

ГЛАВА I. ЗДОРОВЬЕ КАК ТАКОВОЕ

*...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-Дьёрды*

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 молчим о самом главном, мы стараемся не «будоражить лихо, пока оно тихо», а на самом деле ускоренными темпами разрушаем мир, в котором мы живем, и уничтожаем его основу – **ЦЕЛОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ***. Естественно, если рухнет основа, надеяться на то, что **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**** может иметь какие-то радужные перспективы, просто бессмысленно.

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

Рассуждения о важности и ценности здоровья начались еще в древние века, наверняка одновременно с самими понятиями «жизнь» и «смерть». Считается, что существуют две основные доктрины здоровья. Первая определяется как западная, ее можно назвать рационалистичной, и она опирается на следующий сократовский тезис: *человек – познай самого себя*. Вторая – восточная, ее можно назвать эмпатичной, чувственной, она базируется на конфуцианском тезисе: *человек – сотвори себя сам*. В наше непростое 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 позитив-

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

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

ного преобразования не только самого себя, но и окружающей Природы, может избавиться от многих вредных зависимостей.

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

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

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

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

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

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 нечто иное, чем 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:

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 приспособивались 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 болезни, их было немало, и даже были страшные эпидемии. Но, если принять за основу то, что мы, как и все живое на зем-

ле, являемся частью целого, то можно говорить, что все сосуществовало в естественном русле протекания всех процессов и гармоничных состояний.

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

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