічних засобів на організм людини

Їжа повинна бути ліками, а не ліки їжею.

Сократ

Деякі ліки більш небезпечні, ніж самі захворювання.

Л. Сенека

Часто найкращі ліки – це обійтися без них.

Гіппократ

Фармакологія – надзвичайно потужна індустрія, у якій задіяні величезні матеріальні, фінансові та людські ресурси. Але чим більше вивчається механізм дії фармакологічних засобів, тим глибше переконання, що їх слід застосовувати вкрай обмежено. Штучно створюючи той чи інший лікарський препарат, науковці не завжди мають усю необхідну інформацію про механізм його впливу та ефективність дії.

Академік О.М. Уголев на запитання, чи обов'язкові побічні ефекти лікарських препаратів, відповів: «Побічні ефекти лікарських речовин – украй неприємний наслідок універсальності функціональних блоків. Побічні ефекти, наприклад, серцевих препаратів на нирки, травну чи нервову систему віддзеркалюють той простий факт, що схожі функціональні блоки локалізовані в клітинах усіх типів» [135, с. 296].

«Побічна дія традиційних медичних засобів реалізується навіть при правильних методах лікування», – наголошує доктор медичних наук, професор І.В. Муравов [91, с. 146]. Хімічно чисті продукти, якими у своїй більшості є лікарські препарати, мають іншу структуру, на відміну від продуктів природного походження, а це означає, що вони містять іншу інформацію. Тому фармакологічно активні речовини, що знаходяться в продуктах природного походження, м'яко впливають на організм людини, а не грубо руйнують усю систему хімічних реакцій у клітинах, як це відбувається при вживанні штучно синтезованих або концентрованих у чистому вигляді природних лікарських речовин. Навіть беззастережне використання фітотерапевтичних засобів природного походження може завдати непоправної шкоди. Захоплення деяких людей альтернативною медициною з використанням

лікарських трав та найкорисніших продуктів (наприклад, часнику) може стати причиною порушень, які важко усунути.

Професор В.М. Розін наводить вражаючі факти негативного впливу фармакологічних засобів, що застосовуються в сучасній медицині, починаючи від легких розладів у стані здоров'я хворого і закінчуючи навіть смертельними випадками [118, с. 175–176]. Хімічні препарати, підміняючи захисні сили організму, виводять їх із ладу, що особливо небезпечно в дитячому віці. Замошчування згубного і руйнівного процесу, пов'язаного з надмірним захопленням новими препаратами, стає причиною алергізації населення, появи штамів мікроорганізмів, стійких до антибіотиків, тяжких виявів хвороб, віддалених наслідків впливу високоактивних хімічних інгредієнтів на центральну нервову систему, репродуктивну функцію і генетичний апарат.

Систематичне вживання таблеток при лікуванні хронічних хвороб, усуваючи симптоми хвороби і створюючи ілюзію одужання, поступово формує наркотичну залежність, непомітно забруднює і руйнує організм. Крім того, метод пігулки поволі, непомітно привчає людину в будь-якій справі розраховувати на сторонню допомогу, створюючи умови для деградації особистості. Цей шлях не залишає місця для власних вольових зусиль, які, проте, є не лише потужним фактором оздоровлення, але й однією з головних умов еволюційного розвитку особистості. Справжній успіх завжди є результатом сконцентрованого зусилля. Академік М. Норбеков, вивчаючи особистісні якості людини, дійшов висновку, що однією з головних рис характеру хронічно хворих людей є те, що вони завжди розраховують лише на зовнішню допомогу, блокуючи себе як творчу особистість.

Психологічний професор Л.П. Гримак переконаний, що таблетки, навіть чудодійні, ніколи не зроблять людину сильнішою, багатшою і змістовнішою. Чимось привнесені ззовні, вони ослаблюють людину в цілому, ослаблюють її віру у власні сили і можливості, створюють залежність від певних зовнішніх умов [50, с. 17].

Академік НАН і АМН України М.М. Амосов як представник офіційної медицини більш лояльно ставився до лікарської терапії, але навіть він зазначав: «Лікарі просто засліплені вірою у могутність таблеток. Вони готові призначати їх із будь-якого приводу. Якщо вже ні до чого прискิปатися, то пийте хоча б вітаміни! Я впевнений, що дві третини ліків призначаються хворим без достатніх на те підстав. Вони або не діють, як очікувалося, або не потрібні. Одужання відбувається само собою і лише

збігається в часі з лікуванням. Немає сумнівів у тому, що ліки діють за умови правильного призначення і дозування. Але й імовірність шкоди від них також безсумнівна, хоча б алергії. Тому треба намагатися обмежувати прийом таблеток і не налаштувати на них людей. <...> Треба чітко собі уявляти, що ліки регулюють лише мізерну кількість усіх хімічних реакцій, що відбуваються одночасно в організмі. Усі інші керуються власними регуляторами» [4, с. 203–205].

Порівняно недавно була популярною думка про шкідливість кишкової мікрофлори і доцільність її пригнічення за допомогою антибіотиків, але сучасні наукові досягнення спростовують ці висновки [135]. Застосування антибіотиків часто спричинює виникнення дисбактеріозів, які, у свою чергу, провокують різні вторинні порушення. Таким чином, руйнується природний захисний механізм, ослаблюється імунітет. Як з'ясувалося, кишкова флора – необхідний атрибут існування складних організмів, а її збереження й попередження забруднення – одна з найважливіших проблем біології та медицини. Антибіотики знищують не тільки збудників інфекційних хвороб, але й корисну мікрофлору ротової порожнини, кишечника. Після вживання антибіотиків у роті з'являється неприємний присмак. Це відбувається тому, що бактерії, які звичайно населяють ротову порожнину, гинуть під дією антибіотиків, створюючи умови для розмноження грибків.

Відомий французький вчений Л. Броуер переконаний, що сучасною алопатичною медициною керує невелика купка олігархів, що стоїть на чолі великих хіміко-фармацевтичних компаній та яка спроможна завдяки колосальним фінансовим ресурсам обирати потрібні уряди, політиків, голів лікарняних установ тощо. Автор дійшов висновку, що ділки хімічної, фармацевтичної промисловості й агропромислового комплексу підготували щось схоже на змову, яку можна порівняти зі справжнім генцидом: чим більше хворих людей, тим більше процвітають олігархи, які маніпулюють сучасною медициною. Жоден з урядів, до якої б нації він не належав, ніколи не ризикне поставити на карту економічну та політичну рівновагу своєї держави заради збереження здоров'я своїх громадян [26].

Надзвичайно складним і наболілим є питання про використання анаболічних стероїдів у професійному та любительському спорті. Клінічні дослідження підтвердили те, про що спортсмени знали протягом тридцяти останніх років: анаболічні стероїди дійсно покращують спортивні результати. Але їх вживання

супроводжується цілою низкою проблем, так званих «побічних ефектів», які сьогодні розглядаються не лише в площині фізичного здоров'я користувача.

Чим платять спортсмени, які використовують допінги, щоб досягти високих результатів та встановити рекорди? Зниженням потенції, збільшенням імовірності отримання травм через диспропорцію, що виникає між підвищенням м'язової сили та незмінними властивостями зв'язок, загальним «забрудненням» організму штучно виготовленими препаратами. Вміст у стероїдах гормону андрогену стимулює розвиток вторинних чоловічих статевих ознак, тому в жінок, подібно до чоловіків, трансформуються м'язи, знижується тембр голосу, росте борода – ось далеко не повний перелік плати за «рекорди за будь-яку ціну» [55, с. 41–44]. Виходячи з холистичної моделі побудови організму, можна стверджувати, що такі серйозні фізіологічні перетворення не можуть не супроводжуватися розладами психіки.

Транквілізатори, антидепресанти, які сьогодні широко застосовують як для лікування різноманітних захворювань, так і для корекції емоційного стану здорових людей, не лише порушують нормальний плин фізіологічних процесів і змінюють інформаційно-енергетичні структури організму, але й негативно впливають на характер людини, створюючи тим самим передумови до серйозних психосоматичних захворювань. Психіатри вже помітили це явище і переконані, що будь-яке штучне втручання в здорову психіку людини призводить до порушення гармонії особистості і навіть спричиняє схильність до злочинності.

Науково-технічний прогрес людства створює ілюзію всемогутності. Механічні погляди на Всесвіт і людський організм підживлюють сподівання винайти «чудо-ліки». Фармацевтична промисловість виробляє і щоденно рекламує величезну кількість різних препаратів. Яким є результат цього прогресу? Можливо, зменшилася кількість захворювань? Чи збільшилася тривалість життя людей? Ні. Навпаки, збільшилася кількість алергічних проявів, захворювань серцево-судинної системи, злоякісних новоутворень.

Усі штучно синтезовані речовини викривляють нормальні фізіологічні функції організму, спричиняють певну дезінтеграцію енергетичних процесів, і тому їх вживання, крім екстремальних для життя випадків, призводить до порушення гомеостазу. Штучно виготовлені хімічні препарати (навіть вітаміни) неприродні для організму і тому тією чи іншою мірою спотворюють перебіг життєвих процесів. Використання фармакологічних

препаратів штучного походження – це антиоздоровчий шлях, шлях у безвихідь. Цього очевидного факту сьогодні ще не визнає офіційна медицина.

Усвідомлення того, що будь-яке лікування, зрештою, є само-лікуванням і будь-яке здоров'я є рівновагою, яка підтримується всім організмом в його сукупності, може зробити для людини значно більше, ніж уся фармакологія. Йдеться про зміну свідомості людини в позитивному напрямі, коли більша частина відповідальності та зусиль лежить на хворому, без активної участі якого в процесі оздоровлення лікар не зможе досягти бажаного результату. Тільки індивідуальна відповідальність, власні постійні та значні зусилля, які не можна нічим замінити, здатні повернути здоров'я.

* * *

До довгожителів, якому виповнилося 100 років, завітали гості з метою отримати поради і рецепти довголіття. Зазираючи в шафу з медикаментами і дуже здивувалися: вона була геть заповнена всілякими таблетками, мікстурами і ліками. Як так? Чому у вас так багато ліків? Тоді старий розповів дуже важливий секрет свого гарного самопочуття і здоров'я. «Коли до мене приходять лікарі, вони починають виписувати мені всілякі рецепти на ліки і таблетки. І я їх розумію, адже їм треба якимось чином жити і годувати своїх дітей. З цими рецептами мене посилають до аптеки, де мені дають виписані ліки. Я і їх розумію, адже їм також треба жити. Прийшовши додому, я дбайливо кладу їх у свою шафу – адже мені також треба жити».

Список літератури

1. Агаджанян Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Барсенева. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Агента Матери / под ред. С. В. Реентенко. – СПб. : МИРРА, 1999. – 560 с.
3. Алексеев А. А. Мезодермальная и альтернативная медицина / А. А. Алексеев, И. С. Ларионова, Н. А. Дудина. – М. : Эдиториал УРСС, 2001. – 408 с.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 64 с.
6. Амосов М. М. Ще раз про здоров'я та експеримент / М. М. Амосов // Науковий світ. – 2001. – № 9. – С. 8–9.
7. Андреев Ю. А. Вода – наместник Бога на Земле / Ю. А. Андреев. – СПб. : Питер, 2007. – 320 с.
8. Андреев Ю. А. Как дышать, чтобы жить долго / Ю. А. Андреев // Физкультура и спорт. – 2006. – № 10. – С. 26–27.
9. Андреев Ю. А. Новые «Три кита здоровья» / Ю. А. Андреев. – СПб. : Питер, 2007. – 384 с.
10. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
11. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
12. Апанасенко Г. Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Науковий світ. – 2005. – № 11. – С. 2–5.
13. Артемова А. Баня исцеляющая и омолаживающая / А. Артемова. – СПб. : ДИЛЯ, 2003. – 160 с.
14. Барановский А. Ю. Дисбактериоз и дисбиоз кишечника / А. Ю. Барановский, Э. А. Кондрашина. – СПб. : Питер, 2000. – 224 с.
15. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья / Ф. Батмангхелидж. – Минск : ООО «Попурри», 2004. – 288 с.
16. Бах Р. Чайка Джонатан Ливингстон / Р. Бах. – М. : ООО «София», 2006. – 112 с.
17. Белов В. И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М. : Недрa коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.

18. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни / Н. П. Бехтерева. – М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2007. – 384 с.
19. Богущ А. М. Духовні цінності в контексті сучасної парадигми виховання / А. М. Богущ // Виховання і культура. – 2001. – № 1 (1). – С. 5–8.
20. Болотов Б. В. Шаги к долголетию / Б. В. Болотов. – СПб. : Питер, 2008. – 128 с.
21. Борисенко А. А. Философия здоровья / А. А. Борисенко. – Сумы : ИТД «Университетская книга», 2005. – 148 с.
22. Брегг П. Позвоночник / П. Брегг ; сост. И. В. Степанчикова. – СПб. : А. В. К. – Тимошка, 2001. – 160 с.
23. Брэгг П. Чудо голодания / П. Брэгг ; пер. с англ. Е. Александренко. – Донецк : Сталкер, 2000. – 400 с.
24. Бретман С. Нетрадиционная медицина / С. Бретман. – СПб. : Питер Паблишинг, 1997. – 288 с.
25. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
26. Броуэр Л. Фармацевтическая и продовольственная мафия. Последствия ее деятельности : дискредитация аллопатической медицины и серьезные проблемы состояния здоровья населения Запада / Л. Броуэр ; пер. с франц. Н. Н. Сенченко. – К. : ИД «Княгиня Ольга», 2002. – 280 с.
27. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
28. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
29. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой / Л. Бурбо. – М. : ООО «София», 2007. – 192 с.
30. Бурбо Л. Слушай свое тело снова и снова / Л. Бурбо. – М. : ООО ИД «София», 2006. – 288 с.
31. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта ; Наука, 2001. – 416 с.
32. Валеология : Справочник школьника / сост. С. Н. Заготова. – Донецк : ПКФ «БАО», 1998. – 448 с.
33. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2007. – 1736 с.
34. Виилма Л. Боль в твоём сердце / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2003. – 352 с.
35. Виилма Л. Исцели свою жизнь / Л. Виилма. – Рига : АПЛИС, 2004. – 527 с.
36. Винод Верма. Аюрведа / Винод Верма. – М. : Изд-во «Философская книга», 2000. – 320 с.
37. Власов Ю. П. Стечение сложных обстоятельств / Ю. П. Власов // Физкультура и спорт. – 1983. – № 4. – С. 12–13.
38. Волков В. М. Бег и здоровье / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М. : Знание, 1988. – 96 с.
39. Волченко В. Н. Плюсы и минусы информационного шквала / В. Н. Волченко // Виховання і культура. – 2001. – № 1 (1). – С. 39–45.
40. Гарбузов Г. А. Вода побеждает опухоли и другие неизлечимые заболевания / Г. А. Гарбузов. – СПб. : Питер, 2007. – 160 с.
41. Гарбузов Г. А. Дисбактериоз и дисбиоз – причина 1000 болезней / Г. А. Гарбузов. – СПб. : Питер, 2005. – 160 с.
42. Гигиена и культура супружеской жизни / состав. А. В. Соеновский, ред. В. С. Алгульян. – М. : Знание, 1988. – 48 с.
43. Гласс Д. Жить до 180 лет / Д. Гласс. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 93 с.
44. Гогоулан М. Ф. Попрощайся с болезнями / М. Ф. Гогоулан. – [3-е изд.]. – Минск : Междунар. кн. дом, 1997. – 303 с.
45. Гончаренко М. С. Екологія людини : навчальний посібник / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Сумы : ВТД «Університетська книга», 2008. – 391 с.
46. Горащук В. П. Валеология : підручник для 10–11 класів середньої загальноосвітньої школи / В. П. Горащук. – К. : Генеза, 1998. – 144 с.
47. Горбовский А. А. В круге вечного возвращения? Три гипотезы / А. А. Горбовский. – М. : Знание, 1989. – 48 с.
48. Гоулер Я. Вы можете победить рак / Я. Гоулер // Физкультура и спорт. – 1991. – № 8. – С. 16–18.
49. Грибан В. Г. Валеология : підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
50. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
51. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : навч.-метод. посібник / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2001. – 156 с.
52. Генник С. Скарби здоров'я навколо нас / С. Генник. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. – 680 с.
53. Джексон А. Десять секретов здоровья / А. Джексон. – К. : София, 2004. – 144 с.
54. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
55. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер ; пер. с нем. А. А. Арутюнова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 137 с.
56. Дрешер Ю. Н. Руководство по валеологии / Ю. Н. Дрешер. – Казань : Медицина, 1999. – 168 с.
57. Друзьяк Н. Г. Правильное питание против болезней. Супероружие в борьбе за здоровье / Н. Г. Друзьяк. – СПб. : Изд-во «Крылов», 2010. – 256 с.
58. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посібник / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. – 187 с.
59. Здоровье-21 : основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ : [введение] / ВОЗ. Европейское региональное бюро. – Копенгаген : ВОЗ, 1999. – 310 с.

60. Камасутра, или Искусство любви и секса от древности до наших дней / сост. С. Новгородская. – Рига : Авотс, 1990. – 174 с.
61. Каминский В. Б. Чудесное водолечение / В. Б. Каминский. – СПб. : Невский проспект, 1999. – 155 с.
62. Канишевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канишевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
63. Кехо Д. Подсознание может все! / Д. Кехо. – Минск : ООО «Попурри», 2002. – 176 с.
64. Кнейпп С. Мое водолечение. Домашняя аптека / С. Кнейпп. – К. : МП «Лідея», 1993. – 224 с.
65. Книга здоровья : [по материалам III сессии Института Человекознания]. – Томск : Знамя Мира, 1997. – 278 с.
66. Колбанов В. В. Валеология : основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.
67. Колгушкин А. Н. Целебный холод воды / А. Н. Колгушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 126 с.
68. Кошевенко Ю. Н. Аюрведа – ваш путь к здоровью / Ю. Н. Кошевенко. – М. : Советский спорт, 1995. – 208 с.
69. Кравець М. С. Культурологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації / М. С. Кравець, О. М. Семашко, В. М. Піча ; за заг. ред. В. М. Пічі. – Л. : Магнолія плюс, 2003. – 235 с.
70. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека : проблемы, суждения / Е. Н. Кудрявцева // Вопросы философии. – 1987. – № 12. – С. 98–109.
71. Кулиниченко В. Л. Современная медицина : трансформация парадигм теории и практики : [филос.-методол. анализ] / В. Л. Кулиниченко. – К. : Центр практичної філософії, 2001. – 240 с.
72. Куреннов П. М. Русский народный лечебник / П. М. Куреннов. – М. : Культура, 2001.
73. Кушнирук Ю. И. Здравствуйте, молодожены! / Ю. И. Кушнирук. – К. : Молодь, 1987. – 128 с.
74. Кюри А. Вы незаменимы / А. Кюри. – М. : ООО «София», 2006. – 112 с.
75. Кюри А. Школа жизни / А. Кюри. – М. : ООО «София», 2006. – 160 с.
76. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1991. – 160 с.
77. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым : учебное пособие по психотерапии и психологии общения / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 460 с.
78. Литвина И. И. Три пользы : основы правильного питания / И. И. Литвина. – СПб. : АО «Комплект», 1994. – 208 с.
79. Лиходід В. С. Оздоровче харчування : навчальний посібник / В. С. Лиходід, О. В. Владімірова, В. В. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 273 с.
80. Лободин В. Т. Формула здоровья / В. Т. Лободин. – СПб. : Невский проспект, 1999. – 187 с.
81. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
82. Малахов Г. П. Записки голодающего / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер, Генеша, 2002. – 320 с.
83. Малахов Г. П. Основы здоровья / Г. П. Малахов. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 800 с.
84. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Виховання і культура. – 2001. – № 1 (1). – С. 88–92.
85. Мейсон П. Сатья Саи Баба – воплощение любви / П. Мейсон, Р. Лэнг. – М. : Амрита-Русь, 2003. – 352 с.
86. Менегетти А. Психосоматика / А. Менегетти. – М. : ННБФ «Онтопсихология», 2002. – 328 с.
87. Миланов А. Вправи йогов / А. Миланов, І. Борисова. – К. : Здоров'я, 1971. – 144 с.
88. Мильнер Е. Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 43–45.
89. Мильнер Е. Г. Формула бега / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 192 с.
90. Моханти Р. Лечебный индийский массаж ног. Секреты индийских мудрецов / Р. Моханти. – СПб. : Питер, 2006. – 96 с.
91. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1989. – 272 с.
92. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
93. Мурза В. П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині : навч. посібник для вищих навчальних закладів / В. П. Мурза, М. М. Філіппов. – К. : Університет «Україна», 2001. – 96 с.
94. Наука о здоровье : учебно-методическое пособие по курсу «Валеология» для средних и высших учебных заведений. – Томск : Знамя Мира, 1997. – 110 с.
95. Неумывакин И. П. Эндозкология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 544 с.
96. Никитин Б. П. Мы, наши дети и внуки / Б. П. Никитин, Л. А. Никитина. – М. : Молодая гвардия, 1989. – 303 с.
97. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебное пособие / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с.
98. Никифоров Ю. Б. Учитесь наслаждаться движением // Применение психорегуляции в занятиях физическими упражнениями / Ю. Б. Никифоров. – М. : Советский спорт, 1989. – 46 с.
99. Николаев Ю. С. Голодание ради здоровья / Ю. С. Николаев, Е. И. Нидлов. – М. : Сов. Россия, 1973. – 192 с.

100. Ниши К. Золотые правила здоровья / К. Ниши. – СПб. : Невский проспект, 2001. – 123 с.
101. Ниши К. Система оздоровления Ниши. Основы макробиотики / К. Ниши. – СПб. : А. В. К. – Тимошка, 2003. – 128 с.
102. Ниши К. Система укрепления энергии жизни / К. Ниши ; сост. А. С. Юрьев. – СПб. : А. В. К. – Тимошка, 2003. – 128 с.
103. Новая валеология / сост. С. Лодкина. – Екатеринбург : Флинта, 2001. – 216 с.
104. Норбеков М. С. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – СПб. : ИД «ВЕСЬ», 2001. – 316 с.
105. Основы валеологии : в 3 т. / под ред. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – Т. 1. – 436 с.
106. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
107. Павлоцкая Л. Ф. Физиология питания / Л. Ф. Павлоцкая, Н. В. Дуденко, М. М. Эйдельман. – М. : Высшая школа, 1989. – 368 с.
108. Пальмова С. Вскрытие покажет? / С. Пальмова // Здоровый образ жизни. – 2004. – № 19 (55). – С. 10–11.
109. Панкратова Е. Никита Джигурда : когда снисходит благодать / Е. Панкратова // Физкультура и спорт. – 1998. – № 7. – С. 1–3.
110. Паффенбаргер П. С. Здоровый образ жизни / П. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
111. Педагогіка вищої школи : навч. посібник / І. О. Бартенєва, І. М. Богданова, І. В. Бужина [та ін.]. – Одеса : ПДПУ імені К. Д. Ушинського, 2002. – 344 с.
112. Петровский К. С. Азбука здоров'я / К. С. Петровский. – М. : Знание, 1982. – 112 с.
113. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
114. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
115. Полубояринова А. Я учу людей дышать / А. Полубояринова // Путь к себе. – 1991. – № 15. – С. 7–8.
116. Преображенский В. Откройте дверцу клетки / В. Преображенский // Физкультура и спорт. – 2001. – № 2. – С. 16–17.
117. Резина Ю. И. Учитесь самообладанию (или еще раз об аутогенной тренировке) / Ю. И. Резина. – М. : Знание, 1987. – 96 с.
118. Розин В. М. Психическая реальность, способности и здоровье человека / В. М. Розин. – М. : Эдиториал УРСС, 2001. – 224 с.
119. Сапрем. Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания / Сапрем. – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1989. – 334 с.
120. Семенова А. Н. Целительный яблочный уксус / А. Н. Семенова. – СПб. : ИК «Невский проспект», 2004. – 187 с.
121. Семенова Н. А. Очистись от паразитов и живи без паразитов / Н. А. Семенова. – СПб. : ДИЛЯ Пабблишинг, 2007. – 416 с.
122. Семенова Н. А. Счастье жить в чистом теле / Н. А. Семенова. – СПб. : ДИЛЯ, 2006. – 160 с.
123. Синельников В. В. Возлюби болезнь свою / В. В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2005. – 395 с.
124. Сингаевський С. М. Поняття «здоров'я» як кінцева мета фізичного виховання в школі / С. М. Сингаєвський, А. О. Леоненко, М. В. Зубаль // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 181–184.
125. Ситников А. А. Употребление анаболических стероидов : социальные аспекты проблемы / А. А. Ситников // Социологический сборник / под общ. ред. В. А. Лукова. – М. : Социум, 2000. – Вып. 7. – С. 169–182.
126. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – К. : Радянська школа, 1988. – 272 с.
127. Сытин Г. Н. Отвергаю болезнь / Г. Н. Сытин. – СПб. : ООО «Лейла», 2000. – 352 с.
128. Тель Л. З. Кодекс здоровья : евроазиатская система сохранения здоровья / Л. З. Тель. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2001. – 160 с.
129. Тихоплав Т. С. Гармония Хаоса, или Фрактальная реальность / Т. С. Тихоплав, В. Ю. Тихоплав. – СПб. : ИД «ВЕСЬ», 2003. – 352 с.
130. Тихоплав Т. С. Наше духовное исцеление. О чем нас предупреждают новые болезни / Т. С. Тихоплав, В. Ю. Тихоплав. – СПб. : ИД «ВЕСЬ», 2004. – 128 с.
131. Тихоплав Т. С., Тихоплав В. Ю. Физика веры / Т. С. Тихоплав, В. Ю. Тихоплав. – СПб. : ИД «ВЕСЬ», 2004. – 256 с.
132. Толкачев В. С. Физкультурный зaslон ОРЗ / В. С. Толкачев. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 176 с.
133. Толпегин А. «Враг человечества», кажется, найден. Как его победить? / А. Толпегин // Физкультура и спорт. – 1999. – № 6. – С. 18–20.
134. Тхоревский В. И. Детоксикационная функция физических нагрузок / В. И. Тхоревский, В. Д. Медведков, Н. И. Медведкова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 26–40.
135. Уголев А. М. Естественные технологии биологических систем / А. М. Уголев. – Л. : Наука, 1987. – 317 с.
136. Уголев А. М. Эволюция пищеварения и принципы эволюции функций : элементы современного функционализма / А. М. Уголев. – Л. : Наука, 1985. – 544 с.
137. Уокер Н. Сырые овощные соки / Н. Уокер. – К. : Антис, 2000. – 108 с.
138. Филиппов Н. Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н. Н. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 44–45.
139. Хей Л. Исцели себя сам / Л. Хей. – Луганск : ЧП «ЛОТОС», 1996. – 238 с.

140. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.
141. Чопра Д. Идеальное пищеварение. Ключ к сбалансированной жизни / Д. Чопра. – К. : София, 2000. – 160 с.
142. Чумаков Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Педагогическое общество России, 1999. – 407 с.
143. Шаркевич И. В. Теоретико-системный подход к оценке уровня состояния здоровья. Модель здоровья / И. В. Шаркевич, А. В. Чоговадзе, Т. Г. Коваленко, Е. Л. Смеловская // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 2–4.
144. Шаталова Г. С. Здоровье человека и целебное питание / Г. С. Шаталова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 384 с.
145. Шварценеггер А. Высокая любовь к силе / А. Шварценеггер, Б. Доббинс // Физкультура и спорт. – 1993. – № 4. – С. 37–39.
146. Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь / Г. Шелтон. – М. : МП «Ритм», 1991. – 96 с.
147. Шенкман С. Жизнь без лекарств / С. Шенкман // Физкультура и спорт. – 1989. – № 3. – С. 14–16.
148. Шри Сатъя Саи Баба. Летние ливни в Бриндаване / Шри Сатъя Саи Баба. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 240 с.
149. Щедрина А. Г. Методологические основы валеологии как науки о здоровье / А. Г. Щедрина // Здоровье и образование : материалы Международного конгресса валеологов и Третьей Всероссийской науч.-практ. конф. [«Педагогические проблемы валеологии»] / под ред. В. В. Колбанова. – СПб., 1999. – С.213–214.
150. Эвенштейн З. М. Здоровое питание / З. М. Эвенштейн. – М. : Знание, 1987. – 256 с.
151. Эмото М. Энергия воды для самопознания и исцеления / М. Эмото. – М. : ООО «София», 2006. – 96 с.
152. Эмото М. Послания воды: Тайные коды кристаллов льда / М. Эмото. – М. : ООО «София», 2006. – 96 с.
153. Юдин Б. Г. Здоровье и человеческие возможности / Б. Г. Юдин // Здоровье (проблемы теории и практики) : сб. научн. работ. – Ставрополь : Изд-во СтГМА, 2001. – С. 3–19.
154. Язловецкий В. С. Валеология : учеб. пособие / В. С. Язловецкий. – М., 2003. – 284 с.
155. Язловецкий В. С. Основы лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – 180 с.
156. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.

НБ ПНУС



779511

Навчальне видання

Міхеєнко Олександр Іванович

Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини

Навчальний посібник

Головний редактор В.І. Кочубей
Технічний редактор А.О. Литвиненко
Дизайн обкладинки і макет В.Б. Гайдабрус
Комп'ютерна верстка О.І. Молодецька, А.О. Литвиненко.

Підписано до друку 17.06.2010.
Формат 60x90^{1/16}. Папір газетний. Гарнітура Скулбук.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 27,9. Обл.-вид. арк. 24,3.
Тираж 1000 прим. Замовлення № 12.

Відділ реалізації
Тел./факс: (0542) 78-83-57, 78-66-12
E-mail: info@book.sumy.ua

ТОВ «ВТД «Університетська книга»
40030, м. Суми, вул. Кірова, 27, 5-й пов.
E-mail: publish@book.sumy.ua
www.book.sumy.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 489 від 18.06.2001

Надруковано відповідно до якості наданих діапозитивів
у ПП «Принт-Лідер»
Україна, 61070, м. Харків, вул. Рудика, 8

Міхеснко О. І.
М 69 Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини :
навчальний посібник / О. І. Міхеснко. – 2-ге вид., перероб. і
допов. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.

ISBN 978-966-680-517-4

На сучасному етапі розвитку валеологія як система інтегрованих знань перетворюється на фундаментальну науку, яка необхідна в першу чергу тим, хто присвятив себе навчанню, вихованню, профілактиці, оздоровленню, психофізичній реабілітації.

Книга розрахована також на широке коло читачів, які прагнуть зміцнити свій організм, підвищити працездатність, позбутися порушень у стані здоров'я, покращити якість життя.

УДК 613(075.8)
ББК 51.20я73