



Владимир
Гетман

Владимир Гетман
Здоровье для жизни

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

Гетман В.

Здоровье для жизни / В. Гетман — «Мультимедийное
издательство Стрельбицкого»,

ISBN 978-1-38-778517-9

В данной книге автором в понятной и интересной форме представлен инновационный материал, затрагивающий самую главную категорию нашей Жизни – ЗДОРОВЬЕ. Показан путь создания, сохранения и приумножения здоровья, даны от- веты на вопросы как формировать здоровый образ и способ жизни, и представлена система построения индивидуального здоровья человека. Предназначена для самого широкого круга читателей.

ISBN 978-1-38-778517-9

© Гетман В.
© Мультимедийное издательство
Стрельбицкого

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА I. ЗДОРОВЬЕ КАК ТАКОВОЕ	8
Здоровье – непреходящая ценность и главное богатство	8
Ретроспектива здоровья	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Владимир Гетман

Здоровье для жизни

ОТ АВТОРА

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

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

Отдавая преждевременно ресурс, а в дальнейшем и резерв непреходящей ценности – здоровья, мы укорачиваем продолжительность нашей жизни, теряем ее качество и нередко превращаем ее в сплошные мучения. Отсюда и неудовлетворенность собой, своими успехами; неправильно организованный образ и способ самой жизни и как следствие этого: раздражительность, болезни, синдром хронической усталости и даже суициды.

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

¹ В. А. Гетман. *Антропэтика здоровья*. – «МЕДКНИГА», Киев. 2009. В. А. Гетман. *Онтология антропэтики здоровья*. – «Освіта України», Киев. – 2011.

ВВЕДЕНИЕ

Не прав тот, кто продолжает пребывать в своем неведении
Сенека

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

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

Большое количество трактатов, рукописей и исследований посвящено вопросам здоровья. Во всем мире работают тысячи научно-исследовательских институтов над проблемами здоровья, десятки и сотни государственных и международных программ направлены на решение проблем здоровья и долголетия человека. Решен ли вопрос? И если даже есть пути его решения, то ценой чего они достигнуты? Ответ прост – ценой самого здоровья, как человека, так и Природы. Возможно ли говорить, в принципе, о здоровье как такового только самого человека, не рассматривая данную проблему в более широком аспекте? Можно ли получить позитивные результаты и, даже какие-либо положительные ответы на стоящие вопросы, не приблизившись к познанию Законов Мироздания, Любви, Веры и Созидания? Это вторая грань проблемы, требующая ответа на стоящие вопросы, ведь на самом деле *здоровье есть неотъемлемая часть категории целостной жизни всего живого, и оно является структурной составляющей окружающей нас Природы*. Основной закон известного во всем мире ученого В.И. Вернадского, именно это и подтверждает – Природа целостная система: все связано со всем. Все очень просто в этом аспекте. Во-первых, Природа во всем своем многообразии – венец творения Высшего Разума Творца, а человек, являясь частью этой Природы, сам себя водрузил на высшую ступень ее Олимпа. Периодически, в разные эпохи, по-разному, он идентифицировал себя не с кем-нибудь, а с самим Господом Богом, естественно присваивая, тем самым себе его права. Результат, как накопительный продукт жизнедеятельности человека, не замедлил сказаться и в первую очередь на самом здоровье. Во-вторых, жизнь и здоровье нашей планеты Земля, всей ее Живой Природы зависят от того, осознаем ли мы все то негативное, что совершили за последние 150–200 лете благодатными дарами Высшего Разума Создателя и какие выводы мы способны сделать. Как писал Оскар Уайльд, «люди всегда разрушают то, что любят сильнее всего».

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

ГЛАВА I. ЗДОРОВЬЕ КАК ТАКОВОЕ

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

Геродот

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

Альберта Сент-Дьёрдьи

Здоровье – непреходящая ценность и главное богатство

Позвольте начать наше повествование с повторения утверждения о том, что проблема здоровья, – одна из самых главных, животрепещущих и насущных проблем современности. Да, именно так и обстоят дела в нашем современном мире, где мы говорим одно, думаем о другом, а делаем совершенно противоположное тому, что говорим и думаем. Мы умалчиваем о самом главном, мы стараемся не «будоражить лихо пока оно тихо», а на самом деле ускоренными темпами разрушаем мир, в котором мы живем и уничтожаем его основу – ЦЕЛОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ². Естественно, если рушится основа, надеяться на то, что ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА³ может какие-то радужные перспективы, просто бессмысленно.

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

Рассуждения о важности и ценности здоровья начались еще в древние века, наверняка одновременно с самими понятиями «жизнь» и «смерть». Считается, что существуют две основные доктрины здоровья. Первая определяется как западная, ее можно назвать рационалистичной, и она опирается на следующий сократовский тезис: *человек – познай самого себя*. Вторая – восточная, ее можно назвать эмпатичной, чувственной, она базируется на конфуцианском тезисе: *человек – сотвори себя сам*. В наше не простое время не вызывает сомнения тот факт, что многие, скорее всего, согласятся с необходимостью объединить эти две доктрины. Вместе они дают возможность открывать новые и малоисследованные пути изучения сил и энергий человека, его воли, эмоций, любви, целеустремленности в преобразовании образа жизни, его установок на здоровье. В этот процесс удивительно вписывается система духовных сил человека, его разум, эмоции, воля и вера. Только человек, владеющий своей волей, контролирующей свои эмоции, целеустремленный и верящий в возможности позитивного преобразования не только самого себя, но и окружающей Природы, может избавиться от многих вредных зависимостей.

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

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

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

что может быть, труд вырабатывает какие-нибудь особые гормоны, повышающие жизненный импульс...».

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

Однако, осуществляя с помощью нашего мышления творческий процесс в его высшем значении, мы приводим в движение всю «пирамиду творческих процессов», соответствующую «информационной пирамиде» нашей биологической организации. Этот процесс может принести пользу всей Живой Природе⁴, но может наносить непоправимый вред, последствия которого невозможно предсказать, при этом возможна и обратная связь (по принципу действий связей в сложно организованной системе). Возвращая организму, состояние творческого поиска, как функциональной нормы, следует ожидать, что организм, как целостная система, начнет сам гармонизировать «психосоматику», избавляясь от патологии или компенсируя их.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ну что же, давайте посмотрим, как живем мы с Вами. Человек проживал на Земле достаточно успешно и благополучно, в относительном балансе с Природой, до начала XX столетия. Люди приспосабливались к естественным условиям и требованиям Природы, жили почти в гармонии с ней, во всяком случае, мало что, деформируя, тем более видоизменяя – разрушая. Ритм и темп жизни соответствовали биоритмам окружающей человека Природе. Существовали некоторые болезни, их было немало, и даже были страшные эпидемии. Но, если принять за основу то, что мы, как и все живое на земле, являемся частью целого, то можно говорить, что все сосуществовало в естественном русле протекания всех процессов и гармоничных состояний.

Начиная с XX столетия ситуация стала существенно меняться не в пользу человека и среды его обитания. Люди стали все больше изменять окружающий мир под свои потребности и желания, особенно не задумываясь о последствиях. Рассматривая глобальные результаты деяний человека, американский учёный Н. Винер писал: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя». Мы обязаны изменить себя, свой образ жизни и мышления, ведь как мы мыслим свою жизнь, так мы реально и живем. Здесь необходимо сказать о силе мысли, которая может иметь созидательную или разрушающую направленность. Мысль материальна и именно поэтому, не так давно, появился термин «ментальное здоровье». «Ментальное нездоровье» подталкивает людей к удовлетворению эгоистичных желаний. Ошибки, допущенные в процессе воспитания, приводят к разрушению и даже к уничтожению материальных или духовных ценностей. Все действия людей, целых народов и государств объяснялись, и обосновывались только для оправдания потребительского отношения человека к Природе, исходя из эгоистически гуманных целей построения комфортности существования. Прогресс развития превратился в агрессора-разрушителя. Все это привело к нарушениям баланса и гармонии в Живой Природе, она предупреждает человечество и отвечает на его разрушительные действия своими проявлениями в виде различных катаклизмов и значительных изменений в своих циклах. Катастрофические изменения в слоях атмосферы, водных ресурсах, уничтожение плодородного слоя, все это приводит к глобальным нарушениям равновесия в существовании живых организмов, умерщвлению флоры и фауны, появлению новых, «искусственных» вирусов, болезней на генетическом уровне, порождающих патологические изменения в структуре живых организмов – СПИДа, нетипичной пневмонии, гепатитов, штаммов гриппов и еще многого другого. Как это печально не выглядит, но все это и есть наша жизнь, деяния человека и наличие их плачевного результата, который мы уже начинаем пожинать. Этот результат разрушает здоровье всей Живой Природы, в том числе и человека. Но к счастью в Природе заложен мощный механизм самовосстановления, а «человеческий организм обладает одной особенностью, которой не обладает ни одна машина – самовосстанавливаться» утверждал Е. Кроаль. Этот факт обнадеживает и дает нам возможность, «карт бланш», а так же вселяет веру в то, что если мы сможем понять свои ошибки, то у нас еще есть шанс их исправить.

Во второй половине XX столетия Всемирная организация охраны здоровья (ВОЗ) отметила существенное повышение заболеваемости и смертности, а также возникновение новых

разновидностей и видов болезней, что привело к необходимости срочного обсуждения и придания гласности данных фактов, как общемировой проблемы. Еще в далеком 1977 году ВОЗ на внеочередном международном конгрессе ставит проблему с формулировкой – «Здоровье для всех». Данная проблема обсуждается в дальнейшем вплоть до 1986 года (печальное стечение обстоятельств – Чернобыльская катастрофа), пока в городе Оттава, на очередном симпозиуме, не были даны определения понятий – здоровый способ жизни (ЗСЖ), здоровье и принята целая хартия. Понятие «здоровье» рассматривается в пяти категориях – философской, социальной, экологической, биологической и медицинской. Однако понятие «здоровье» было взято из преамбулы ВОЗ еще с 1948 года, как – *состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков*. Данное определение понятия вполне устраивало государственные институты власти, но не могло являться рабочим для большинства исследователей, ученых, да и мало что давало рядовому человеку. В связи со сложившимся положением использовались другие понятия, к примеру, – *здоровье это состояние оптимальной жизнедеятельности человека*. В настоящее время понятий и определений «здоровье» уже существует более 300, что может говорить об отсутствии точного представления о самом здоровье.

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

Эти факторы влияния рассматриваются в следующих сферах – физической, психической (мыслительной), социальной (общественной) и духовной. Но для всех сфер наиболее важным является способ жизни человека. Именно поэтому в 1995 году, в отчете ВОЗ было определено понятие здорового способа жизни (ЗСЖ) и звучало оно следующим образом – *это все то, что в человеческой деятельности связано с сохранением и укреплением здоровья и основными его функциями, которые являются факторами, влияющими на ЗСЖ*. Представьте себе, что эти факторы обуславливают до 70–80 % причин смертности населения планеты, при этом, рост количества заболеваний напрямую связан с качеством и культурой питания, с поведением и тем состоянием, в котором находится человек.

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

– угасания функций, оказывают не алкоголь, не табакокурение и даже не «легкие» наркотики, а состояние длительной депрессии. Для некоторых людей достаточно находиться в этом состоянии более двух лет, чтобы произошли необратимые процессы в состояниях функциональных систем, которые, в свою очередь, приводят к летальному исходу. Поэтому, введено новое понятие – синдром хронической усталости (СХУ). Данное заболевание проявляется у лиц с истощением психического эшелона резервов организма и приводит не только к психоэмоциональным срывам и депрессии, но и к суицидальному синдрому. К счастью тенденции развития многих стран дополнили картину прямого влияния ЗСЖ и здорового образа жизни (ЗОЖ) не только на здоровье человека, но и на возможности изменения негативных факторов в демографической ситуации целых народов.

Если способ и образ жизни-определяющий фактор здоровья, то естественно, человек мыслящий и должен «накинуться» на рассмотрение этого вопроса и начинать раскручивать спираль проблем, опираясь на эту точку опоры. Вроде бы логика развития событий подсказывала единственно правильный путь. Но к сожалению, человек мыслящий, по прежнему, шел

по искусственному пути своего развития, порождая тем самым, все новые и новые проблемы. Не зря говорил Гиппократ «всякий излишек противен природе».

Выход из положения есть. Он заключается в элементарном усилии человека и его подлинном желании познания возможностей как целостного, так и личностного здоровья, умении действовать осознанно, с высоким уровнем ответственности и понимания последствий своей деятельности в русле течения жизни. И в первую очередь, эти действия должны совершаться по отношению к самому себе, тем самым они станут и катализатором, и толчком к позитивному преобразованию окружающего нас мира

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

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

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

Ретроспектива здоровья

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

Сократ

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

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

Как же поступали в случае возникновения, каких либо отклонений в состоянии здоровья в те далекие времена? История представляет нам удивительно – интересные факты. Прежде чем обращаться к знахарям и лекарям, человек просто садился у дороги, и рассказывал проходившим вдоль него людям какая у него проблема. Люди выслушивали сидящего у дороги, неспешно обсуждали его проблему, давали разнообразные советы, какие-то рекомендации из собственного жизненного опыта, что позволяло страждущему находить свой путь к выздоровлению.

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

Именно со времен античной культуры начинают проследиваться первичные оздоровительные системы. Философия античной гигиены строилась на непростых представлениях о взаимодействии Тела, Духа и Души, природных и космических начал в человеке. Так, к примеру, греческая гимнастика, в отличие от соревновательной атлетики, предусматривала использование простых физических упражнений в числе средств гигиены тела (в греческой мифологии Гигея – богиня здоровья). Наряду с гигиеной тела, в древней Греции, благополучно обитала и «гигиена Души»: мир музыки, поэзии, искусства и разнообразные культурные ритуалы обеспечивали достижение катарсиса – очищения и возвышения Души. Любовь к прекрасному, вера в высокие идеалы и в себя изначально наполняли здоровым началом Душу, Дух и Тело человека, и позволяли ему возвышаться над жизненной суетой. Базовая идея античности заключалась в том, что здоровье рассматривалось как результат добродетельной, тщательно организованной, дисциплинированной жизни человека. Этот принцип был зафиксирован в V веке до н. э. в правилах школы пифагорейцев. Пифагор постулировал следующее: для всех, многих и для немногих, – беги от всякой хитрости, отсекай огнем, железом и любым орудием от тела болезнь, от души – невежество, от утробы – роскошество, от города – смуту, от семьи – ссору, беги от всего, что есть неумеренность. Также и другие античные философы и мыслители полагали, что величие Души и сила Духа, обеспечивающие добродетель, могут быть достигнуты путем самоограничений и состязаний человека с самим собой. Так, к примеру, в диалоге «Тимей» Платон рассуждает: «Человек – нечто отличное от своего тела... Человек – это то, что пользуется своим телом. Человек – душа, тело и целое, состоящее из того и другого». «Для обеих частей, – утверждает Платон, – существует единственный путь спасения: не приводить в движение ни души без тела, ни тела без души, дабы одно и другая, помогая друг другу, приходили бы во взаимное равновесие и таким образом оставались здоровыми». Несколько иной подход к формированию здорового образа жизни был заложен в идею самоограничения человека, – аскез, как один из основных принципов стоицизма. Луций Сенека достаточно образно и точно представляет этот принцип: «Я скажу тебе, как распознать здорового: он доволен собою, доверяет себе, знает, что для блаженной жизни ничего не дают ни молитвы смертных, ни те благоденствия, которые оказывают, которых добиваются. Держите тело в строгости, чтобы оно не переставало повиноваться душе: пусть пища лишь утоляет голод, питье – жажду, пусть одежда защищает тело от холода, в жилище – от всего, ему грозящего».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.